

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!



KOM ÖVER
PÅ **VEGO-
MIDDAG!**

Green Kitchens bästa

Salsa med grillade tomater, sid 16.

LAX, VEGO,
KYCKLING &
MASSOR AV
ANNAT...

GOTT PÅ GRILLEN!

LUNCH, MIDDAG, FEST – det finns alltid en anledning att grilla

SOMMAR-
FIKA MED
HEMBAKAT!

Vaniljbullar, cupcakes,
pannacottapaj

7300190 084822



25 KR/MAJ 2019



ALLT OM
mat
3 NR 98:- + frakt 59:-
+ 2 MARGRETHESKÅLAR



FAVORITER!



TVÅ MARGRETHESKÅLAR 0,75 L & 1,5 L

Margretheskålen är tillverkad av 100 % melamin, vilket har den goda egenskapen i förhållande till plast, att den behåller formen, även om den blir varm. Melamin går bra i diskmaskin, men kan inte användas i mikrovågsugn eller frys. Volym: 0,75 l & 1,5 l med lock. **VÄRDE 386 KR**

SVARSKORT

POSTA IDAG ELLER SVARA PÅ: alltommat.se/mersmak2019

☐ **JA TACK!** Jag vill prenumerera på **3 NR AV ALLT OM MAT FÖR 98:-** (+ frakt 59:-). Jag får dessutom **2 Margretheskålar**, utan extra kostnad. Erbjudandets totala värde är 563:-.

☐ **JA TACK!** Jag väljer en **extra tidning** istället för skålarna. Då får jag **4 nr för 98:-** och slipper betala frakt.

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tills vidare på Allt om Mat portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 59 kr/nummer (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer varannan tidning. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundservice. Allt om Mat utkommer med 18 utgåvor per år.

+ Förnamn: _____ Efternamn: _____ VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER! +

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

E-postadress: _____

Mobilnr: _____ (Vi tillämpar sms-avisering, du får din avi direkt i mobilen)

0 7 _____

AOM 91400469



c/o Bonnier Magazines & Brands

SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

Erbjudandet gäller tom 2019-08-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Dina premier skickas hem till dig ca 3-5 veckor efter registrerad betalning. Inbetalningskort medföljer din första tidning.

Behandling av personuppgifter Vi använder dina personuppgifter med stöd av vårt avtal med dig för att tillhandahålla den produkt eller tjänst du har beställt. Med stöd av en intresseavvägning behandlar vi även dina uppgifter för att ge dig en smidig, konsekvent och personligt anpassad upplevelse baserat på dina intressen. Vi skickar kommunikation till dig genom e-post, telefon, eller på andra sätt för att ge dig relevant information om bl.a. din prenumeration eller dina frågor. Du kan alltid frånsäga dig all direktmarknadsföring genom att kontakta oss. Dina uppgifter lagras endast så länge det är nödvändigt att tillhandahålla produkterna och tjänsterna, uppfylla transaktionerna som du har begärt eller godkänt, eller för andra nödvändiga syften, som att efterleva våra juridiska skyldigheter, lösa tvister och verkställa våra avtal. Dina personuppgifter gallras eller anonymiseras när de inte längre är relevanta för de ändamål som de har samlats in för. Med stöd av vårt berättigade intresse sparar vi även uppgifterna för marknadsföringssyften under en begränsad tid efter det att det ursprungliga ändamålet har upphört. Mer information om hur vi använder dina personuppgifter och om dina rättigheter finns på vår hemsida Bonniermag.se/dataskyddspolicy

BONNIER
Magazines & Brands



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 provlagat använder vi vanlig ugn.)

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



Titta efter Coops färs på rulle nästa gång du handlar. Färsen packas i plastfilm utan syre. Därför ökar hållbarheten, från 8 till 16 dagar, och minskar mängden förpackningsmaterial med 82 procent. Mindre svinn och bra för miljön, alltså!

Innehåll

Tips & Trix.....	5
Försommarbuffé för många.....	6
Marias grillfavoriter.....	10
Kom över på grillkväll.....	14
Hetaste prylarna till grillen.....	17
3 x hamburgare.....	18
Mathjälpen: Fredrik Eriksson.....	22
Vardagsakuten.....	25
Reportaget: Plastbanta.....	33
Bullar, kakor och dessert.....	36
Vegovardag.....	44
Medlemssidorna.....	51
Saras söta.....	58

Bakom kulisserna



Maria och Sara på väg!

Familjen Wikström
Hultdin i Umeå har fått
besök av Vardagsakuten.

”Vi har rest Sverige runt!”

Hej, fotograf Maria Östlin! Du är Vardagsakutens ständiga fotograf, alltid på väg mot familjer i matnöd.

Vad är roligast med att ingå i teamet?

– Nedslagen i olika familjer runt om i hela Sverige. Det är spännande att få träffa alla förväntansfulla människor som tycker det är roligt att vi kommer på besök. Det gör mig alldeles lycklig.

Hur många familjer har det blivit?

– Över 30 sedan jag började, men vardagsakuten har gjort dubbelt så många besök.

Missa inte min urgodta rabarber-gino på sid 58.



Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop provkök.

Tyck till
om Mer Smak!
mersmak@coop.se

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

THE ALL AMERICAN* SUPER MEGA SOFT POTATO BURGER BUN ÄR HÄR!

***BAKED IN ÖREBRO.**

Hemligheten bakom amerikanernas favoritbröd Potato bun är att det är bakat med potatis, vilket gör brödet unikt soft, saftigt och luftigt. Smaken är neutral med en fin ton av sälta. Kan det lyfta smaken på vad du än fyller det med? Yes it can!



Livet blir vad du fyller det med.

