TÄVLA OM MELLO-BILJETTER! / TIPS & TRIX / BARNENS KOCKSKOLA: KÖTTFÄRSSÅS

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!

ÅRETS GODASTE!

Saffrans-semla med hallon

Kocken Nils Molinder

TORSKRYGG BOURGUIGNON

...och andra fiskfavoriter

Marinerad kyckling med curry-cashewnötssås, sid 16.

Klart att du kan laga

INDISKT HEMMA!

Samosasknyten med dipp • Kryddrubbad lax • Lammgryta med gult ris...

7300190 084822
25 KR/FEBRUARI 2019

LADDA BATTERIERNA!

Högt fiberinnehåll – fyllda med frukt och nötter.

NYHET

Boosta dig själv med våra supergoda kallpressade shots, frukt- och nötbars och vår sesamkaka. Perfekta när du är på språng, ska träna, är trött och behöver en snabb kick.

coop

Varsågod!

Därför får du Mer Smak

Du får den här tidningen för att du är viktig för oss på Coop. Mer Smak skickas hem till våra mest trogna kunder: till dig som är medlem i Coop, som handlar för minst 1000 kronor under 30 dagar och som drar ditt medlemskort.

Alla recept provlagas

Alla recept i Mer Smak är provlagade. Du kan tryggt kasta dig över dem och vara säker på att mått, ingredienser och tider stämmer! (När vi provlagar använder vi vanlig ugn.)

= **Ingredienserna** finns som **ekologiskt alternativ** i Coops butiker.

NYTT PÅ HYLLAN

Det mexikanska köket med tacos, quesadillas, guacamole och burritos är givna favoriter för stora och små. Med Coops Blue Corn Tortillachips blir tacomyset lite färggladare – chipsen är tillverkade av blå majs, vilket ger dem en mörkblå färg. Blue Corn Tortillachips kommer i förpackningar om 150 gram med cirkapris 11,95 kr.

Bjud in till mellohäng! Det är enkelt att göra mat för många. Se sid 12!

Innehåll

Tips & Trix 5
Fisk för vardag och fest 6
Bjud in till mello 12
Mathjälten 14
Indiska smaker 16
Vardagsakuten 21
Vegovardag 30
Medlemssidorna 35
Barnens kockskola 38
Saras söta 42

Jag kryddar februari med indiska smaker

BÄSTA SÄTTET ATT korta ner väntan på våren är att höja temperaturen i köket och laga mat som tar dig till varmare breddgrader. Utbudet av smaksättare från världens alla hörn är större än någonsin, och ett kök som inspirerar mig är det indiska. Här är grönsakerna en stor del av matlagningen, och på **sidan 16** får ni recepten på rätterna jag gillar bäst. Trots att det är generöst med kryddor får maten mycket smak utan att det blir för starkt.

HOPPA ÖVER SÅSEN, det är ofta den som stoppar oss från att laga fler fiskmiddagar, säger Nils Molinder. Han är en av Sveriges skickligaste fiskkockar, som generöst bjuder oss på sina bästa recept för att locka oss att laga mer fisk. Alla utan en traditionell sås men med lättlagade tillbehör som får mig att göra dubbbeltumme upp. Allt är supergott.

HOS FAMILJEN ELFSTRÖM går kycklingrätterna på repeat, och de vill ha Vardagsakutens hjälp att få in nya smaker och fler matlagande familjemedlemmar i köket. Ett tema som är mitt i prick för många. Om du behöver lysa upp februari lite extra är mina saffranssemlor på **sidan 42** ett bra tips.

Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Bakom kulisserna

Ninna Ekbom är expert på att förgylla vardagsmiddagen.

”Fler vill äta gröna middagar!”

Hej, Ninna Ekbom! Du har skrivit Vardagsakuten sedan avdelningen startade 2013. Vilket problem vill flest ha hjälp med?

– Många som hör av sig vill få tips på fler gröna middagar. Det är också svårt att variera sig, och man fastnar i samma rätter.

Vad är ditt bästa tips för att variera middagsmaten?

– Det är att utgå från grönsakerna och låta dem spela huvudrollen. Lägg sedan till korv, kyckling eller fisk.

Till sist: Vad ska du äta till middag i kväll?

– Jag tänkte laga spenatsoppan som Sara Ask gjorde i förra numret av Mer Smak.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Krispig kålrabbi, gott på mackan.

VARIERA MERA!
ROTFRUKTER

Botanisera bland rotfrukter som kålrabbi, rotselleri och kålrot nästa gång du är i butik. Februari är en perfekt månad att testa en ny rotfrukt. Trots deras ibland lite ocharmiga yttre vet vi ju alla att det är insidan som räknas!

Rotselleri

Rotselleri är smakrik och passar bra i gryträtter och soppor. Ugnsbakad är den snudd på en modern klassiker. Skrubba ren och ugnsbaka i 150° tills den är mjuk (1–2 timmar). Skär av toppen och ät som en bakpotatis med kryddsmör och pressad citron.

Kålrabbi

Kålrabbi är något av en doldis i grönsaksdisken. Den har en frisk, lite pepprig smak som påminner mer om äpple än om kål. Prova den tunt strimlad på frukostmackan, eller kokt med ringlad olivolja och finriven parmesan.

Kålrot

Picklad kålrot är ett perfekt tillbehör att ha på lut i kylen. Koka upp 1 dl **ättiksprit** (12 %) med 2 dl **socker** och 3 dl **vatten**. Dra av från värmen och låt svalna. Skala och skär 400 g **kålrot** i tärningar. Koka 5 min i saltat vatten. Häll av och skölj i kallt vatten. Varva kålrot med 125 g strimlad **rödlök** och 2 klyftade **vinter-äpplen** i en glasburk. Häll över lagen. Låt stå minst 1 dygn i kylen före servering.

VIVIS PIANOTÅRTA

TID: 25 MIN

Mellos svängigaste tårta.

8 BITAR

- 1 avlång **sockerkaka** (bakad i limpform)
- 200 g **cream cheese**
- 2 dl **florsocker**

10 avlånga **chokladbitar** eller chokladkex

GÖR SÅ HÄR

1. Skär ev av toppen på sockerkakan så att ovansidan blir platt. Vispa ihop färskost och florsocker med elvisp till en frosting.
2. Täck sockerkakan med frostingen så det blir en så slät yta som möjligt.
3. Lägg på chokladbitarna i samma mönster som tangenterna ligger på ett piano. Använd baksidan av en matkniv och gör mönster som ser ut som mellanrummen mellan tangenterna.

Vivi Wallin och Knut, 8 år, laddar för mello.

MÅNADENS MATPROFIL

»Dansa fram din egen mello-slush«

Vivi Wallin är pysselbloggare och ger oss tips för en maxad mellokväll.

Hur ser en mellokväll ut hos er?

– Middag vid matbordet, men efterrätt som pianotårta och snacks hänger med in i vardagsrummet. Det blir en härlig kväll framför tv:n som ofta resulterar i både spontandans och högljudda diskussioner om ifall rätt låt vann.

Bästa mellopysslet?

– Ett av de roligaste är att med hjälp av två plastpåsar fixa din egen slushmaskin. I den ena påsen blandar du is och salt; när de blandas blir det väldigt kallt. Den andra påsen fyller du med saft, knyter ihop och lägger ner i ispåsen. På med vantar så du inte blir för kall när du håller påsen och dansar loss under en till två mellolåtar. Resultatet blir en kall och supersmarrig slush.

Var hittar du inspiration?

– Min hjärna går på högvarv, och jag tänker alltid på smarta sätt som gör vardagen roligare. Jag googlar och hittar även inspiration på framför allt amerikanska sidor.

Bra att ha hemma?

– Karamellfärg är bra att ha till hands, det fungerar till mycket.

Missa inte mellotävlingen på sidan 35.

Gör Vivis roliga tårta!

Nils Molinders FISKFAVORITER

»KAN DU STEKA BIFF, KAN DU LAGA FISK«, säger Nils Molinder. Med lite mod och nya tillbehör är du snart en hejare på goda fiskmiddagar.

RECEPT: **NILS MOLINDER** STYLING: **CAROLINE DAFGÅRD** FOTO: **LENNART WEIBULL**

»Kolja är kanske den godaste torskfisken. Vi borde äta den oftare.«

Jag lagade maten

NAMN: Nils Molinder.

GÖR: Fiskhandlare, kock och krögare som driver Melanders fisk.

AKTUELL MED: ”FISK, den ultimata kokboken om fisk och skaldjur”. Den 25:e februari öppnar han fiskaffär och restaurang i NK:s nya saluhall.

TIPS FÖR ATT LAGA MER FISK: ”Hoppa över en traditionell sås och prova andra tillbehör, som olika kryddsmörer. Ta i med smakerna – chili, parmesan och curry fungerar precis lika bra till fisk.”

UGNSSTEKT RIMMAD KOLJA MED RÄKRISONI

TID: 45 MIN **UGN:** 175°

Nils snabba version av paella, med kolja, får vardagen att smaka fest.

4 PORTIONER

- 600 g **koljafilé**, gärna med skinn
- 1 liter **vatten**
- 1 dl **strösocker**
- 1 dl **salt**

RÄKRISONI

- 1 kg **blåmusslor med skal**
- 4 ½ dl **vatten**
- 3 dl **torrt vitt vin**
- 500 g **räkor med skal**
- 2 dl **risoni**
- 1 **röd** eller **gul paprika**, fintärnad
- ½ **broccoli**, finskuren
- 2 **salladslökar**, tunt strimlade
- 1 dl finriven **parmesanost**
- 2 msk **smör**
- **salt** och **peppar**

Tips! **Kolja och torsk får mer smak och blir fastare i köttet om de rimmas innan tillagning.**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär fisken i fyra bitar. Blanda vatten, socker och salt, till en rimningslag, tills sockret nästan lösts upp. Låt bitarna ligga i lagen minst 30 min.
2. Skölj musslorna och släng dem som är trasiga eller öppna. Koka musslorna i vatten och vin under lock tills de öppnat sig, ca 5 min. Sila ner vätskan i en bunke och släng de musslor som är stängda. Ta ut musslorna ur skalen (spara ev några med skal till garnering).
3. Sätt ugnen på 175°. Skala räkorna (spara ev några oskalade till garnering). Lägg fiskbitarna i en inoljad form, skinnsidan uppåt. Dubbelvik bitar som är tunna. Tillaga mitt i ugnen ca 15 min.
4. Häll risoni och hälften av musselbuljongen i en traktörpanna. Låt sjuda på svag värme. Tillsätt buljong vartefter den kokar in. Vänd ner grönsakerna när risonin nästan är klar. Tillsätt parmesan och smör. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner de skalade räkorna och musslorna.
5. Lägg fisken på risonin och garnera ev med räkor och musslor i skal.

Kylskåpsrensa och lägg till de grönsaker du har hemma. Här la Nils till två tomater.

Gillar du ansjovis så toppa fisken med en extra filé.

ANSJOVISMARINERAD SEJ MED BRYNT SMÖR & GUBBRÖRA

TID: 40 MIN + TID ATT MARINERA

Sältan i ansjovisen och nötigheten hos det brynta smöret är en smakmässig fullträff.

4 PORTIONER

- 600 g **sej**, i portionsbitar

GUBBRÖRA

- 4 **ägg**
- 125 g **ansjovis** (spadet att marinera fisken i)
- 1 dl **majonnäs**
- ½ liten **rödlök**, finhackad
- 2 msk **kapris**, grovt hackad
- 2 msk **gräslök**, fint skuren

TILL SERVERING

- 800 g **potatis**, skalad eller skrubbad
- 100 g **smör**
- ½ dl **små kapris**
- ½ **citron**, i klyftor
- ev **dill**, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg fiskbitarna i en plastpåse och häll över ansjovisspadet, låt stå i kylskåpet minst 8 timmar.

2. Koka potatisen i saltat vatten.

3. Gubbröra: Koka äggen så de har en krämig mitt, ca 5 min. Skölj i kallt vatten och skala direkt. Hacka äggen och rör ihop med finhackad ansjovis. Tillsätt resten av ingredienserna till röran.

4. Koka upp en kastrull med saltat vatten. Lägg i fiskbitarna när vattnet kokar och sänk värmen. Låt sjuda 7–8 min.

5. Bryn smör i en het panna (gärna gjutjärn), vispa under tiden och häll upp i en skål när det doftar nötigt och börjat skumma. Häll i kaprisen.