Bra mat från
Lantmännen

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

Försommaren
är en rolig tid i
sparrislandet!



VI VÄLJER SPARRIS!

För en tid sedan tittade de första knopparna upp ur myllan, och nu går det fort! Den allra bästa tiden för sparris är nu! Och den är ju så användbar, se här:

Ät den som den är!

Sparris är krispigt god att äta precis som den är. Kanske skuren i tunna sneda skivor, nedvänd i en grönsallad med andra grönsaker för att ge lite knaprighet.

Picklad till fisk

Vänd ihop sparris i bitar med rödlök i tunna ringar. Gör en 1-2-3-lag och vänd ihop.

Om du även vänder ner lite nykokt färskpotatis precis före servering har du en underbar sidosrätt till grillad fisk.

Med pasta och citron

Stek sparris i olivolja med tunt skivad vitlök och halverade små tomater. Blanda med nykokt pasta och lite rivet citronskal. Riven parmesan, flingsalt och nymalen svartpeppar på toppen.

Naturell på grillen

Vänd runt med lite olivolja och salt bara, och lägg sedan på grillen. Servera som tillbehör och strö ev över lite rostade hasselnötter.

Så här års samlar Johan Björkman granskott.



MÅNADENS
MATPROFIL

»Inlagda granskott smakar kapis«

Johan Björkman, kökschef på Koka i Göteborg, är expert på att konservera sommarens skörd. I "Det nordiska skafferiet" har han samlat sina bästa tips.

Hur skiljer sig innehållet i dagens skafferiet från husmödrarnas på 1950-talet?

– Vi har fått andra matvanor med nya tekniker och smaker från andra delar av världen. Tittar man in i ett vanligt skafferiet idag hittar man t ex chili och kimchi. Jag tycker att man ska börja med att se vad man äter själv innan man börjar konservera, så att man inte fyller på skafferiet med sådant man aldrig använder.

Vad konserverar du i maj?

– Rådisor, rabarber, nässlor... Och granskott. Mina barn brukar hjälpa till att plocka dem. Sedan är det bara att lägga in dem med vinäger och 10 procent salt. De smakar som kapis och kan användas på samma sätt.

Vilken konserveringsmetod passar bäst för nybörjare?

– Inläggningar som äts som tillbehör, t ex picklad lök som är gott till hamburgare. När man känner sig bekväm med det kan man gå vidare till mjölksyrningar.



Lyft fredagstacon till nya höjder med Johan Björkmans kryddmix.



TACOKRYDDA

Har du torkat grönsaker och örter själv, använd dem, eller vittja kryddhyllan.

DU BEHÖVER

- 1 msk torkade korianderfrön
- 2 msk hel spiskummin
- 2 msk torkad oregano
- 1 msk torkad chili
- 1 msk torkad paprika
- 1 msk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta koriander och spiskummin i en torr stekpanna på medelvärme tills det börjar dofta lite av kryddorna.
2. Mixa eller mortla och blanda med övriga ingredienser. Nu har du kryddan klar till fredagstacon. (Ta 1-2 msk till 500 g färs.)

Tips!

Förvara svalt och mörkt i en burk med tättslutande lock. Håller minst 6 mån.

KALAS FÖR MÅNGA!

Generös sallad, stekt portabello, pajsnurra med spenat och fetaost. **PÅ VÅR SOMRIGA BUFFÉ FINNS NÅGOT FÖR ALLA** – och den går att förbereda så att du får tid att umgås.

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

Buffé-
tider!



Pajsnurra



Vitlöksstekt
portabellosvamp



Linssallad med nektariner
och jordgubbar



Marinerad
ost



Lufttorkad
skinka

Marinerade
oliver



Tunt skuren
salami

Bresaola

Marinerade kronärts-
sockshjärtan



Mojo rojo

PAJSNURRA MED SPENAT & FETAOST

TID: 20 MIN + 40 MIN I UGN
UGN: 175°

Frasigt yttre som gömmer
smakrik krämig ostfyllning!

16 BUFFÉPORTIONER /
2 RULLAR

- 1 påse frysta spenatblad (450 g), tinade
- 1 purjolök, strimlad
- 1 msk olivolja
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- 300 g fetaost
- 2 frp frysta smördegspaltor (400 g), tinade
- salt och svartpeppar
- 1 ägg
- sesamfrön, chiliflakes, flingsalt, att toppa med

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Krama ut vätskan ur den tinade spenaten. Fräs purjolöken i olja utan att den får färg. Tillsätt spenaten och riv ner vitlöken. Stek ytterligare 4 min under omrörning. Smula ner fetaosten. Smaka av med salt och peppar. Låt svalna något.
- Lägg ut 4 degplattor i en rad på mjölad bänk så att kortsida mot kortsida går omlott. Kavla tunt med lätt mjölad kavel. Fördela hälften av spenatblandningen över degen. Rulla ihop till en lång rulle.
- Forma en snurra och lyft över på en plåt med bakplåtspapper. Snurran behöver ca 2 cm luft mellan cirkelarna så att degen kan expandera. Gör en snurra till med resten av ingredienserna. Pensla med lättvispat ägg. Strö över sesamfrön, chiliflakes och flingsalt. Grädda mitt i ugnen ca 40 min.