6. Häll det brynta kaprissmöret över fisken vid servering. Servera med gubbröran, kokt potatis och en citronklyfta. Garnera med dill.

LAX MED GNOCCHI & SALVIASMÖR

TID: 1 TIMME & 10 MIN **UGN:** 175°

Gnocchin blir frasigt knaprig i stekpannan. Är det bråttom kan du ta genvägen via färdigköpta.

4 PORTIONER

- 600 g **laxfilé i bit**
- 1 tsk **salt**
- 100 g **smör**
- 1 kruka **salvia**
- 1 **citron**, till servering

GNOCCHI

- 500 g **fast potatis**, skalad
- 1 **ägg**
- 3 dl **vetemjöl**
- ½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen och låt den ånga av minst 10 min. Pressa eller grovriv ner i en bunke och tillsätt ägg, mjöl och salt. Arbeta ihop till en deg som släpper kanterna. Forma degen till två avlånga rullar, 2 cm breda, på mjölat bakbord. Skär i ca 2 cm långa bitar.

2. Koka upp en stor kastrull med saltat vatten. Lägg ner gnocchin och låt koka tills de flyter upp till ytan, ca 3 min. Lyft upp med hålslev och fördela utspridda på en tallrik.

3. Sätt ugnen på 175°. Salta laxen och lägg med skinnsidan nedåt på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen till en innertemperatur på 47°, ca 15 min.

4. Hetta upp en stekpanna och stek några gnocchi och salviablad åt gången i rikligt med smör.

5. Bryn ytterligare lite smör i pannan med några salviablad och häll över laxen vid servering. Servera laxen med stekta citronhalvor och gnocchin.

Med färdigköpta gnocchi är middagen klar på ett kick.

REDAKTIONENS VAL

TORSKRYGG BOURGUIGNON

TID: 50 MIN

Torsk med smaker från den klassiska köttgrytan beskrivs bäst med ett ord. Urgott.

4 PORTIONER

- 600 g **torskrygg**
- 1 tsk **salt**
- 200 g **rökt sidfläsk**
- 150 g **champinjoner**, kvartade
- 8 **steklökar**, skalade
- **smör**, till stekning
- ca 1 dl **vetemjöl**
- 4 dl **rött vin**
- 2 **timjankvistar**
- 100 g **smör**

POTATISPURÉ

- 1 kg **potatis**, skalad
- 50 g **smör**
- 1–2 dl **mjölk**
- 1 dl **grädde**
- 1 tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Potatispuré: Koka potatisen i saltat vatten. Mosa och tillsätt smör, mjölk, grädde och salt. Rör kraftigt till en krämig, slät puré.

2. Skär torsken i fyra bitar och salta.

3. Skär bort den hårda svålen på fläsket och tärna sedan i 1 x 1 cm stora bitar. Stek fläsket i het stekpanna till fin färg. Tillsätt svamp, lök och smör och stek ytterligare ca 10 min på medelvärme.

4. Vänd torsken i mjöl och stek sedan i het stekpanna i smör till fin färg på båda sidor. Häll i vinet och lägg i timjankvistarna. Sänk temperaturen. Klicka i smöret efter 3–5 min. Låt puttra i pannan 2–3 min till. Lyft upp bitarna och lägg på tallrikar.

5. Låt såsen puttra några minuter till. Fördela svamp- och fläsksteket ovanpå fisken och häll över såsen. Servera med potatispurén och garnera med timjan eller persilja.

Tips!

Skaka försiktigt på stekpannan samtidigt som du lägger ner mjölpanerad fisk. Då hinner det bildas en fin stekyta som gör att fisken inte fastnar.

STEKTA RÖD-SPÄTTAFILÉER MED STUVADE MORÖTTER

TID: 40 MIN

Morötter med smak av apelsin matchar rödspättan perfekt.

4 PORTIONER

- 600 g **rödspättafiléer**
- 1 tsk **salt**
- ca 1 dl **vetemjöl**
- **smör** till stekning

STUVADE MORÖTTER

- 500 g **morötter**
- 1 dl **apelsinjuice**
- ½ **hönsbuljongtärning**
- 2 dl **grädde**
- 1 kruka **persilja**, grovhackad

TILL SERVERING

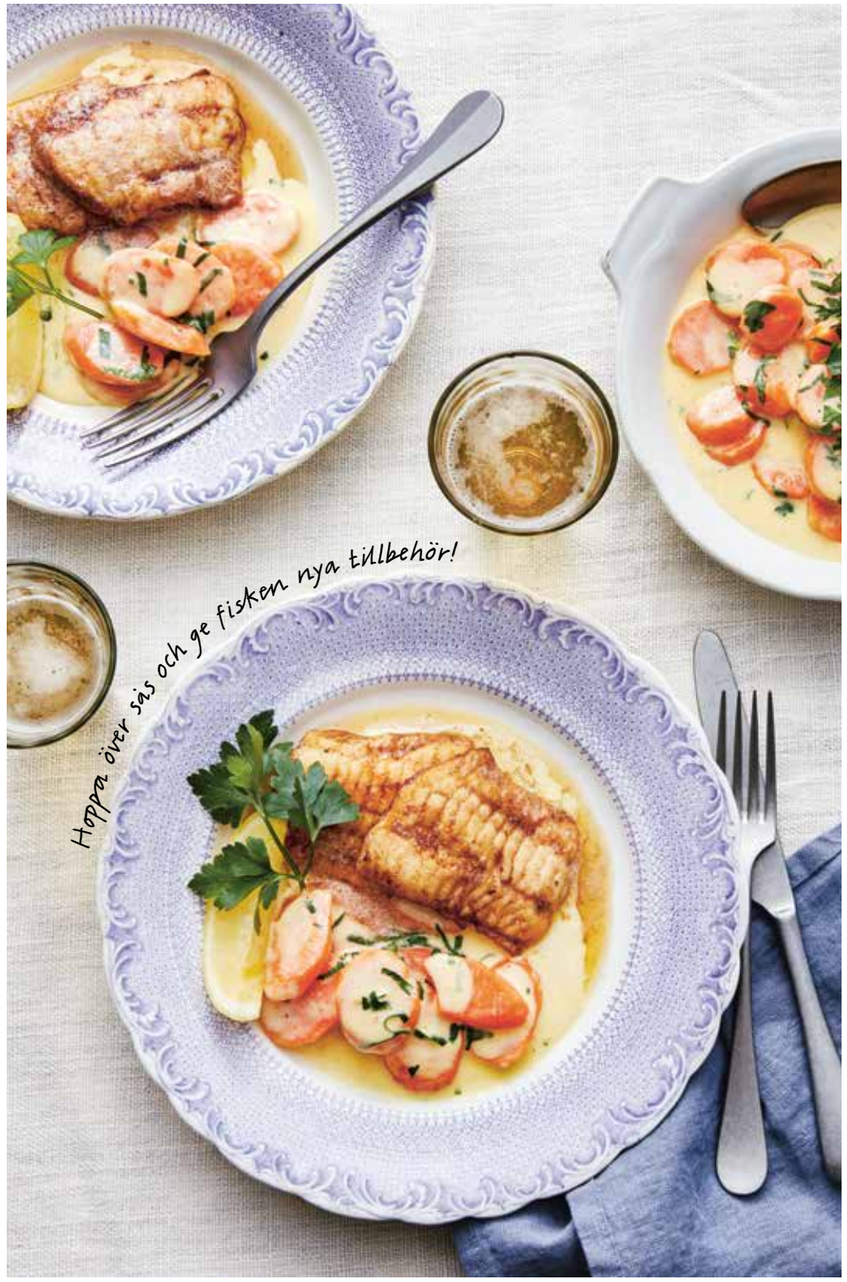
- 800 g **potatis**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen i saltat vatten. **Stuvade morötter:** Skala och skär morötterna i ca ½ cm tjocka slantar. Koka morötterna i apelsinjuice och smulad buljongtärning under lock 3–5 min. Tillsätt grädden och koka ner tills stuvningen tjocknat, ca 15 min. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner persiljan vid servering.

2. Salta fisken och vänd den i mjöl. Hetta upp en stekpanna och klicka i smör. Sänk värmen och stek filéerna till fin stekyta på båda sidor.

3. Servera fisken direkt med potatis och stuvade morötter. Garnera med persilja.



HÅLLBART FISKE

Håll utkik efter MSC-märkningen för att vara säker på att fisken du köper i butik är fiskad på ett hållbart sätt. MSC:s målsättning är att bidra till sundare hav genom att belöna hållbara fångstmetoder och påverka konsumenternas val. De bekämpar olagligt fiske och stoppar skadliga fångstmetoder för att skydda havens mångfald. Så om du håller koll på vad du stoppar i din kundvagn håller MSC koll på resten.

Håll utkik efter den här!

Koll på odlad fisk

Det finns även en märkning för odlad fisk, ASC. Coop var först i Sverige att lansera ASC-märkt lax under sitt eget varumärke. Märkningen borgar bl a för bevarande av biologisk mångfald, socialt ansvar och bevarande av vattenresurser.

MELLOKVÄLL I TV-SOFFAN!

BJUD ÖVER VÄNNERNA på en helkväll med mello. Höj volymen med de här goda färsbiffarna. Sedan är det bara att slå sig ner i tv-soffan.

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES** FOTO & STYLING: **EVA HILDÉN**

Tips! **Det går supersnabbt att skiva rotfrukterna om man använder matberedaren monterad med knivblad.**

BARNENS FAVORIT

FÄRSBIFFAR MED TOMATSALSA & ROTFRUKTSGRATÄNG

TID: 40 MIN + UGNSTID
UGN: 200°

Kom över på middag!

6 PORTIONER

- 2 **ljusa brödskivor**, gärna gårdagens (ca 4 dl smul)
- 2 dl **vatten**
- 1 **ägg**
- 2 **vitlöksklyftor,** rivna
- 900 g **nötfärs**
- 1 kruka **kruspersilja**, finhackad
- ½ kruka **oregano**, finhackad (blad och stjälk)
- 1 **gul lök**, finhackad
- 2 tsk **salt**
- 1 tsk **svartpeppar**

ROTFRUKTSGRATÄNG

- ½ kg **potatis**
- 400 g **sötpotatis**
- 300 g **rotselleri**
- 1 liten **gul lök**, strimlad
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 1 ½ tsk **salt**
- ½–1 tsk **cayennepeppar**
- 5 dl **grädde**

TOMATSALSA

- 400 g **söta körsbärstomater**
- 3 **salladslökar**
- 1 **röd chili**
- ½ liten **rödlök**, finhackad
- 1 kruka **koriander**, hackad
- ½ kruka **oregano**, hackad
- 2 msk **olivolja**
- 1 **lime**, pressad saft
- 1 msk **flytande honung**
- 1 tsk **flingsalt**
- ½ tsk **svartpeppar**

TILL SERVERING

- 250 g **haricots verts**
- 1 msk **olivolja**
- 1 **vitlöksklyfta**, skivad
- 1 tsk **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

1. Rotfruktsgratäng: Sätt ugnen på 200°. Skala och skär potatis och rotselleri i tunna skivor, gärna med mandolin. Vänd runt med lök, vitlök, salt och cayennepeppar i en gratängform. Häll över grädden och tillaga mitt i ugnen tills det är mjukt med fin färg, ca 50 min.

2. Färsbiffar: Mixa eller finhacka brödskivorna till ett smul och rör ihop med vatten, ägg och vitlök. Tillsätt färs, örter, lök, salt och peppar. Rör om till en jämn smet och forma till stora biffar med blöta händer. Hetta upp en grillpanna och stek biffarna till fin grillyta och tills de är genomstekta.

3. Tomatsalsa: Fintärna tomaterna och strimla salladslök och chili. Vänd runt med lök, koriander, oregano, olja, limesaft, honung, salt och peppar. Skeda salsan över biffarna vid servering.

4. Hetta upp olja i en stekpanna och stek haricots verts med vitlök 2 min. Strö över flingsalt.

Maträddarna Anne Lundberg och Paul Svensson.

Mathjälten: Anne Lundberg

”VI MÅSTE BLI BÄTTRE PÅ ATT BE OM DOGGYBAG”

Vi producerar tillräckligt med mat för att mätta jordens befolkning.

Ändå slängs en tredjedel av all mat och 800 miljoner människor går hungriga.

Nu vill programledaren Anne Lundberg få oss att laga pesto av morotsblast och knäckebröd av kaffesump.

– Att slänga mat är helt oacceptabelt, säger hon.

ETT TÄLT PÅ Inkaleden nära Machu Picchu väcktes Anne Lundbergs ilska mot matsvinnet. Hon hade precis avslutat dagens inspelningar när nästa utmaning uppenbarade sig.

– Jag och kocken Paul Svensson började diskutera hur mycket mat som slängs i onödan. Jag blev fruktansvärt upprörd, säger Anne Lundberg.

Ilskan och engagemanget blev upptakten till programmet Maträddarna, som under hösten visats på SVT.

På kort tid har matsvinnet seglat upp som en av vår tids hetaste frågor. Svinnrestauranger startas, riskkapitalister satsar och politiker har fått upp ögonen för ämnet.

I Sverige slängs en halv miljon ton mat och dryck varje år. Matsvinnet sker längs hela kedjan: i produktionen, i affären och hemma i våra kök. Sneda gurkor, prickiga bananer och kantstötta äpplen ratas och väljs bort.

Har grönsaksdisken blivit en catwalk där bara de vackra grönsakerna säljs och visas upp?

– Precis så, det är sorgligt att utseendet spelar så stor roll. Precis innan maten blir dålig är den nämligen som mest smakrik. Bruna bananer har en intensivare smak än gröna. Men det är då många slänger och ratar bananen. Det gör mig olycklig att vi väljer bort ”fula” frukter och grönsaker.

Titulerar du dig själv maträddare idag?

– Ja, idag är jag noga med att inte slänga mat. Det har till och med hänt när någon här på SVT Malmö inte orkar äta upp sin lunch och är på väg till sophinken så ropar jag: ”Stopp, jag tar med det hem.” Alltid är det någon som kan äta det.

I programmet lagade ni mat på sådant som annars slängs, bland annat bröd på kaffesump, pesto på morotsblast och dessert av äppelskrutt. Vilken blev din favorit?

– Kaffesumpsknäcke är fruktansvärt gott. Det har en lite nötig smak, och det gör jag ofta hemma.

Kocken Paul Svensson har gett mig många aha-upplevelser, som att man kan äta yoghurt och fil i princip hur gammal den än är. Samma sak med ägg; de håller extremt länge om de förvaras rätt. Jag har också lärt mig att man kan äta hela grönsaken, inklusive stammen på broccolin, blasten på rödbetorna och skalet på moroten.

FN:s målsättning är att halvera matsvinnet till 2030. Hur ska det lyckas?

– Jag tror att alla måste se över hur de både lever och äter. Vi måste bli bättre på att be om doggybag från restaurangen, äta rester hemma och våga lita på våra sinnen när det gäller maten i vårt kylskåp. Sedan ligger inte hela ansvaret på den lilla konsumenten, men alla kan faktiskt göra något för att minska matsvinnet. Jag brukar till exempel inte laga middag varje kväll, utan var tredje kväll bjuder jag på restfest.

Till sist, du och Paul Svensson hoppas starta en folkrörelse för att minska svinnet.

– Den har redan startat. Jag har aldrig förr varit med om ett program som formligen fått det att koka så i Sverige. Jag hörde om en pojke som fått sin skola att ta bort soptunnorna i skolmatsalen för att få eleverna att sluta slänga mat, och det fungerade. Ibland är det de små enkla sakerna som gör stor skillnad. ❤

Text: Karin Herou
Foto: Janne Danielsson/SVT

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Toppa med flingsalt och servera gärna med chèvrekräm smaksatt med lite rosmarin.

KAFFESUMPSKNÄCKE

TID: CA 50 MIN **UGN:** 125°

Vågar du? Det här knäcket är definitivt ett vågat och spännande val …

1 PLÅT

- 150 g **gammalt bröd** (skär bort skorpan)
- 50 g **kaffesump**
- ½ msk **fänkålsfrön**
- 1 tsk **dillfrön**
- 25 g **smör**
- ½ msk **flingsalt**
- ½ dl **vetemjöl**
- ½–1 dl **vatten**

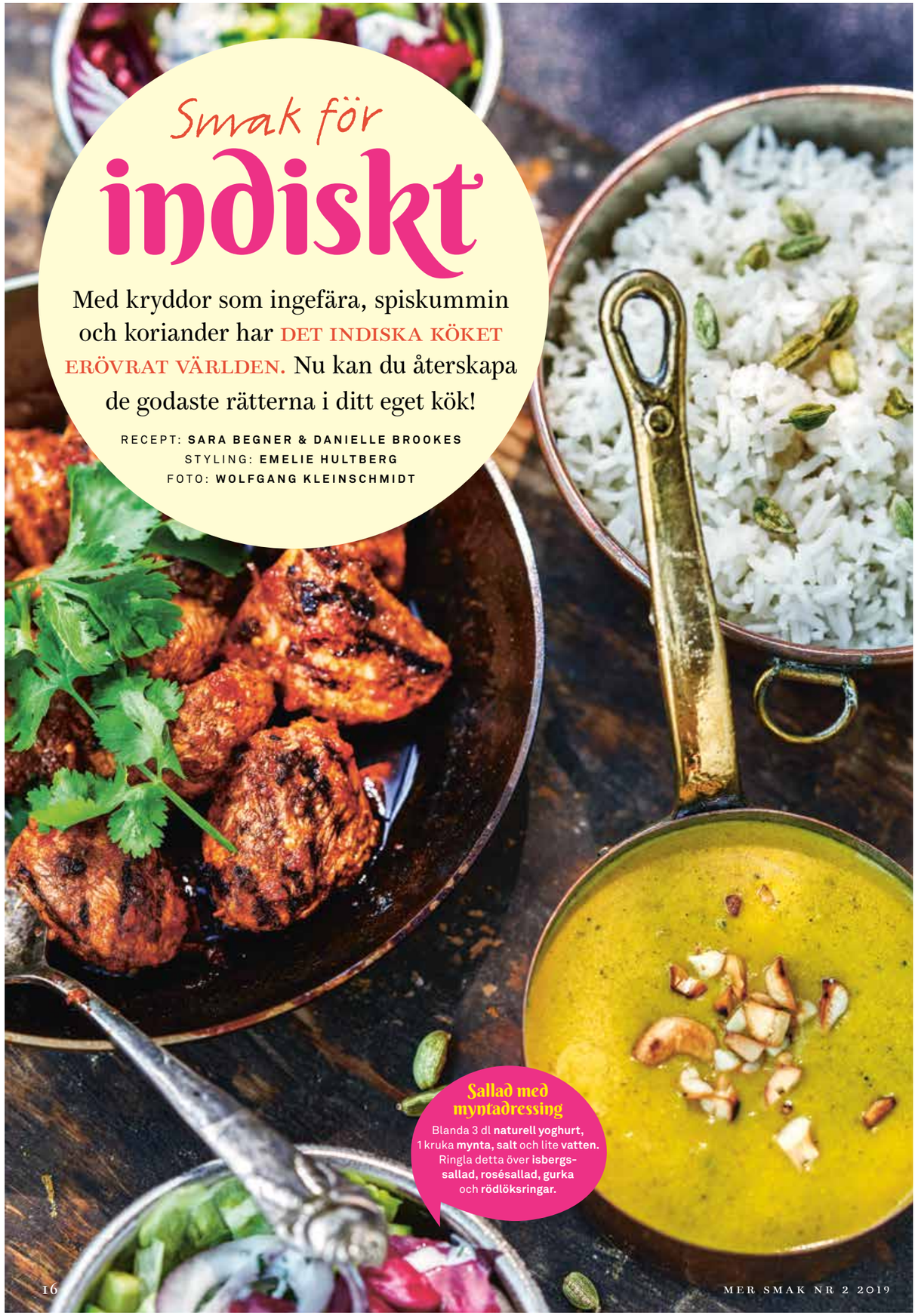
Nästa snackis på middagen!

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 125°. Bryt/skär brödet i bitar. Mixa i matberedare med kaffesump, mortlade kryddor, smör, vetemjöl och salt.
2. Häll i vatten tills det blir en deg som släpper kanterna.
3. Kavla ut supertunt mellan bakplåtspapper. Nagga med gaffel. Grädda i ugn tills knäcket blir krispigt och lätt rostat. Öppna luckan någon gång för att släppa ut fukt.

Matsvinn i siffror

- ✔ ⅓ av all mat som odlas och produceras slängs.
- ✔ I Sverige slängs ½ miljon ton mat och dryck varje år.
- ✔ Sammanlagt slänger varje familj i Sverige 1 kg mat om dagen.
- ✔ FN:s klimatmål: halvera matsvinnet till 2030.



Smak för indiskt

Med kryddor som ingefära, spiskummin och koriander har DET INDISKA KÖKET ERÖVRAT VÄRLDEN. Nu kan du återskapa de godaste rätterna i ditt eget kök!

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES**
STYLING: **EMELIE HULTBERG**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Sallad med myntadressing
Blanda 3 dl **naturell yoghurt**, 1 kruka **mynta**, **salt** och lite **vatten**. Ringla detta över **isbergssallad, rosésallad, gurka** och **rödlöksringar**.

MARINERAD KYCKLING MED CURRY-CASHEWNÖTSSÅS

TID: 45 MIN + TID ATT MARINERA G L

Indiskt när det är som allra godast, med smakrik kyckling och len sås.

4–6 PORTIONER
- 4 dl **basmatiris**
- 900 g **kycklingfilé**
- 1 kruka **koriander**, till servering

MARINAD
- 1 msk **neutral olja**
- 1 **citron**, pressad saft
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 2 msk **tomatpuré**
- 1 tsk **senapsfrön**
- 1 tsk **malen koriander**
- 1 tsk **salt**

SÅS
- 2 dl **naturella cashewnötter**
- 1–2 msk **neutral olja**
- ½ msk **malen koriander**
- ½ msk **malen ingefära**
- ½ msk **spiskummin**
- 2 tsk **gurkmeja**
- 1 tsk **kardemumma**
- ½ tsk **svartpeppar**
- ½ tsk **cayennepeppar**
- 1 **gul lök**, finhackad
- 2 msk **neutral olja**
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 4–5 dl **vatten**
- 1 dl **kokosgrädde** eller kokosmjölk
- 1 tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ihop alla ingredienser till marinaden. Skär kycklingen i bitar och vänd runt i marinaden. Låt marinera minst 6 timmar men gärna längre.
2. Mixa cashewnötterna till ett fint mjöl. Häll i oljan och mixa vidare till ett krämigt nötsmör. Blanda ihop alla torkade kryddor. Fräs löken i olja med kryddorna tills det börjar dofta och löken mjuknat. Rör ner nötkrämen och vitlök, tillsätt vatten och kokosgrädde. Låt sjuda ca 30 min. Smaka av med salt.
3. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Hetta upp en grill-/stekpanna och stek kycklingen tills den är genomstekt. Servera med såsen, färsk koriander och gärna en sallad.

Grymt god soppa som du svänger ihop snabbt.

LINSSOPPA

TID: 25 MIN G L

Ta snabbtåget till Indien. Den här soppan har massor av god smak och lagas i expressfart.

4 PORTIONER
- 1 **gul lök**, hackad
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 1 **röd chili**, finhackad
- 1 msk **neutral olja**
- 2 msk finriven **ingefära**
- 2 tsk **malen spiskummin**
- 1 tsk **kardemummakärnor**, mortlade
- 1 tsk **malen koriander**
- 1 **kanelstång**
- 2 **morötter**, fint tärnade
- 3 dl **torkade röda linser**
- 12 dl **vatten**
- 2 **grönsaksbuljongtärningar**
- **salt**
- ½ –1 **lime**, pressad saft och klyftor
- **koriander**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök, vitlök och chili i olja tills löken blir mjuk utan att få färg. Tillsätt ingefära, torra kryddor och kanelstång. Fräs ytterligare ett par minuter.
2. Lägg i morötter och linser. Häll på vattnet och smula ner buljongtärningarna. Låt sjuda under lock tills linserna är mjuka, ca 15 min. Smaka av med salt och limesaft. Servera med koriander och limeklyftor.

Dippa de frasiga munsbitarna i mynta- och koriandersås.

SAMOSAS MED DIPPSÅS

TID: 45 MIN

Helt underbara knyten med lammfärs. Ät som tillbehör eller som snacks före middagen.