LINSSALLAD MED NEKTARINER & JORDGUBBAR

TID: 35 MIN 

10 BUFFÉPORTIONER

- 3 dl belugalinser
- 1 knippa grön sparris
- ½ msk olivolja
- 200 g salladsmix
- 400 g körsbärstomater, i bitar
- 500 g jordgubbar, i klyftor
- 2–3 nektariner, i bitar

VINÄGRETT

- ½ dl olivolja
- ½ citron, finrivet skal och saft
- 1 vitlöksklyfta, finriven

- 1 msk flytande honung
- 2 tsk flingsalt
- 1 tsk färskmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Koka linserna enligt anvisning på förpackningen. Låt kallna. Ansa sparrisen och skär i tre delar. Stek hastigt i olja i riktigt het stekpanna, ca 2 min. Blanda alla ingredienser till vinägretten.
- Vänd ner linserna i vinägretten. Fördela sallad, linser, sparris, tomater, jordgubbar och nektariner i en skål eller ett fat. Riv ev över mer citronskal och smula över flingsalt. Dra ett varv med pepparkvarnen. Servera till buffen.

MOJO ROJO

TID: 30 MIN UGN: 200°, 250° 

Smakrik sås perfekt till portabello, bröd och charkuterier.

CA 5 DL

- 2 skivor ljust surdegsbröd, gårdagens
- 3 röda paprikor
- 4 vitlöksklyftor
- 1 citron, pressad saft
- 1 dl majonnäs
- 1 msk sambal oelek
- 1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Skär brödet i mindre bitar. Rosta på en plåt mitt i ugnen till fin färg, ca 5 min.
- Höj temperaturen till 250° och lägg in hela paprikor. Rosta tills skalet är svart runt om, vänd runt någon gång under tiden. Lägg in vitlöksklyftorna efter 10 min. Dra loss skalet från paprikan och ta bort kärnhuset. Skala vitlökarna.
- Mixa alla ingredienser till en slät kräm och smaka av med salt.

KARDEMUMMA- OCH CITRONKAKOR MED LEMON CURD-GRÄDDE & BÄR

TID: 40 MIN + TID ATT SVALNA UGN: 200°

De här små bakverken är inte bara goda, de passar också perfekt att förbereda!

16 STYCKEN

- 3 ägg
- 2 dl strösocker
- 1 liten citron, finrivet skal
- 1 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk mortlade kardemummakärnor
- 1 krm salt
- 300 g cream cheese

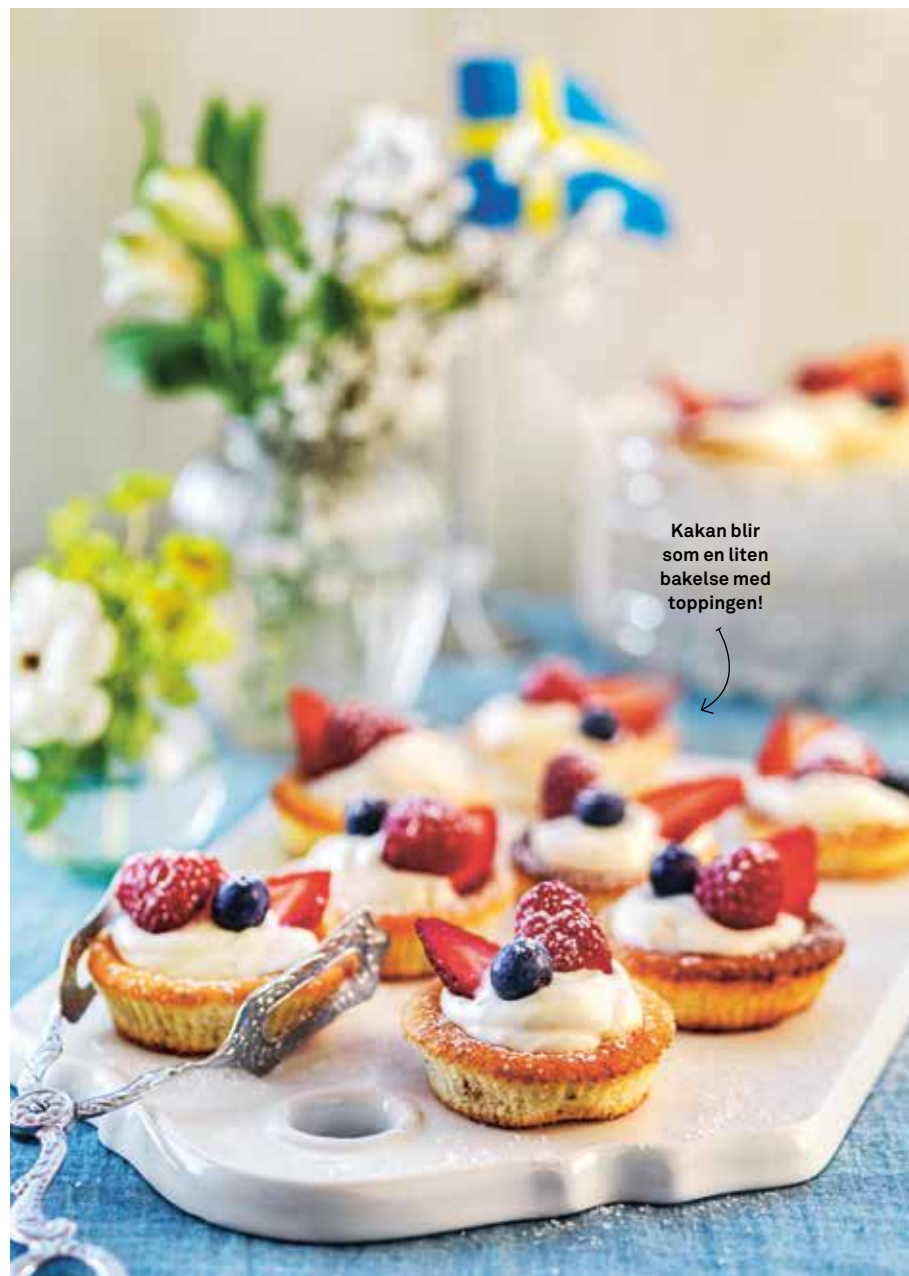
TILL SERVERING

- 2 dl vispgrädde
- 3 msk lemon curd
- färska jordgubbar, hallon och blåbär
- florsocker

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Vispa ägg och socker pösigt med elvisp. Blanda citronskalet med de torra ingredienserna och håll ner i äggvispet tillsammans med färskosten. Vispa försiktigt till en jämn smet.
- Fördela smeten i 16 muffinsformar och grädda mitt i ugnen ca 15 min. Låt svalna.
- Vispa grädden fluffig och vänd ner lemon curd. Toppa kakorna med en klick lemon curd-grädde och bär. Pudra över florsocker vid servering.

TILLBEHÖREN
SOM GÖR
BUFFÉN



Kakan blir
som en liten
bakelse med
toppingen!

Alkoholfri bål med melon och bär

Fyll en kanna med is, vattenmelonbitar, frysta tranbär, skivad lime och myntablåd. Toppa med smaksatt kolsyrat vatten och servera som alkoholfritt alternativ.

Marinerad ost

Skär en lagrad hårdost i tärningar. Hetta upp olivolja i en stekpanna och fräs vitlök och rosmarin. Smula ner rosépeppar och låt oljan svalna. Håll oljan över ostbitarna och se till att den täcker allt. Låt marinera minst 30 min.

Vitlöksstekt portabellosvamp

Skär portabellosvampar i ca 1 cm tjocka skivor. Hetta upp en stekpanna och stek skivorna till fin färg på båda sidor i smör, olja och vitlök. Salta och lägg upp på ett fat. Toppa med strimlad persilja.

Charkbricka

Lägg upp tunt skuren salami, bresaola och lufttorkad skinka på en stor skärbräda. Servera med alla marinerade tillbehör och ett surdegsbröd.

Marinerade kronärtskockshjärtan

Blanda ihop olja, citronsaft, vitlök, örter och salt. Låt konserverade kronärtskockshjärtan rinna av ordentligt. Dela på mitten och vänd ner i marinaden. Låt marinera minst 30 min men gärna längre.

Marinerade oliver

Hacka chili, oregano och vitlök fint. Blanda med olivolja och vänd runt med kalamataoliver. Låt marinera minst 30 min men gärna längre.



Bär, frukt och mynta gör bålen i kanna väldigt vacker.

VINN

ROBOTGRÄSKLIPPAREN!

Lägg upp ett inlägg med din godaste stund med Ahlgrens bilar på Instagram. Använd #vinngräsklipparen



Läs mer på ahlgrensbilarkampanj.se

GRILLA PÅ NYTT SÄTT!

Grill är så mycket. Som 2019 års snackis: blomkålssteaken. Eller laxsida som serveras som taco. Eller en riktigt smaskig kyckling...

TEXT: MARIA ZIHAMMOU FOTO: ÅSA DAHLGREN

Maria Zihammou älskar färg och mycket smak.



CHILIGRILLAD LAX TACO STYLE

TID: 40 MIN

Wow, vilken god lax. Det här är verkligen en rätt för hela familjen.

4 PORTIONER

500 g laxfilé, med skinn

SALSA ROJA

- 2 msk olivolja
- 1 msk tomatpuré
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- ½ röd chili, finhackad
- 1 tsk torkad oregano
- 2 tsk flingsalt
- 1 tsk strösocker

GUACAMOLE

- 2 avokador
- 1 lime, pressad saft
- 5 körsbärstomater, finhackade
- flingsalt

MANGOSALSA

- 1 mogen mango
- ½ liten rödlök, finhackad
- ½ röd chili, finhackad
- ½ dl finhackad koriander
- 1 lime, pressad saft
- flingsalt

TILL SERVERING

- 2 dl gräddfil
- ½ kruk koriander, grovhackad
- mjuka tortillabröd eller nacho chips

GÖR SÅ HÄR

- Guacamole:** Mosa avokadon med en gaffel, blanda med limesaft och tomat, smaka av med salt.
- Skala och skär mangon i tärningar. Vänd runt med resten av ingredienserna till mangosalsan och smaka av med salt.
- Mixa alla ingredienser till salsa rojan och bred på laxens ovansida. Lägg fisken med skinnsidan nedåt och grilla över direkt glöd under lock tills fisken har en innetemperatur på 50°, ca 15 min.
- Servera laxen med guacamole, mangosalsa, gräddfil, koriander och tortillabröd eller nachochips.

LÄTT SOM EN PLÄTT



Servera gärna en klick grekisk yoghurt med mosad fetaost till!

BLOMKÅLSSTEAKS MED FRUKTIG SOMMARSALLAD

TID: 30 MIN UGN: 200°

Prova 2019 års grillsnackis – grillad "steak" av blomkål!

4 PORTIONER

- 1 blomkålshuvud, ca 500 g
- ½ dl olivolja
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- 1 tsk paprikapulver, ev rök
- 1 tsk malen koriander
- 2 tsk flingsalt

SOMMARSALLAD

- 1 frp kokta kikärter (400 g), sköljda
- 2 msk olivolja
- ½ tsk anchochilipulver
- ½ tsk salt

500 g nätmelon

- 2 inlagda grillade paprikor
- 50 g körsbärstomater, halverade
- 1 kruk basilika

VINÄGRETT

- 1 citron, finrivet skal och saft
- 2 msk olivolja
- 2 msk vit balsamvinäger
- 1 tsk flytande honung
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Skär blomkålen i 1 cm tjocka skivor genom roten och lägg på ett fat. Blanda olja, vitlök, paprikapulver, koriander och

salt. Häll oljan över blomkålen och vänd skivorna så att de blir helt täckta runt om.
2. Sätt ugnen på 200°. Vänd runt kikärterna med olja, anchochilli och salt på en plåt. Rosta mitt i ugnen till fin färg, ca 20 min. Skär melonen i bitar och strimla paprikan. Lägg melon, paprika och tomat på ett fat. Toppa med kikärter och basilikablad. Blanda ingredienserna till vinägretten och smaka av med salt och peppar.
3. Grilla blomkålsskivorna tills de fått fin färg och är genommjuka. Ringla vinägretten över salladen och servera med blomkålen.