4 FÖRRÄTTSPORTIONER

- 400 g **lammfärs**
- 1 msk **smör**
- 1 msk **garam masala**
- 1 **purjolök**, fint skivad
- 1 **morot**, fintärnad
- 2 msk riven **ingefära**
- 3 **vitlöksklyftor**, rivna
- ½ kruka **koriander**, endast stjälkarna
- 1 dl frysta **gröna ärter**
- 2 dl **vatten**
- 1 tsk **salt**
- 1 frp **filodeg**
- **neutral olja** att pensla med

DIPPSÅS

- ½ kruka **mynta**, bladen
- ½ kruka **koriander**, endast bladen
- 4 dl **naturell yoghurt**
- salt

GÖR SÅ HÄR

1. Stek färsen fint smulig i smör i stekpanna. Pudra över garam masala. Tillsätt purjo, morot, ingefära och vitlök. Stek under omrörning på medelvärme några minuter. Vänd ner fint skurna korianderstjälkar och ärterna, häll i vattnet. Låt puttra tills allt är mjukt och vattnet kokat in. Smaka av med salt.
2. Dippsås: Mixa mynta och koriander med lite av yoghurten så den blir fint grön. Rör ner resten av yoghurten och smaka av med salt.
3. Lägg en sked av färsen på ett filodegsark, vik ihop till ett knyte. Gör likadant med resten av ingredienserna. Lägg knytena på en plåt med bakplåtspapper, pensla med rikligt med olja. Grädda mitt i ugnen till gyllene färg med krispig yta. Pensla två extra gånger under tiden och vänd dem ev. Servera direkt med dippsåsen.

INDISK KRYDDRUBBAD LAX MED STEKTA GRÖNSAKER

TID: 40 MIN **UGN:**175°

Här är en riktig favorit. Så god och så enkel att laga.

4 PORTIONER

- 500 g **laxfilé**, i portionsbitar
- 1 tsk **salt**
- 1 liten **zucchini**
- 1 liten röd **paprika**
- 1 liten gul **paprika**
- 1 **gul lök**
- 2 msk **neutral olja**
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 2 tsk **flingsalt**

KRYDDRUBB

- 1 msk **frystorkat tranbärspulver** eller ½ msk **sumak**
- 1 tsk **garam masala**
- 1 tsk **strösocker**
- ½ tsk **cayennepeppar**
- ½ tsk **svartpeppar**

TILL SERVERING

- 3 dl **basmatiris**
- 1 kruka **koriander**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Rör ihop alla ingredienser till kryddrubben. Lägg laxen i en insmord ugnsform och salta. Täck laxbitarna helt med kryddrubb. Tillaga mitt i ugnen till en innertemperatur på 48°, ca 15 min.
2. Skär zucchinin i halvmånar och strimla paprikorna. Skär löken i klyftor. Hetta upp olja i en stekpanna och stek alla grönsaker med vitlök i het panna. Salta och rör om då och då.
3. Servera laxen med kokt ris, grönsaker och koriander.

Tips! **Stek limehalvor och servera till maten. Både gott och snyggt.**

Lassi är godast att servera iskall!

Het grön lassi

Mixa 4 dl **naturell yoghurt**, 2 dl **vatten,** 10 cm **gurka,** ½ **grön chili,** 1 msk riven **ingefära,** 10 **myntablad,** ½ tsk mortlade **kardemummakärnor** och 2 krm **flingsalt** till en slät, lätt skummig dryck. Häll upp i 4 glas och servera direkt.

Ge riset smak och färg med gurkmeja och kryddnejlika.

LAMMGRYTA MED GULT RIS

TID: 2 TIMMAR

När grytan får puttra länge blir köttet mört och får massor av god smak!

4–6 PORTIONER

- 1 kg **lammbog** eller grytbitar
- 1 msk **neutral olja**
- 2 **gula lökar**, hackade
- 50 g **smör**
- 1 msk **curry**
- 1 msk **garam masala**
- ½ msk **cayennepeppar**
- 5 **vitlöksklyftor**, rivna
- 30 g **ingefära**, finstrimlad
- 2 dl **vatten**
- 400 g **passerade tomater**
- 1 tsk **strösocker**
- 1 ½ tsk **salt**
- 1 dl **röda linser**
- ev 1 kruka **koriander**, till servering

GULT RIS

- 3 dl **basmatiris**
- 1 **gul lök**, hackad
- ½ tsk **gurkmeja**
- 7 **kryddnejlikor**, lätt krossade
- 50 g **smör**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär lammet i grytbitar. Hetta upp olja i en gryta. Fräs löken med smör och de torra kryddorna. Tillsätt kött, vitlök och ingefära och stek ytterligare några minuter under omrörning.
2. Häll i vatten, tomater, socker och salt. Låt sjuda ca 1 ½ timme. Tillsätt röda linser de sista 15 minuterna.
3. Fräs ris, lök, gurkmeja och nejlikor i smör. Häll i vatten och koka enligt anvisning på förpackningen. Servera grytan med ris och ev koriander.

Mer Smak i samarbete med Svenskmärkning

MÄRKET SOM GÖR DET LÄTT ATT HANDLA RÄTT!

Titta efter ursprungsmärkningen Från Sverige nästa gång du är i butik. Här är fem utmärkta skäl till varför det är en bra idé.

1 Fött och uppfött i Sverige: Ursprungsmärkningen betyder att djuren är födda och uppfödda enligt svenska djurskyddsregler. God djuromsorg ger friska djur, och friska djur behöver inte antibiotika. Sverige har lägst antibiotikaförbrukning i EU.

FRÅN SVERIGE

Märket som gör det enkelt att köpa svenskt!

2 Odlat i Sverige: Frukt, grönsaker och bär smakar som bäst när de får mogna länge på grenen eller plantan. Vi har goda förutsättningar för odling. Dagarna är långa och varma under sommaren, korta och kalla under vintern.

3 Förädlat i Sverige: En vara med ursprungsmärkningen är alltid förädlad i Sverige. Om den innehåller flera ingredienser gäller särskilda regler. Det betyder att det är okej att använda exempelvis kanel eller russin i en bulle som är bakad i Sverige.

4 Förpackat i Sverige: Varor med ursprungsmärkningen är alltid förpackade i Sverige. Uppfödning, odling, förädling och förpackning skapar jobb och är bra för det svenska lantbruket och livsmedelsproduktionen. Dessutom bidrar det till att säkra svenska råvaror för framtiden. Smakar gott och gör gott.

5 Kontrollerat i Sverige: De företag som producerar, packar eller tillverkar de ursprungsmärkta produkterna är certifierade, och revisioner görs av fristående certifieringsbolag. **Så egentligen är det inte så krångligt. Det enda du behöver göra är att titta efter märket.**

Läs mer om märkningen på **frånsverige.se**

FRÅN SVERIGE · KÖTT FRÅN SVERIGE · MJÖLK FRÅN SVERIGE

Odlat – fött och uppfött – förpackat – förädlat och kontrollerat i Sverige.

Hjälp, vi äter *kyckling* för ofta!

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

»Vi har slutat äta rött kött och ersatt det med kyckling. Det har blivit filéer, färs och kycklinglår på längden och tvären. Ge oss TIPS PÅ LITE NYA ALTERNATIV«, säger Susanne Elfström.

TEXT: **NINNA EKBOM** FOTO: **MARIA ÖSTLIN**
MATFOTO & STYLING: **EVA HILDÉN**

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Matkreatören Sara Begner rycker ut!

Vi som fick besök!

FAMILJ: Susanne och Lars Elfström med döttrarna Alva, 16 år, och Klara, 13 år. Katten Sixten är hela familjens älskling.

BOR: I Spånga.

GÖR: Susanne är arbetsrättsjurist och Lars jobbar som bolagsjurist.

ALLTID I KYLSKÅPET: Mandelmjölk och naturell yoghurt.

SPORTLOVSAKTIVITET: Åker för första gången på skidsemester till Österrike.

Det blir en livlig stund i köket när familjen Elfström samlas för att ge Sara Begner sin version av vad de vill äta till middag. Alla har tydliga åsikter om vilka smaker just de gillar. Men att kycklingrätterna behöver en paus råder det enighet om.

Klara är en riktig tacotjej, och för storasyster Alva hamnar vego högt upp på middagslistan.

– Gärna mer fisk, säger Lars. Men att laga olika rätter vid samma middag är inte att tänka på, fyller Susanne i.

– Vi har ätit kyckling i alla dess former och fram till nu har det gått att variera, men nu behövs något nytt, säger Susanne.

Den matintresserade familjen är mån om att behålla vanan med gemensamma middagar. Och för att tillgodose allas önskemål tänker Sara ge dem ansvar för var sin dag i veckan när de bestämmer smak på middagen.

– I beslutet att säga nej till kött glömmer man ofta bort att fråga vad det är man ska säga ja till istället. Svaret är superviktigt för att middagarna inte ska bli en repetition med samma råvara, förklarar Sara.

När kvällens matlagning tar fart lägger sig familjens katt Sixten till rätta i kökssoffan och iakttar intresserat aktiviteterna runt spisen. Hur det går får du se på nästa sida.

Ost, ägg och fisk – bra alternativ →

Här ska det bli blomkålscurry.

1 Koppla ur autopiloten

Går du alltid samma varv i butiken? Byt till ett nytt. Gör du allt själv av bara farten? Släpp fram fler familjemedlemmar som får ta middagsansvar. Svårt att hitta inspiration? Sätt upp matbilder du gillar på kylskåpet. Att släppa taget om det invanda och välbekanta ger ofta starten till ett härligare middagsliv.

2 Rör om i smakvärlden

Utbudet av kryddor och smaksättare från världens kök är större än någonsin. Inspireras av mångfalden och låt det svenska köket blanda sig med fler utländska.

Indien

Curry ger smak åt grönsaker och grytor utan att bli chilistarkt. **Kryddnejlika** och **gurkmeja** är ett snabbt sätt att ge riset mer smak.

Asien

Sesamolja ger en nötighet som rundar av smaken på ramensoppan. **Ostronsåsen** gör att woken smakar som i Thailand. **Fisksås** är Asiens salt, och den lyfter fram andra smaker.

3 Skål för middagen!

Smaken på maten ändras inte, men ibland är det roligare att låta middagen ta form i en skål istället för på den vanliga tallriken. Finns det mer tid kan maten serveras på många små fat som en meze, är det bråttom är ugnsformen direkt på bordet överlägsen.

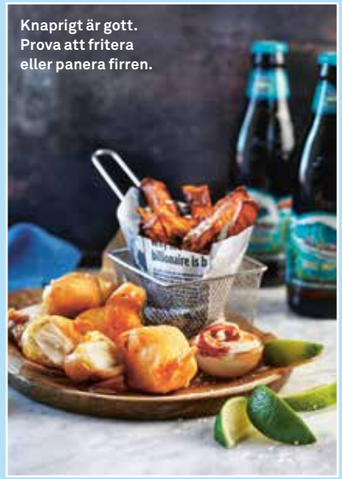


FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Knaprigt är gott. Prova att fritera eller panera firren.

4 Flörtiga fiskar

Behöver fler i familjen gilla fisk? Paketera fisken i burgare, tacos och biffar. Eller panera den! Det är rätter som de allra flesta gillar och en snabb väg till fler fiskmiddagar.

FOTO: KRISTIAN POHL

5 Lyckas med förändring

Christina Stielli är en av våra mest uppskattade och underhållande föreläsare. Här lär hon oss hur vi får hjärnan att gilla förändringar.

☑ **Gilla nya rutiner.** Vanor är det bästa vi vet och hjärnan älskar rutiner. Men utan förändring stannar världen och nya studier visar att förändring får hjärnan att åldras långsammare och vi mår bra av att prova nya saker.

☑ **Gör en lista.** Skriv ner i punktform det roliga som förändringen kommer att innebära. Det lockar hjärnan att gilla läget.

☑ **Skapa förväntningar.** Marknadsför förändringen på samma sätt som en ny chokladbit. Gör det spännande, locka med hur goda middagarna ska bli och få alla att se framemot det nya.

☑ **Prata om förändringen.** Låt så många som möjligt få veta att du ska ändra en vana. Då kommer de att fråga hur det går och du blir motiverad att hålla fast vid den.

Alva och Klara håller koll på kryddningen.