Tips!
Laxen går även att tillaga i ugn, ca 12 min i 200°.

Supertrevligt när alla får göra sin egen kombo.



Grillad kyckling med goda tillbehör!

Servera
med extra
limeklyftor!

GRILLAD KYCKLING SWEET AND SOUR MED KINAKÅL

TID: 35 MIN  

Perfekt avvägda smaker i den här härliga
kombon av saftig kyckling och grillad kål.

4 PORTIONER

500 g kycklinglårfile
flingsalt och svartpeppar

GLAZE

- ½ dl japansk soja
- 1 msk sesamolja
- 1 msk rapsolja
- 1 tsk chiliflakes
- 2 vitlöksklyftor, finrivna
- 1 msk finriven ingefära
- 1 msk flytande honung

Tips!
Servera
gärna med
ris!

GRILLAD KINAKÅL

- 1 kinakål, ca 500 g
- 1 msk rapsolja
- 1 tsk flingsalt
- ½ dl sweet chilisås
- ½ lime, pressad saft
- 50 g rostade cashewnötter, hackade
- 2 salladslökar, tunt skivade
- 1 kruka koriander, grovhackad

GÖR SÅ HÄR

- Blanda ingredienserna till glazen. Vänd runt kycklingen med hälften. Grilla kycklingen. Pensla med mer glaze under grillningen.
- Skär kålen i klyftor på längden, pensla med olja och salta. Grilla kålen runt om till fin färg. Fortsätt grilla på indirekt värme tills lätt mjuk.
- Ringla sweet chili över kålen och pressa över limesaft. Toppa med cashewnötter, salladslök och koriander. Servera med kycklingen.

LIBAPIZZA MED TOMATER & FETAOST

TID: 30 MIN

Het sriracha – gott till fetaost.

4 PORTIONER

- 4 libanesiska pitabröd
- ½ dl srirachasås
- 200 g lagrad ost, riven
- 5 tomater, tunt skivade
- 1 dl urkärnade svarta oliver
- 150 g fetaost
- 2 msk olivolja
- flingsalt och svartpeppar
- rucola

GÖR SÅ HÄR

- Lägg en pizzasten på grillgallret över het glöd. Låt stenen bli het.
- Bred ut srirachasås på bröden och strö över osten. Lägg på tomatiskivor och oliver och smula över fetaost (oliver och feta kan även läggas på efteråt). Grilla under lock ett par minuter, tills osten smält och pizzan är krispig.
- Ringla över olja, salta och peppra pizzorna. Toppa med rucola och servera direkt.



Perfekt som
sidorätt eller
drinksnacks.

NATURBETESKÖTT – EN NYHET FRÅN OSS

För öppna landskap, biologisk mångfald
och den goda smakens skull.



NYHET



Finns bl.a. som färs, grytstek och entrecôte.
Läs mer på coop.se/naturbeteskott. Se recept
på vår goda hamburgare på coop.se/recept

coop

KOM ÖVER PÅ GRILL!

Det ska visst bli en fin kväll. Så handla på vägen hem, förbered lite i köket och tillbringa försommarmkvällen vid grillen. Den här grillrätten har allt!

RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

ÄNTLIGEN GRILL / Caesarkykling

Tänd
grillen!

GRILLAD KYCKLING MED CAESARPOTATIS- SALLAD

TID: 1 TIMME UGN: 225°

6 PORTIONER

- ca 1 kg kycklinglårfilé
- 2 msk flingsalt
- 1 kruka timjan
- 1 tsk chiliflakes
- 250 g grön sparris, ansad
- 2 citroner, i halvor

POTATISSALLAD

- 1 kg små potatisar
- 2 msk olivolja
- 1 tsk salt
- 1 frp bacon (140 g), i breda strimlor
- 1 romansallad
- 50 g parmesanost, hyvlad
- 2 dl krutonger

CAESARDRESSING

- 1 ägg
- 6 sardeller
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 msk äppelcidervinäger
- 1 tsk dijonsenap
- 2 dl neutral olja
- 50 g parmesanost, finriven
- salt och svartpeppar

GRILLAD TOMATSALSA

- 400 g körsbärstomater på kvist
- 1 liten rödlök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 kruka basilika
- 1 msk olivolja
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°.

Potatissallad: Blanda potatis, olja och salt på en plåt. Rosta mitt i ugnen till fin färg, ca 30 min. Stek baconet knaprigt i torr panna. Riv romansalladen i bitar.

2. Caesardressing: Knäck ägget i en smal mixerbunke och tillsätt sardeller, vitlök, vinäger och senap. Häll i oljan och mixa tills konsistensen blir tjock och krämig, ca 15 sek. Vänd ner parmesanen och smaka av med salt och peppar.

3. Tomatsalsa: Grilla tomaterna tills de blir mjuka. Mosa dem med en gaffel och blanda med lök, basilikablada och olja. Smaka av med salt och peppar.

4. Vik ut kycklinglårfiléerna och salta runt om. Lägg på timjankvistar och rulla ihop igen. Strö över chiliflakes och lägg kycklingen med skarven nedåt på grillen. Grilla kycklingen på båda sidor tills den är genomstekt och har fin färg. Grilla sparrisen hastigt och citronhalvorna till fin färg.

5. Skär sparrisen i mindre bitar och vänd ihop med potatis, romansallad och 1 dl av dressing. Toppa med bacon, hyvlad parmesan och krutonger. Servera med kycklingen, tomat-salsan, grillad citron och resten av dressing.

Tips!
Gör egna kru-
tonger genom
att steka
brödtårnar-
ar i olja.

OH! MAYO GOD!

Johnny's krämiga majonnäser lyfter smakerna till grillat, matiga mackor, pomes, dipp och mycket annat gott!



Majonnäs American style, frisk och krämig karaktär med den rätta sältan.

Svart (ja, svart!) majonnäs med smak av rostad lök och fermenterad vitlök.

Rökig majonnäs med smak av hickory och dubbelrökt paprika.

Läs mer på johnnys.se

Lokala avvikelser kan förekomma

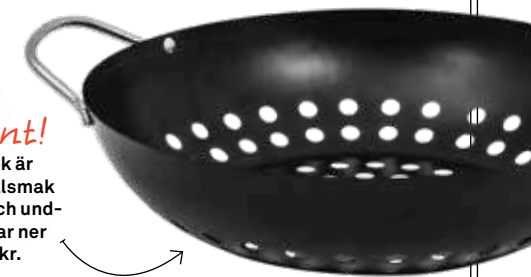
VI GILLAR / Grill



Bra borste
Med en grillborste blir gallret fräsch igen, 69 kr.



Mer grönt!
Med en grillwok är det lätt att få grillsmak på grönsakerna och undvika att de ramlar ner i glöden, 149 kr.



Picknick-grill
När man inte har all plats i världen men ändå vill grilla är denna perfekt, 349 kr.

Smarta saker
Grillkorg som gör det lättare att hantera till exempel grillade grönsaker, 169 kr.



NU ÄR DET ANTILGEN DAGS...

Grill-tajm!

Det viktigaste är förstås råvarorna och själva grillen. Men några smarta prylar är alltid roligt!



Matchat!
Jeans är den perfekta grillklädseln. Matchande grillvante, 69,95 kr, förkläde, 199 kr, och grytlapp, 39,95 kr.



Evighets-maskin
Smart tändare som kan laddas om och om igen, via USB. 129 kr.

"Bra att ha"
Tändpåsar som får igång glöden, 79 kr.

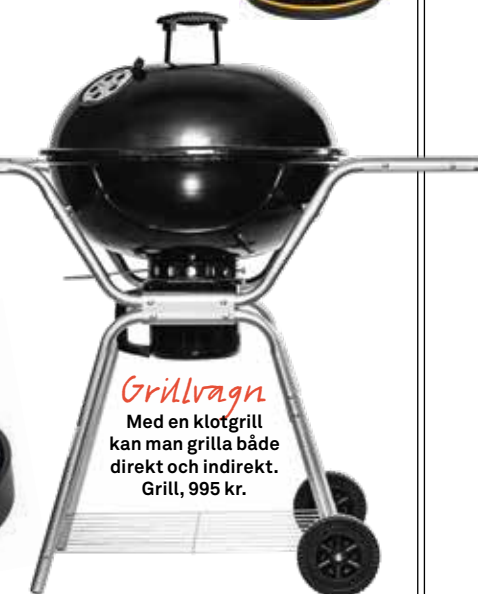


Tänd smart
Slipp tändvätskan med denna grillstartare, 119 kr.

Press
Med en hamburgerpress blir burgaren kompakt, rund och faktiskt lättare att grilla, 99 kr.



Grillvagn
Med en klotgrill kan man grilla både direkt och indirekt. Grill, 995 kr.



NYTT SMIDIGT 6-PACK!

PERFEKT TILL PICKNICKEN OCH SOMMARSTUGAN.



Lokala avvikelser kan förekomma

Säsongens glödhet hamburgare!

Inget slår ett grillparty med nystekta burgare! Här bjuder Lena Söderström på några av sina absoluta favoriter ur senaste kokboken.

RECEPT: LENA SÖDERSTRÖM (UR BOKEN HAMBURGARE OCH TEXMEX)

FOTO: EVA HILDÉN

Texas burgarna är goda att servera med sötpotatisfries och extra limeklyftor.

GUACAMOLE

Mosa 2 avokador. Blanda i pressad saft från 1 lime, 1 finhackad röd chili och ½ kruka grovt hackad koriander. Smaka av med 1–2 finhackade vitlöksklyftor och flingsalt.

REAL TEXAS BURGER

TID: 40 MIN

Guacamole är väldigt gott som fyllning i burgare.

4 PORTIONER

500–600 g högrevsfärs
olja och bbq-sås (se recept nedan)
flingsalt och färskmalen svartpeppar

PICKLAD RÖDLÖK

2 rödlökar
2 msk rödvinsvinäger
2 msk strösocker
½ tsk flingsalt

Tips!
Använder man grillbacon går även det att grilla.

TILLBEHÖR

4 skivor hamburgerrost
4 skivor bacon
4 hamburgerbröd
guacamole (se recept sid 18)
4 salladsblad
2 tomat, i skivor
ev ½ kruka koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Picklad rödlök: Skär löken i tunna skivor. Blanda lök, vinäger, socker och salt. Vänd runt löken i lagen och låt stå till servering, ca 20 min.
2. Forma färsen till fyra biffar och pensla med olja. Krydda rejält med salt och peppar på båda sidor. Stek eller grilla 4–5 min per sida. Pensla ev med BBQ-såsen under grilltiden. Lägg på ostskivorna i slutet. Dela baconet på mitten och stek skivorna till krispig yta.
3. Grilla eller rosta bröden och fyll med guacamole, sallad, burgare, tomat, bacon, picklad lök och ev koriander.