6 Recepten som pausar kycklingen och fyller på med nya smaker.

Tips! **Det går bra att byta ut ättiksgurkan mot boston-gurka.**

Måndag

LAX MED ROSÉPEPPAR & FÄNKÅLSSALLAD

TID: 25 MIN **UGN:** 250°

4 PORTIONER

- 600 g **laxfilé**
- 1 tsk **rosépeppar**, krossad
- salt
- 2 dl **gräddfil**
- ½ dl **majonnäs**
- 1 ½ dl hackade **örter**, t ex dill, persilja, gräslök, färska eller frysta
- 1 dl hackad **ättiksgurka/ smörgåsgurka**
- **svartpeppar**

FÄNKÅLSSALLAD

- 2 **fänkål**
- ½–1 **citron**, saft
- 1 msk **olivolja**

TILL SERVERING

- **kokt potatis** eller ris

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg laxen i en ugnsform och krydda med rosépeppar och salt. Tillaga mitt i ugnen ca 12 min.
2. Blanda gräddfil, majonnäs, hackade örter och ättiksgurka. Smaka av med peppar.
3. Strimla fänkålen tunt, gärna med mandolin. Vänd runt med citronsaft, olja och salt. Servera med kokt potatis eller ris.

Spaghetti alla Puttanesca

En klassisk italiensk pastarätt med smakrika tomater, kapris, chili och oliver. Rätten får sin sälta och umami av sardeller. Passar lika bra till vardags som till fest. Prova att laga Fernando Di Lucas favoritpasta redan ikväll.

Buon appetito!

2 burkar Zeta Körsbärstomater, 400 g
2-3 vitlöksklyftor, hackade
1/2 röd chili, finhackad
2 1/2 tsk Zeta Sardellcrème
1/2 dl Zeta Extra jungfruolivolja Classico
1 burk Zeta Leccino-oliver urkärnade, 280g
2 msk Zeta Kapris medelstora
2 msk bladpersilja, hackad
400 g Zeta Spaghetti Casa Di Luca

Läs och se hur du lagar en klassisk puttanesca på **zeta.nu/puttanesca**

ZETA
FERNANDO DI LUCA

Från en familj där mat är kärlek.

Lokala avvikelser sortimenet kan förekomma.

BLOMKÅLSCURRY

TID: 25 MIN

4 PORTIONER
- 2 **gula lökar**, hackade
- 3 msk finhackad **ingefära**
- 4 **vitlöksklyftor**, hackade
- 1 msk **spiskummin**
- 1 msk **malen koriander**
- 1 tsk **gurkmeja**
- ½ dl **neutral olja**

3 dl **vatten**
- 1 ½ msk **grönsaksfond**
- 800 g **blomkål**, i små buketter

250 g **frysta sojabönor**
- 3 dl **yoghurt** (10 %)

1 tsk **salt**

TILL SERVERING
- 3 dl **svart ris**
- 1 dl **saltade jordnötter**, hackade
- 1 kruka **koriander**
- 1 **lime**, i klyftor
- 1 **röd chili**, finhackad

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Stek lök, ingefära, vitlök och kryddor i oljan tills löken mjuknar. Häll i vatten och fond. Lägg i blomkål och sojabönor och låt koka under lock 7–8 min.
2. Rör ner yoghurten i grytan och värm upp utan att koka. Smaka av med salt.
3. Servera curryn med ris, jordnötter, koriander och limeklyftor. Toppa med hackad chili.

Psst!
Värmer man yoghurt för mycket skär den sig och ser lite grynig ut, men är precis lika god.

PESTOFISK I UGN

TID: 25 MIN **UGN:** 175°

4 PORTIONER
- 600 g **torskfilé** eller annan vit fisk
- 250 g **körsbärstomater**

1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 2 dl **pesto**
- 2 dl **grädde**
- 150 g **sockerärter**

TILL SERVERING
- **ris** eller potatis

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Lägg torsk och tomater i en ugnsform, salta och peppra. Blanda pesto och grädde och häll såsen över fisken. Tillaga mitt i ugnen ca 20 min.
2. Lägg sockerärter runt fisken när ca 5 min av tillagningstiden återstår. Servera pestofisken med ris eller potatis.

Vill du också få hjälp av Sara?
Sinar tiden, lusten eller orken? Har du problem med matvardagen? Mejla oss på **mersmak@coop.se**, skriv ”Vardagsakuten” i ämnesraden. Berätta om dig och din situation, och skicka gärna med en bild på familjen.

Torsdag

BULJONGSOPPA MED SHIITAKESVAMP & POCHERAT ÄGG

TID: 30 MIN

4 PORTIONER
- 1 **gul lök**, finhackad
- 5 **vitlökksklyftor**, rivna
- 3 msk **sesamfrön**
- 2 tsk **sambal oelek**
- ¾ dl **rapsolja**
- 2 tsk **sesamolja**
- 12 dl **vatten**
- 3 msk **tahini**
- 2 **grönsaksbuljong-tärningar**
- ½ tsk **salt**
- 300 g **shiitakesvamp**, skivad
- 1 frp **stora vita bönor** (400 g), sköljda
- 1 tsk **vinäger**
- 4 **ägg**

TILL SERVERING
- 2 **salladslökar**, tunt skivade
- 1 msk **sesamfrön**, torrostade

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök, vitlök, sesamfrön och sambal oelek i raps- och sesamolja. Häll i vatten och tahini. Smula ner buljongtärningarna. Koka upp buljongen, tillsätt svamp och bönor och låt sjuda några minuter. Smaka av med salt.

2. Koka upp saltat vatten och vinäger i en kastrull. Rör runt med en sked så det blir en virvel. Knäck i ett ägg åt gången och låt koka ca 3 min, gulan ska vara rinnig. Det går bra att koka 2 ägg i taget. Lyft upp med hålslev.

3. Servera soppan med pocherade ägg och toppa med salladslök och sesamfrön.

Tips!
Funkar lika bra att servera löskokta ägg i soppan.

Fredag

PASTA MED TOMATSÅS & KNAPRIG HALLOUMI

TID: 25 MIN

4 PORTIONER
- 350 g **pasta**
- 200 g **morötter**, finrivna
- 2 frp **tomatsås** (à 400 g)
- 1 frp **halloumi** (200 g)
- **olivolja**, till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Stek morötterna i olja ett par minuter. Häll på tomatsåsen och låt sjuda under lock 10 min.

2. Riv halloumin på den grova sidan på rivjärnet. Stek halloumin i olja på medelhög värme tills den blir gyllenbrun. Servera den kokta pastan med tomatsåsen och toppa med halloumin.

2 veckor servare

Hej Susanne, har ni lyckats dra ner på kycklingmiddagarna?

– Det har gått väldigt bra. De middagar där vi förut la till kyckling har blivit helt vegetariska. Saras recept är så matiga att ingen lämnar bordet hungrig. Och pestofisken kommer vi att laga ofta.

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

(PRODUKTERNA FINNS I COOP FORUM-BUTIKERNA. SORTIMENTET KAN VARIERA MELLAN BUTIKERNA.)

Nytt på hyllan!

Här är åtta intressanta nyheter i din coopbutik. Låt dig inspireras av goda, spännande produkter.

Njut av det med kycklingröra eller bara med lite smör.

TESTA NYA SURDEGSKNÄCKET

Ett riktigt mörkt och mustigt Surdegsknäcke från Leksands Knäckebröd. Ett hållbart knäckebröd som är bakat i Leksands helt fossilfria bageri, som vanligt helt utan tillsatser och på svensk råg och vatten ifrån egen källa. Äkta njutning sedan 1817.

Tomatfavorit i stor burk

En av Sveriges mest sålda tomatpuréer kommer från Turkiet. Den är helt utan tillsatser och konserveringsmedel och perfekt för att ge den rätta smaken, färgen och konsistensen till din matlagning. Du hittar den i hyllan med andra produkter från Mellanöstern.

Bravo Smoothie

Bravo Smoothie är en välmixad och mättande smoothie som innehåller 100 % frukt och inga tillsatser. Finns i smakerna hallon/jordgubb/blåbär och mango/passionsfrukt. Nu även i portionsförpackning.

Går att panta!

BARA yoghurt frukt & bär

Äntligen en yoghurt utan tillsatt socker eller andra tillsatser!

Bara är en krämig och fruktig yoghurt, i all sin enkelhet. Välj mellan solmogna hallon och jordgubbar eller mumsiga blåbär och björnbär! Självklart är Bara yoghurt gjord på svensk mjölk från gårdar i södra Sverige. Bara passar bra såväl till frukost som till mellanmål.

30 procent mindre socker – men samma goda smak

Nu finns det två nya godispåsar i serien Gott & Blandat från Malaco, med mindre socker och med samma goda smak. Produkterna innehåller inga artificiella sötningsmedel. Originalprodukterna finns kvar som vanligt men nu finns alltså ett alternativ med mindre socker.

Nyckelhålsmärkt på mackan

Bregott Ekologisk Mellan Nyckelhål är en mjukare matfettsblandning som är lättare att bre på brödet. Kärnat av ekologisk svensk grädde som blandas med extra mycket rapsolja, vatten och en nypa salt. Den extra rapsoljan sänker andelen mättat fett och gör att produkten får bära nyckelhålsmärket. Bregott Ekologisk Mellan är ett smakrikt alternativ till Bregott Normalsaltat men med lägre fetthalt.

Nyheter i grön förpackning

Valio Mild yoghurt naturell är en krämig nyhet som lanseras i två populära fetthalter, 3 % och 6 %. Lika goda att äta som de är, som i kombination med bär eller müsli. Precis som Valios övriga yoghurtsortiment är förpackningen helt växtbaserad. Det betyder att alla delar är gjorda av förnybart material som leder till minskade utsläpp av CO2.

MINDRE UTSLÄPP AV CO2!

NYHET FRÅN SALTÅ KVARN!

Missa inte nyheten Softa jordgubbar och Softa körsbär. Ekologiska hela jordgubbar och körsbär med extra sötma från äppeljuice som torkats i ugn i låg temperatur till perfekt konsistens utan några tillsatser. Gott som godis, njut med gott samvete!

Valio

GODA OCH KRÄMIGA HAVRENYHETER

GOD, GODARE, ODDLYGOOD® – FRÅN VALIO

Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT ⟶

Krispig sallad är bästa kombon till omelett.

FOTO: DAVID LOFTUS

SPENATOMELETT MED PECORINO & PINJENÖTTER

TID: 10 MIN GF L

2 PORTIONER

- 2 msk **pinjenötter**
- 70 g **färsk spenat**
- **smör**, till stekning
- 6 **ägg**
- 2 msk **vatten**
- ½ tsk **salt**
- ½ dl finriven **pecorinoost**
- ev **svartpeppar**

TILL SERVERING

- rivna **morötter** och strimlad **kål**

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta pinjenötterna till fin färg i torr stekpanna. Fräs spenaten i smör tills den sjunkit ihop något.

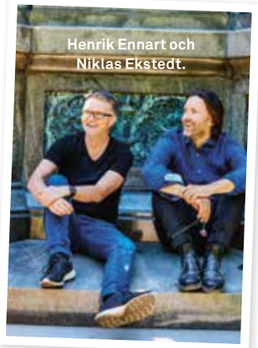
2. Vispa ihop ägg, vatten och salt. Smält smör i stekpannan på medelhög värme och häll i äggsmeten. Dra med en stekspade från kanterna så att omeletten veckar sig. Vicka på stekpannan så att smeten rinner ner i botten. Dra pannan från värmen när den stelnat så pass att det inte rinner men omeletten ändå är krämig.

3. Fördela spenaten ovanpå ena halvan och strö över osten. Dra ev ett varv med pepparkvarnen. Lyft över den andra halvan med stekspaden och stjälp upp på tallrikar. Servera med krispig råkostsallad.

Längtan till lycka

Svaret finns i magen

I Happy Food 2.0 fortsätter duon Henrik Ennart och Niklas Ekstedt att förse oss med nya och spännande fakta om hur mat, tarmflora och lycka hänger ihop.



Henrik Ennart och Niklas Ekstedt.

FOTO: DAVID LOFTUS

Henrik Ennart, varför blev det ytterligare en bok?

– Sedan förra boken har kartläggningen av tarmfloran gått framåt med stormsteg. Ny DNA-teknik gör att vi befinner oss i en kunskapsrevolution. I den nya boken ser vi mer till helheten och hur vi hänger ihop med vår miljö. Det är mer fokus på måltiden och att återupptäcka matlagningen.

Den mest överraskande insikten?

– Att bakteriefloran påverkar allt från hjärnan, kroppsformen och matsmältningen till våra känslor. Runt hälften av våra celler finns i bakteriefloran, och större delen av generna finns också där. Bakterierna är enormt viktiga, men vi håller på att utarma dem, och maten på din tallrik spelar en avgörande roll för deras fortlevnad.

Hur räddar man en tarmflora i kris?

– Högst upp hamnar att äta mer varierat från växtriket. Att öka från fem till tio olika sorter i veckan gör stor skillnad, enligt forskarna. Helst ska vi äta mer än 30. Att vi rör oss utomhus har också positiv effekt. Promenader i skogen ger oss inte bara frisk luft, utan vi andas även in den mångfald av bakterier som finns i naturen.

Hur har du ändrat ditt sätt att äta?

– Jag äter ännu mer varierat och har ökat på både färg och fibrer. Bär och nötter försöker jag få in mer av i matlagningen.

Saker som gör dig och tarmfloran lyckliga

1 Gör mer av det som får dig att må bra, det sänker stressnivån.

2 Håll fast vid rutiner. Ät på hyfsat regelbundna tider och se till att få ordentligt med sömn.

3 Investera mer av din tid i matlagning. Tänk mångfald i färg, fibrer och smaker i alla måltider under dagen.

VEGO I MER SMAK!

Våra vegorecept är så kallade lakto-ovo-vegetariska. De innehåller inte kött, skaldjur, fisk, fågel, köttbuljong eller gelatin. Däremot kan de innehålla ägg och mjölkprodukter.

Nya vanor med

Grön streetfood!

Vad har burgare, tacos och sandwich gemensamt? Det är mat som du faktiskt får ÄTA MED HÄNDERNA. Så hugg in på någon av Eleonora von Essens vegofavoriter. Garanterat gott!

RECEPT: **ELEONORA VON ESSEN** (UR BOKEN ”NYA MATVANOR PÅ 4 VECKOR”) FOTO: **LINDA PRIEDITIS**

PANKOPANERAD FETA-BURGARE MED TZATZIKI

TID: 40 MIN

Pankopanerad fetaost är supergott. Och den karamelliserade löken sen ...

4 PORTIONER

- 300 g **fetaost**
- 1 dl **vetemjöl**
- 1 stort **ägg**
- 2 dl **pankoströbröd**
- 1 dl **neutral olja**

TZATZIKI

- 1 liten **gurka**
- 2 dl **turkisk yoghurt**
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 1 tsk **olivolja**
- ½ tsk **salt**
- 2 krm **svartpeppar**

KARAMELLISERAD RÖDLÖK

- 2 **rödlökar**
- 2 msk **smör**
- 1 msk **rödvinsvinäger**
- 2 msk **socker**
- 1 krm **salt**

TILL SERVERING

- **hamburgerbröd**
- 4 **salladsblad**
- 1 **tomat**, skivad

GÖR SÅ HÄR

1. Tzatziki: Riv gurkan grovt och krama ut så mycket av vätskan det går. Rör ihop med yoghurt, vitlök, olja, salt och peppar.

2. Skiva rödlöken tunt och stek i smör på medelvärme. När löken börjar få lite färg, tillsätt vinäger, socker och salt. Stek under omrörning ca 4 min till.

3. Skär fetaosten i fyra bitar och torka av med hushållspapper. Vänd först i mjöl, sedan i lättvispat ägg och sist i pankoströbrödet. Hetta upp olja i en stekpanna och stek fetaosten till fin färg på båda sidor. Låt rinna av på hushållspapper.

4. Fyll burgarbröden med sallad, tomat, tzatziki, ost och toppa med löken.

Eleonora von Essen är en flitigt återkommande receptör i Mer Smak. ”Nya matvanor på 4 veckor” är hennes femte kokbok.

Smakerna är fantastiska tillsammans.

PANKOFRITERAD AVOKADO I TORTILLABRÖD

TID: 45 MIN

Har du inte provat friterad avokado är det dags nu!

4 PORTIONER

- 1 dl **vetemjöl**
- 1 tsk **chilipulver**
- **spadet från kokta kikärter** (1 frp)
- 1 ½ dl **pankoströbröd**
- 2 tsk **flingsalt**
- 2 **avokador**
- ½ liter **neutral olja**, till fritering

SNABBSYRAD RÖDKÅL

- 150 g **rödkål**
- ½ **lime**, pressad saft
- 1 tsk **olivolja**
- 1 krm **salt**

PICKLAD RÄDISA

- 3 msk **vatten**
- 2 msk **strösocker**
- 1 msk **ättiksprit** (12 %)
- 1 knippa **rädisor**

TILL SERVERING

- 140 g **majskorn**
- 1 tsk **olivolja**
- 1 frp **små tortillabröd**
- **srirachamajonnäs**
- 1 kruka **koriander**, stjälk och blad
- 1 **lime**

GÖR SÅ HÄR

1. Picklad rädisa: Rör ihop vatten, socker och ättiksprit tills sockret lösts upp. Skiva rädisorna tunt och vänd runt i lagen. Låt stå till servering.

2. Snabbsyrad rödkål: Strimla kålen tunt, gärna på mandolin. Pressa över limesaft och tillsätt olja och salt. Krama runt med kålen.

3. Blanda mjöl och chilipulver. Häll upp kikärtsspadet i en djup tallrik och ströbrödet blandat med flingsalt i en annan. Skala och skär avokadon i klyftor. Vänd en klyfta i taget först i mjöl, sedan i kikärtsspadet och sist i ströbröd. Gör likadant med alla klyftor.

4. Hetta upp olja i en stekpanna och stek majskornen tills de har fin färg och börjar dofta popcorn.

5. Hetta upp olja i en kastrull med höga kanter till 180°. Fritera några avokadobitar i taget till fin färg. Låt rinna av på hushållspapper. Servera allt i tortillabröd med srirachamajonnäs, koriander och limeklyftor.

Tips!
När du använder kikärtsspadet i receptet ovan kan de kokta kikärterna tillsättas som de är i t ex en sidosallad.

Stek bröden i torr stekpanna till fin färg så smakar de ännu godare.

CLUB SANDWICH MED GRILLAD PORTABELLO

TID: 45 MIN

Klassikern Club sandwich får twist med marinerad portabello.

4 PORTIONER

- 8 **portabellosvampar**
- ½ dl **balsamvinäger**
- ½ dl **olivolja**
- 12 skivor **toastbröd**
- **salladsblad**
- 2 **avokador**, skivade
- 1 stor **tomat**, skivad
- 1 liten **rödlök**, skivad

BASILIKA-AIOLI

2 dl **majonnäs**, gärna vegansk
- 1 liten **vitlöksklyfta**, riven
- ½ kruka **basilika**, finhackad (stjälk och blad)
- 1 tsk pressad **citron**

salt och **svartpeppar**

TILL SERVERING

200 g **pimentos de padron**
- 1 msk **olivolja**

flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Skär bort fötterna på svamparna och lägg svamparna i en påse med olja och vinäger. Förslut påsen och massera varsamt in marinaden på svamparna. Låt marinera 30 min.
2. Blanda majonnäsen med vitlök, basilika och citronsaft, smaka av med salt och peppar.
3. Rosta eller stek bröden. Stek eller grilla svamparna. Hetta upp olja i en stekpanna och stek pimentos de padronen tills skalet är lätt svart. Strö över flingsalt.
4. Varva brödskivor med svamp, sallad, avokado, tomat, lök och basilika-aiolin. Skär ev i trekanter. Servera med paprikorna.

SÖTPOTATISCHIPS MED PÄRON, ÄDELOST & TIMJAN

TID: 15 MIN + TID I UGNEN

UGN: 125°

De här godingarna gör sig fint till en välkomstdrink!

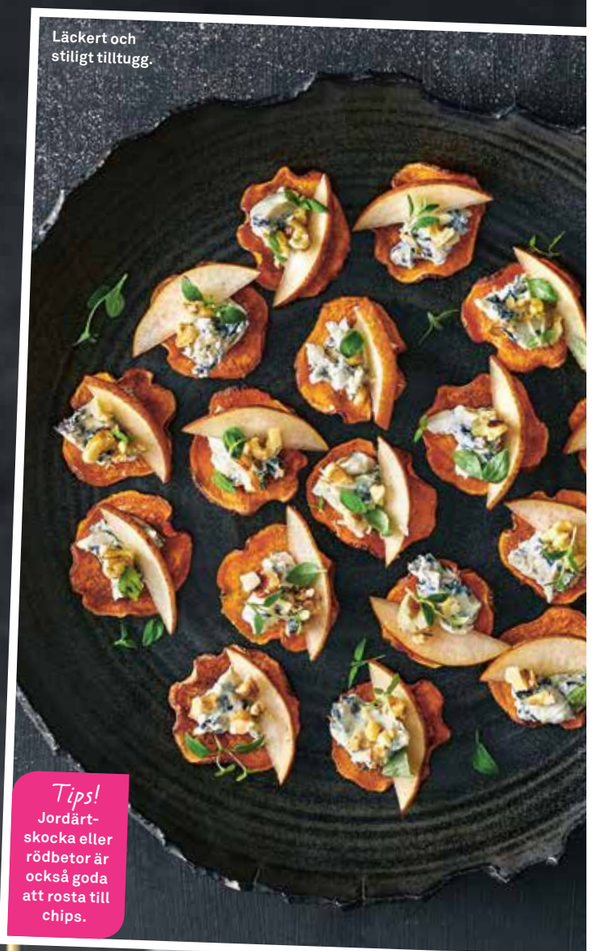
4 PORTIONER

- 1 **sötpotatis** (ca 200 g)
- 1 msk **neutral olja**

75 g **krämig ädelost,** t ex St Agur
- 1 **päron**
- ½ dl **valnötter**
- **färsk timjan**

GÖR SÅ HÄR

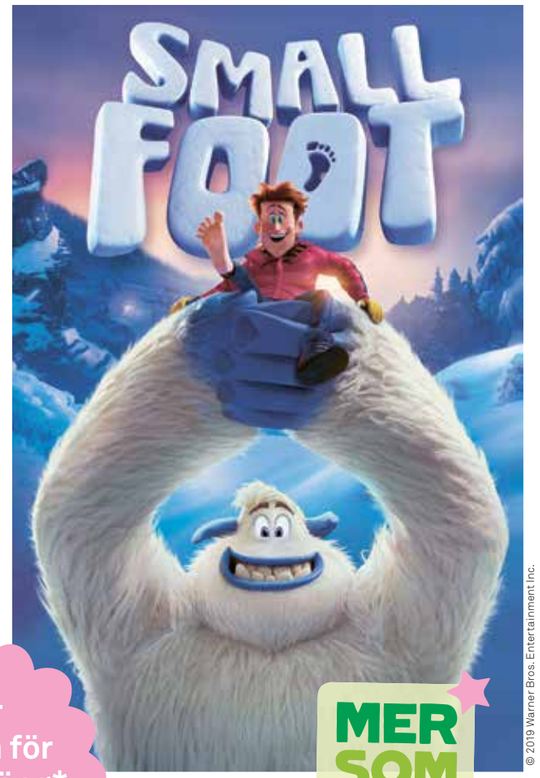
1. Sätt ugnen på 125°. Tvätta sötpotatisen och skiva tunt med mandolin. Vänd runt med olja på en plåt med bakplåtspapper. Fördela dem på plåten. Rosta krispiga mitt i ugnen, 30–40 min.
2. Fördela chipsen på ett fat och klicka på lite ädelost. Toppa med tunt skivat päron, grovhackade valnötter och repade timjanblad.



Läckert och stiligt tilltugg.

Tips! Jordärtskocka eller rödbetor är också goda att rosta till chips.

FILM MYS MER SOM MEDLEM.



© 2019 Warner Bros. Entertainment Inc.

anytime

Hyr en film för 4500 poäng*.

MER SOM MEDLEM

© 2018 Columbia Pictures Industries, Inc. and Tencent Pictures (USA) LLC. All Rights Reserved.

Du hittar allt det senaste från SF på coop.se/sf. *Poängshoppen hittar du på coop.se, i appen och medlemspunkten i butik.

coop

PROBABLY THE BEST BEER IN THE WORLD

WORLD-CLASS
DANISH DESIGN?
PROBABLY.

Carlsberg
DANISH
ALCOHOL FREE
ORGANIC PILSNER

Carlsberg
DANISH
ALCOHOL FREE
ORGANIC PILSNER

SVERIGES MEST SÅLDA ALKOHOLFRIA ÖL

LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA.

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

En påsklämma kan man använda till mer än vad man tror. Som att hålla kvar innehållet i din wrap. Hur festfin kan din påsklämma bli? Smycka, tävla och ta chansen att vinna en festivalhelg för familjen.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJÄRNA

Pysselexperten Vivi Wallin hjälper till att höja mellotempen med roliga lifehacks. På coop.se visar hon t ex hur du gör en cool mellodryck.