LENAS BBQ-SÅS

TID: 35 MIN

Smakrik! Lika god till burgare som till annat grillat.

1 tsk chipotlepasta
20 g mörk choklad (70%)
salt

5 DECILITER

1 gul lök, finhackad
3 msk neutral olja
3 msk tomatpuré
1 ½ dl vatten
1 dl chilisås eller ketchup
3 msk balsamvinäger
1 dl mucovadosocker
2 msk worcestersås
1 tsk paprikapulver, gärna rök

GÖR SÅ HÄR

1. Stek löken i olja ca 3 min. Tillsätt tomatpurén och stek ytterligare 1 minut.
2. Tillsätt resten av ingredienserna utom chokladen och låt sjuda 30 min.
3. Lägg i chokladen och rör om tills den smält. Smaka av med salt. Låt kallna. Förvaras i kylskåp.

Helt perfekta som ett litet snacks i väntan på mer...



MINIBURGARE MED GORGONZOLA & KARAMELLISERAD LÖK

TID: 40 MIN

Du som gillar gorgonzola – prova!

TILLBEHÖR

150 g gorgonzolaost
30 g rucola
8 små bröd, t ex ciabatta

4 PORTIONER

500 g lamm- eller kalvfärs
4 soltorkade tomat, finhackade
3 msk crème fraîche
2 vitlöksklyftor, rivna
1 tsk torkad rosmarin eller oregano
1 tsk salt
½ tsk nymalen svartpeppar
neutral olja, till stekning

KARAMELLISERAD LÖK

2 rödlökar
2 msk smör
2 tsk strösocker

GÖR SÅ HÄR

1. Karamelliserad lök: Skär löken i ringar. Låt smöret smälta i en stekpanna och lägg i löken. Stek löken på medelvärme och strö över sockret efter ca 3 min. Vänd runt och stek vidare tills löken är mjuk.
2. Blanda färsen med soltorkade tomat, crème fraîche, vitlök, rosmarin, salt och peppar. Forma till åtta biffar och stek i olja eller grilla 3–4 min per sida.
3. Grilla eller rosta bröden. Fyll dem med rucola och biffar toppade med smulad gorgonzola och karamelliserad lök.

Santa Maria

VI SES VID GRILLEN!

TIPS!

Perfekt smaksättare till kalla såser.

PASSAR LIKA BRA SOM GLAZE SOM BORDSÅS!

låt
VARJE
MÅLTID
räknas



Lokala avvikelser kan förekomma.

GRILL / Hamburgare



Tips!
Gott att pensla biffarna med en glaze under tiden de grillas.

Pressa gärna över lite citron vid servering och ät med fefferoni.

GREKISK BURGARE MED TZATZIKI

TID: 45 MIN

Krämig tzatziki – bäst till burgaren.

4 PORTIONER

- 500 g lammfärs
- 150 g fetaost, smulad
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- ½ msk torkad oregano eller basilika
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- olivolja, till stekning
- 4 hamburgerbröd, att servera i

TZATZIKI

- 1 liten gurka
- 2 dl yoghurt (10%)
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 msk olivolja
- salt och svartpeppar

SALSA CRUDA

- 250 g körsbärstomater, delade
- 1 salladslök, tunt skuren
- 1 grön eller röd chili, finhackad
- ½ lime, pressad saft
- 1 msk olivolja
- 1 vitlöksklyfta, riven
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Tzatziki:** Skala gurkan slarvigt och dela på längden. Ta bort kärnorna med en sked och skär gurkan i fina tärningar. Blanda ihop gurka, yoghurt, vitlök och olivolja. Smaka av med salt och peppar.
- Salsa cruda:** Blanda tomater, lök, chili, lime och olivolja. Smaka av med vitlök och salt.
- Blanda färsen med fetaost, vitlök, oregano, salt och peppar. Forma till fyra biffar och stek i olja eller grilla 4–5 min per sida.
- Grilla eller rosta bröden och fyll med tzatziki, burgare och salsa.



Lena Söderström, som ofta medverkar i Mer Smak, kommer med en ny bok.

UTMÄRKT!

FRÅN
SVERIGE

Titta efter märket när du handlar!

När du väljer råvaror, livsmedel och växter märkta med ursprungsmärkningen Från Sverige vet du att varan är odlad, född och uppfödd, förädlad, förpackad och kontrollerad i Sverige.

På köpet får du...
#öppnalandskap #biologiskmångfald
#resursklohet #arbetstillfällen
#friskadjur #hållbarhet



frånsverige.se

Recept och grillskola finns på santamaria.se

[f](https://www.facebook.com/santamariasverige) [i](https://www.instagram.com/santamariasverige) [y](https://www.youtube.com/santamariasverige) santamariasverige

MER SMAK NR 5 2019

"Ett modernt ledarskap är mer omhändertagande."

Ledare med lagkänsla

Vem: Fredrik Eriksson.

Gör: Driver restaurangen på National-museum och även Långbro Vårdshus.

Vad: Blev Årets kock 23 år ung. Kreativ ledare på Restaurang-akademien. Gastronomisk rådgivare till Nobelmiddagarna.

Vad äter du hemma? "På helgen kan det bli helgrillad kyckling. Mat är mycket planering, både privat och på restaurang. Att komma på vid fyra på lördagen att inte veta vad vi ska äta – det skulle inte hända."

Mathjälten: Fredrik Eriksson "METOO HAR VARIT BRA FÖR VÅR BRANSCH"

Maten på Nationalmuseum är en succé. I grunden finns en ledarstil som bygger på att resultatet blir bra när medarbetarna mår bra.