Tävla om finalbiljetter till

MELODIFESTIVALEN & HOTELLNATT!

Plocka fram en påsklämma från kökslådan och dekorera den med så mycket bling bling du bara kan. För vinnaren väntar en drömhelg på Melodifestivalen.

Drömmer du om att se finalen i Melodifestivalen live på Friends Arena med hela familjen? Då ska du vara med och tävla i Coops tävling **#festivalklämma**. Du har chans att vinna fyra biljetter till Melodifestivalens final den 9 mars 2019 och en hotellövernattning för hela familjen. Allt till ett värde av cirka 6 200 kronor.

Så här tävlar du

Leta fram påsklämmor från kökslådan och samla familjen runt köksbordet. Nu är det dags att komma in i en härlig feststämning och börja pyssla till en festivalklämma. Gör den så festlig det bara går – tänk bling bling, glamour, fest och festival! Plåta din Festivalklämma och publicera på Instagram (som då måste vara offentlig), senast 24 februari 2019 – så det brinner lite i knutarna.

Tagga inlägget med **#festivalklämma** och **#coopsverige**. Alla kan vara med och pyssla, men för att delta i tävlingen måste du vara minst 18 år. Är du yngre, tävla tillsammans med förälder eller annan vuxen. Vinnare kontaktas via Instagram.

Stort lycka till!

Läs mer om tävlingen på ***coop.se/festival***

(Ev vinstskatt betalas av vinnaren.)

Se PAW Patrol "Räddningsloppet" live!

Upplev ett actionfyllt och musikaliskt äventyr för hela familjen! Baserat på Nickelodeons succéserie intar alla stjärnor och favorithundar scener runt om i Sverige 2019.

20% rabatt!

Erbjudande: Som medlem får du 20 procent rabatt på biljettpriset. Läs mer och boka på **coop.se/partner.**

Quality Hotel The Mill nyöppnar

Den 31 januari 2019 slår Quality Hotel The Mill upp dörrarna igen, nu i helt ny skepnad efter en renovering. Hotellet ligger vid korsningen Amiralsgatan/Föreningsgatan, ett stenkast från populära Möllan i Malmö.

På Quality Hotel The Mill hittar du även restaurangkonceptet Brasserie X, en lunch- och à la carte-restaurang som lagar goda och okomplicerade rätter från grunden.

Rabatt i restaurangen!

Erbjudande: Som medlem får du 10 procent rabatt i restaurangen hela februari. Boka på **coophotellpremie.com**.

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

1	2	3	4

Medlemskrysset presenteras av

Viaplay

Välkommen att kryssa med Coop partner! I varje nummer har vi ett medlemskryss tillsammans med någon av våra partners. I potten ligger givetvis en rad fina priser. Lös krysset och registrera sedan ordet som du får fram på **coop.se/korsord** senast den 17 mars. Vinnarna presenteras på **coop.se/tavling**. Lycka till!

1:a pris
Ett present-kort från Viaplay (värde 750 kr).

2:a pris: 4 SF-biobiljetter (värde 500 kr).
3:e pris: Kokbok (värde ca 250 kr).
4:e–10:e pris: Värdebevis från SkiStar (Värde 200kr).

FÖR BRA FÖR ATT VARA SANT

VAD ÄR VIKTIGT FÖR DIG?
Gör din röst hörd på Coop Facebook

”Födelsedag”, ”vinst” och ”poäng som förfaller”. Mer Smak plockar upp Coops Facebooktråd om nätbluffar och frågar Coops presschef, Tobias Rydergren: Vad ska medlemmar se upp med, och vad gör Coop åt saken?

Hej medlemmar! Vi på Coop beklagar verkligen att medlemmar har drabbats av bedragare på nätet. Bedragare är tyvärr något som alla stora kedjor råkar ut för, även Coop. För att undvika nätbluffar är det bra att känna till hur bluffarna kan se ut, vad man ska se upp med och hur Coop kommunicerar.

De vanligaste bluffarna är att medlemmen via sms eller mejl får meddelande om en tävlingsvinst eller ett erbjudande. Medlemmen uppmanas att klicka på en länk där man ska lämna ifrån sig person- och/eller kontouppgifter. Detta är en bluff.

Coop ber aldrig om medlemsnummer, kontonummer eller andra bankrelaterade uppgifter. Om medlemsnumret behövs, till exempel vid inloggning, hänvisar vi till ditt medlemskort där numret finns. Var också uppmärksam på om erbjudandet låter för bra för att vara sant. Läs texten noga, då det ofta finns språkliga felaktigheter, och kolla avsändaradressen noga. Kommer mejlet verkligen från företaget? Jämför företagets webbadress med slutet på e-postadressen. Till exempel kommer utskick från Coop från e-postadresser som slutar på coop.

De här bluffarna görs av bedragare som kommit över register med e-postadresser eller telefonnummer från tidigare hackerattacker mot större sajter, så det beror inte på att Coop har blivit hackat. Vi kan därför inte heller se vilka som drabbats.

De flesta genomskådar en bluff och hör av sig till oss på Coop för att varna. Det är vi oerhört tacksamma för. Sedan finns det tyvärr ett fåtal som klickar vidare på länkarna och därmed kan bli utsatta för ett bedrägeri. **Har du drabbats av en bluff bör du polisanmäla.** Coop bistår polisen i utredningen med den information vi har. Coop polisanmäler också de allvarligaste bedrägerierna, eftersom vårt varumärke har använts på ett illegalt sätt.

Coop varnar för bedrägerier både via vår hemsida och via e-post. Vi har också stärkt säkerheten vid poänguttag som idag kräver mobilt BankID.

Får du ett utskick som gör dig osäker – hör alltid av dig till Coops kundtjänst på 0771-17 17 17.

Ju mer vi kommunicerar med varandra, desto större chans har vi att hindra bedragarna från att lyckas.

Med Vänlig Hälsning
Tobias Rydergren, presschef Coop

Det här är en bluff. Coops logotyp i Sverige är grön, inte blå. Var vaksam när någon uppmanar dig att svara så snabbt som möjligt. Att få välja tre priser som belöning är också lite för bra för att vara sant.

Det här är en bluff. Var noga med att kolla stavning och avsändare. Utskick från Coop kommer alltid från e-postadresser som slutar på coop.

Lyssna och läs för dina poäng

Med Nextory får du obegränsad tillgång till ljud- och e-böcker i din mobil eller surfplatta. Vi välkomnar Coops nya partner Nextory.

Med Nextory kan du läsa och lyssna på böcker var och när du vill. Välj bland tiotusentals titlar i en mängd olika genrer – som deckare, romantik, fantasy, fakta och barnböcker. Det finns tre abonnemang som du kan välja mellan, och du kan avsluta när du vill.

Erbjudande: Logga in i Poängshoppen och använd dina poäng till en halvårsprenumeration på Nextory. Välj bland flera prenumerationer från 70 000 poäng.

Silver: 70 000 p
Guld: 80 000 p
Familj 2 personer: 100 000 p
Familj 3 personer: 110 000 p
Familj 4 personer: 120 000 p

Våra läsvanor hos Nextory:
Måndag till onsdag läser vi som mest, och peaken är klockan 21.00. Lördagar läser vi minst. Kvinnor läser mer än män, storstadsbor mer än landsbygdsbor. 2018 var det deckare som toppade listan.

Tre i topp på Nextory
”Lazarus” Lars Kepler.
”Vänförfrågan” Laura Marshall.
”Konsten att städa” Marie Kondo.

Rädda dina första poäng

Coop införde poäng i sitt medlemsprogram juli 2014. Den poäng som du tjänade under den första månaden förfaller den 1 augusti 2019. Har du inte använt dina första intjänade poäng är det dags att göra det nu. Passa på att omvandla dina poäng till en värdecheck i Medlemspunkten.

Be om hjälp i din butik nästa gång du handlar, så kan de visa dig hur.

Mmm … mandelmassa

Fyll din semla med extra kärlek. Nu finns det många goda och gröna bakingredienser från Änglamark. Som Änglamark ekologisk mandelmassa.

Barnens *bästa* köttfärssås!

L
TID: 30 MIN
4 PORTIONER

1 Skala och riv 1 **gul lök** på grova sidan av rivjärnet. Skala och riv 1 **vitlöksklyfta** på fina sidan av rivjärnet.

2 Fräs lök och vitlök i 1 msk **olivolja**.

3 Lägg i 500 g **nötfärs** och stek under omrörning tills den är brun och smulig.

4 Krydda med 1 tsk **salt** och ½ tsk **svartpeppar**. Tillsätt 2 msk **tomatpuré**. Häll i 800 g **krossade tomater** och 1 msk **balsamvinäger.**

5 Tillsätt 1 msk **honung** och smula över ½ msk **torkad oregano** och 1 **köttbuljongtärning.** Rör om och låt småputtra ca 20 minuter.

6 Servera med nykokt **spaghetti**, lite riven ost och något grönt om det finns hemma.

RECEPT: **SARA BEGNER** KOCK: **SAVANNAH, 15 ÅR** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Köp hem:

Finns redan hemma: **Vitlök, olivolja, salt, svartpeppar, oregano, buljong & pasta**

Gul lök

Nöt- eller fläskfärs

Krossade tomater

Balsamvinäger

Tomatpuré

Honung

Medlems-erbjudanden laddade på ditt kort

5:- rabatt

VALIO
Gäller vid köp av en valfri Valio Oddlygood havrebaserad gurt. Välj mellan hallon, blåbär och solfrukter, 1000 g.

Finns på Coop och Stora Coop.

20% rabatt

SANTA MARIA, ORGANIC KRYDDOR
Gäller vid köp av en valfri Santa Maria Organic kryddor, 4-60 gram.

Finns på Coop och Stora Coop.

3 FÖR 2

SANTA MARIA SPICE MIX
Köp 3 betala för 2. Välj bland Chicken Taco, Crispy Chicken, Smoky Halloumi Tacos eller Fish Taco. 25-50 gram.

Finns på Coop och Stora Coop.

NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

Vi har gjort det enklare att alltid ha med sig erbjudanden när du handlar! Dessa erbjudanden är laddade på ditt COOP-kort och rabatterna dras av automatiskt i kassan.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 3 mars för dig som får Mer Smak nummer 2. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

Vi vill ge matglädje till alla våra läsare. **Alla recept i Mer Smak som är naturligt glutenfria markeras med G och laktosfria med L.** De flesta recept i Mer Smak kan dessutom enkelt göras gluten- och laktosfria genom att man byter ut vissa ingredienser mot gluten- och laktosfria alternativ.

Mer Smak följer Livsmedelsverkets rekommendationer vid märkning av recepten. Enligt dem tål de flesta laktosintoleranta ca 5 g laktos om dagen. Ett recept för 4 personer som innehåller 30 g smör (ca 0,3 g laktos) ska därför vara OK för de flesta laktosintoleranta.

MER OM GLUTEN: Vete, råg och korn innehåller gluten. Byt ut mot maizena i redningar, mot nötter och frön i paneringar samt, där det är möjligt, mot produkter från den glutenfria hyllan i butiken. Havre är bara garanterat fri från gluten om den är specialframställd. Var noga med att läsa på förpackningen vad produkten innehåller.

MER OM LAKTOS: De flesta mejeriprodukter går att hitta laktosfria. De små mängder laktos som ingår i smör och margarin har vanligen ingen betydelse för laktosintoleranta. Lagrad hårdost anses laktosfri. Byt gärna ut mjölk mot laktosfri mjölkdryck, havredryck, sojadryck eller risdryck.

Tänk på att en del produkter innehåller skummjölkspulver, som innehåller laktos.

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

Obs! Laktosfritt i Mer Smak innebär inte att receptet är fritt från mjölkprotein.

Plastas med rörsocker!
När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i alla led. Därför tillverkas plastpåsen runt Mer Smak av "grönt" polyeten. Det är det namn som används för polyeten som kommer från en förnyelsebar råvara. I dag är den råvaran sockerrör från Sydamerika.

Utgivare Coop Mer Smak

Coop Sverige AB
171 88 Solna,
010-743 10 00
mersmak@coop.se

ANSVARIG UTGIVARE
Björn Larsson
bjorn.larsson@coop.se

TF PUBLISHER
Johanna Frank
johanna.frank@coop.se

CHEF COOP PROVKÖK
Sara Begner
sara.begner@coop.se

KOCK OCH RECEPTÖR
Danielle Brookes
danielle.brookes@coop.se

ANNONSREPRO
Done, Stockholm

ANNONSBOKNING
CR Media,
08-522 998 50
info@crmedia.se

SPÄRR AV MEDMERA-KORT
010-743 38 50
(Dygnet runt alla dagar.)

Allt innehåll i Coop Mer Smak lagras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda skribenter, illustratörer och fotografer måste meddela eventuellt förbehåll mot detta. Redaktionen frånsäger sig ansvar för tryckfel.

MILJÖMÄRKT
TRYCKSAK
3041 0905

SVERIGES TIDSKRIFTER

FSC www.fsc.org MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C115061

Redaktionell produktion

Vi Media AB
BUD: Norra Riddarholmshamnen 1, 111 28 Stockholm
POST: Box 2052,
103 12 Stockholm

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR Anna Gidgård och Ninna Ekbom

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO
Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Wolfgang Kleinschmidt

TRYCK PostNord Strålfors/Evers Druck, GmbH, Meldorf, Tyskland

Nästa Mer Smak dimper ner i din brevlåda 18–20 mars.

Coop kundservice: 0771-17 17 17, info@coop.se

KOM I FORM PÅ VÅRA TRÄNINGSRESOR.

För motivation till din hemmaträning får du en Goodybag med unikt innehåll. Värde 1 000 kr.

Följ med på en veckas träningsresa med all inclusive både vad gäller träning, motivation, inspiration, miljö, mat och dryck. Vi kombinerar träning i alla dess former med att vi jobbar med stresshantering på djupet och flera inspirerande föreläsningar. Allt i kombination med sköna bad i pool eller hav och mysiga kvällsmingel tillsammans. Vi har samlat riktigt duktiga träningsprofiler, toppcoacher och föreläsare som kommer att få dig må toppen efter en vecka på antingen Kreta eller Rhodos. All träning är anpassad så du kan ta del av allt oavsett du är nybörjare eller är mer träningsvan. Vår ambition är att du ska åka hem glad, pigg och sugen på att fortsätta träna och äta gott.

Boka din resa idag och häng med på en fantastisk vecka!

Häng med till Kreta 7-14 maj eller Rhodos 18-25 maj 2019. De mest generösa och innehållsrika träningsresorna på marknaden. Allt ingår!

KRETA

NÄR: 7-14/5 2019
RESMÅL: Grekland, Kreta
BOENDE: TUI Blue Star Euphoria Resort TTTTT

PRIS: Från 14 995kr för Coop-medlem (15 595 kr för icke medlem). Avser del i dubbelrum.

AVRESA FRÅN: Stockholm, Göteborg, Köpenhamn, Umeå

DET HÄR INGÅR: All inclusive på hotellet, mat på flyget och busstransfer. Dessutom massor av fantastiska må-bra aktiviteter.

RHODOS

NÄR: 18-25/5 2019
RESMÅL: Grekland, Rhodos
BOENDE: TUI Magic Life Plimmiri TTTT+

PRIS: Från 15 395 kr för Coop-medlem (15 995 kr för icke medlem). Avser del i dubbelrum.

AVRESA FRÅN: Stockholm, Malmö, Göteborg, Norrköping, Sundsvall

DET HÄR INGÅR: All inclusive på hotellet, mat på flyget och busstransfer. Dessutom massor av fantastiska må-bra aktiviteter.

Yoga · löpning · dans · vandring · stresshantering · självledarskap · motivation · kostkunskap · matkreativitet

HÄR ÄR NÅGRA FRÅN VÅRT HÄRLIGA TEAM SOM TAR HAND OM DIG:

Leila Söderholm (KRETA & RHODOS) Träning ska vara enkelt och roligt. Leila är en älskad föreläsare och träningsexpert på TV4. Hon motiverar och ger oss träningslust och vi får massor av konkreta tips att ta med oss hem. Hennes 100% engagemang smittar av sig, lär dig lura din hjärna på Leilas sätt.

Carin da Silva är trefaldig svensk mästare i latin & tiodans! Du kanske har sett henne som programledare, hallåa eller hört på radio. På Kreta får vi prova på alla fantastiska danser med underbara pedagogiska och energiska Carin.

Mia Törnblom coachar dig till starkare självledarskap och uppmuntrar dig att ta plats med ansvar och generositet. Generös, klok och underbar är underdrifter när det gäller Mia. Många skratt och ny mental kraft utlovas.

Laila Adéle, sångerska, musikalartist och dansare. Medverkat i Melodifestivalen och är superaktuell med showen från Duvemåla till Brodway. Hon är underbart pedagogisk danslärare som ger oss dans kryddat med sin underbara snabbtänkta humor. Självklart kommer Skönsjungande Laila att förgylla vistelsen med sin sång.

Christina Stielli är en Sveriges populäraste och trevligaste föreläsare. Vald till årets kvinnliga talare två år i rad. Med Christina får vi lära oss att greppa livet och hitta glädjen i vardagen.

MATINSPIRATÖRERNA lär dig vässa vardagsmaten så att den blir godare, grönare och nyttigare. På resan till Rhodos kommer **Sara Begner**, Mer Smaks matkreatör och chef för Coop provkök stå för matinspirationen. På resan till Kreta är det **Danielle Brookes** receptmakare och matkreatör från Coops provkök.

DU BOKAR OCH HITTAR MER INFO PÅ COOP.SE/KOMIFORMRESA. HAR DU FRÅGOR OM RESAN MEJLA TILL TRANINGSRESOR@TUI.SE

RESAN ÄR ETT SAMARBETE MELLAN

Gör någon glad med

smarriga semlor!

Saffran är på tok för gott för att bara användas i december. LÅT KRYDDAN FÖRGYLLA SEMLAN och njut av årets godaste munsbit.

RECEPT: **SARA BEGNER** STYLING: **EMELIE JOHANSSON HULTBERG** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

SAFFRANSSEMLA MED HALLON

TID: 40 MIN + 1 ½ TIMME JÄSTID
UGN: 200°

CA 24 STYCKEN
- 5 dl **mjölk**
- 1 ½ dl **strösocker**
- ½ tsk **salt**
- ½ g **saffran**
- 1 tsk **kardemumma-kärnor**, mortlade
- 25 g **jäst**
- 100 g **smör**, rumsvarmt
- 12 dl **vetemjöl** + till utbakning
- 1 **ägg**, att pensla med

FYLLNING
- 200 g **mandelmassa**
- 2 askar färska **hallon**
- 3 dl **vispgrädde**
- **florsocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Häll mjölk, socker, salt, saffran och kardemumma i en kastrull och värm till 37°. Smula ner jästen i en bunke och rör ut med lite av mjölken. Häll i resten av mjölken, smör och mjölet lite i taget. Arbeta ihop till en smidig men lös deg, ca 10 min eller 5 min med degblandare. Låt jäsa till dubbel storlek under bakduk, ca 1 timme.
2. Sätt ugnen på 200°. Forma degen till ca 24 runda bullar med mjöliga händer utan att arbeta in mer mjöl i degen. Lägg bullarna på plåt med bakplåtspapper. Låt jäsa ytterligare 30 min under bakduk. Pensla med lättvispat ägg och grädda mitt i ugnen ca 8 min. Låt svalna på plåten.
3. Mosa mandelmassan med en skvätt grädde. Mosa hallonen med en gaffel och smaka av med socker. Vispa grädden fluffig. Skär toppen av bullarna och bred på mandelmassa och hallon. Skeda på grädde och lägg tillbaka locket. Pudra över florsocker och servera direkt.

Prova vår överraskande kombination!

Man kan också använda frysta hallon, men då behöver man koka dem en stund med lite socker.

DAGS ATT GE KÄRLEKEN LITE TID?

Lämna vardagen några dagar och ta in på hotell tillsammans! Under en hel romantisk månad bjuder vi på sen utcheckning på många härliga storstadshotell*. Utforska vårt unika utbud av tre- och fyrstjärniga hotell och ta chansen att uppleva både varandra och en ny plats. En gammal hotellfavorit eller en ny bekantskap? Förbokat eller spontant? Myllrande storstad eller lugn natur? Det bestämmer ni – det viktiga är att få tid tillsammans.

Läs mer och boka på coophotellpremie.com

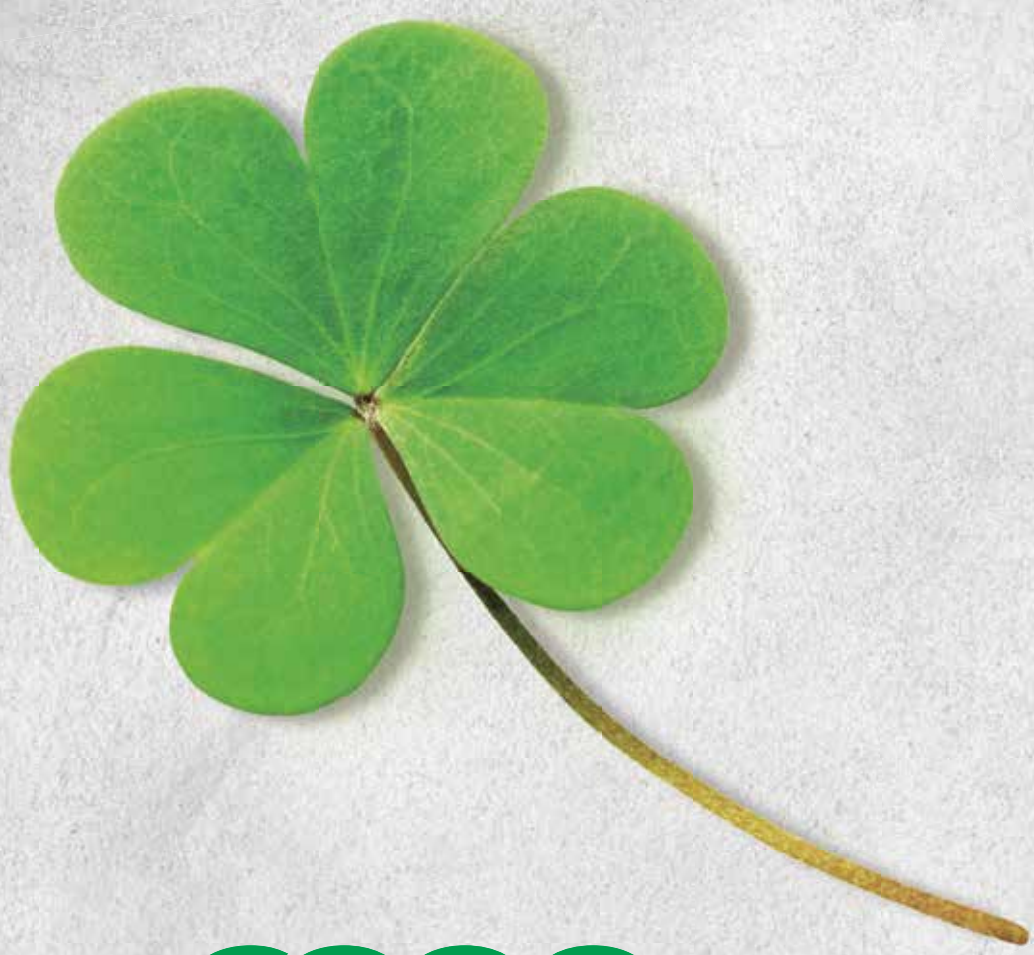
*Erbjudandet gäller vid bokning av 2-5 nätter mellan den 4 februari och 3 mars på utvalda hotell.

coop Hotellpremie

COOP PRIVATLÅN ALLTID LÄGRE RÄNTA FÖR MEDLEMMAR.

Just nu 0 kr i uppläggningsavgift.

Med Coop Privatlån kan du låna upp till 350 000 kr utan säkerhet. Som medlem får du alltid 1 procentenhet lägre ränta när du ansöker på coop.se. Just nu bjuder vi dessutom på uppläggningsavgiften (395 kr). Erbjudandet gäller t o m 7 mars 2019.



coop

Vid en rörlig årsränta på 4,95 % är den effektiva räntan 5,06% för ett annuitetslån på 100 000 kr med en återbetalningstid på 5 år. Fn individuell ränta 3,55 % – 9,90 %. Givet att räntan förblir oförändrad och att du betalar via autogiro blir det totala beloppet att återbetala 113 279 kr och din månadskostnad 1 913 kr. Exemplet är uträknat med 0 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2019-02-01).

Kreditgivare MedMera Bank AB