FOTOGRAFERINGEN på nyrenoverade Nationalmuseum måste ske tidig förmiddag, innan dörrarna slås upp och publiken strömmar in. Succén var omedelbar när de öppnade i höstas, där delarna konst, design och mat utgör helhetsupplevelsen. Fredrik Eriksson, med sitt team, står för maten på restaurangen. **Vilken är den viktigaste frågan i matvärlden just nu?**

– Jag brukar göra en inspirations-moodboard i början av året där jag klipper och klistrar från finanstidningar, mat-tidningar och annat, och de ämnen som ligger högst upp för mig är hållbarhet, matsvinn och genusfrågan. Det gäller specifikt i vår bransch men även generellt i samhället. Vi tog upp detta redan för tre, fyra år sedan på Långbro Vårdshus, för att skapa en dialog med personalen om vad hållbarhet egentligen innebär. Det är ett väldigt stort område med allt från råvaror till det sociala samspelet.

För fyra år sedan vann han upphandlingen om restaurangen på Nationalmuseum, tillsammans med Bodil Stigsdotter, kommunikationschef och Patrik Högberg, platschef. Ett prestigeuppdrag.

– Då började vårt arbete på den fronten på allvar. Vårt hållbarhetsarbete måste funka. Metoo har också varit bra för vår bransch. Jag kände mig ganska rustad men rannsokade ändå mig själv och min organisation. Vår bransch har varit hård och kall ibland, och ett modernt ledarskap är mer omhändertagande. Att ha förståelse för varandra, på arbetsplatsen och i samarbetet med leverantörer, är en av framgångsfaktorerna i svensk gastronomi. Det gastronomiska är superviktigt, men må bra-faktorn likaså.

Fredrik Eriksson har egna erfarenheter som har format hans ledarstil.

– Min son, som har ADHD, har påverkat mig mycket. Jag träffade nyligen Samhall, som gör ett superviktigt arbete.

Det bästa är om alla människor kommer i jobb. Då blir det lugnt i samhället.

– Men det mjuka varma ledarskapet som jag vill stå för kräver en tydlig farled, och att man är bestämd i vissa lägen. Det har lagts ner mycket pengar och energi i Nationalmuseum. Då måste det också gagna företaget. Men min övertygelse är att om alla mår bra så känner gästerna det. Hur fan funkade det förut? Tänker jag ibland. Det hierarkiska, elaka ... Men att säga "han är sån" funkar inte idag.

Hur arbetar du med jämställdhet?

– Jag behandlar inte kvinnor på ett speciellt sätt. Jag behandlar kvinnor och män likadant. Det är jämställdhet för mig. Men engagemanget i t ex Stellagalan är jätteviktigt, ett bra grepp. Det handlar om att ha en kultur på arbetsplatsen där dialogen runt genusfrågor hela tiden hålls aktuell, och jag som ledare har ett ansvar att vara ett föredöme. Det måste börja i ledningsgrupper och styrelser, och alla branscher måste hjälpa till. På Långbro Vårdshus är det kvinnor på chefspositioner sedan många år, som Hanna Wiik Hansen som är kallskänschef.

Hur blev du intresserad av mat?

– Jag växte upp i Sörmland, och både mina far- och morföräldrar var bönder. Så jag upplevde det där med smultron på strå och kräftfiske. När jag sedan gjorde prao på restaurang var det klart.

Vem lagar maten hemma?

– Det är alltid jag. Jag tycker om att laga mat. Och när jag handlar brukar jag smygitta i folks varukorgar. Oj, vad snabbt det har gått med medvetenheten. Men ibland tänker folk fel. Man använder tygblöjor men handlar färska hallon mitt i vintern. Självt älskar jag kött och fisk, men jag börjar alltid på grönsaksavdelningen och handlar det som är i säsong.

Fredrik ser sliten ut när han reser sig från stolen. Men det visar sig ha ett bra skäl – han har spelat badminton med personalen, och träningsvärken är massiv.

– Två saker styr mitt arbete. Att våra gäster ska vara nöjda när de går ut genom stora entrén. Och att alla anställda ska vara nöjda när de går ut genom personal-ingången på kvällen. ♥



HELGRILLAD KYCKLING

TID: 75 MIN UGN: 200°

Enkelt och supergott!

4 PORTIONER

- ♣ 1 hel kyckling
- ♣ 2 dl yoghurt (10%)
- 4 naanbröd, till servering

Grillad kyckling med inspiration från Fredrik

TANDOORI-KRYDDMIX

- ♣ 3 msk riven färsk ingefära
- ♣ 3 vitlöksklyftor, rivna
- ♣ 2 msk paprikapulver
- ♣ 1 msk malen koriander
- ♣ 1 msk malen spiskummin
- 1 tsk malen kryddnejlika (eller 8 hela kryddnejlikor)
- ♣ 1 tsk cayennepeppar
- 1 tsk mortlade kardemummakärnor
- 2 tsk salt

MYNTAYOGHURT

- ♣ 3 dl yoghurt (10%)
- ♣ 1 kruka färsk mynta
- ♣ 1 liten vitlöksklyfta, riven

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Blanda ihop alla ingredienser till tandoori-kryddan. Rör ihop kryddmixen med yoghurten och lägg kycklingen i en ugnform. Täck kycklingen med yoghurtblandningen och rosta mitt i ugnen ca 1 timme.

2. Myntayoghurt: Blanda yoghurten med mynta och vitlök till en sås och smaka av med salt.

3. Värm naanbröden enligt anvisning på förpackningen och servera med kyckling, yoghurtsås och bönssallad.

BESÖK NORGES STÖRSTA NÖJESPAK I SOMMAR.

TusenFryd



Sveriges Nationaldag 6. juni

- fira dagen på TusenFryd.

Gratis entré och åkattraktioner för svenska Coop-medlemmar. Parken öppnar kl. 10.00 och stänger kl. 16.00.

Logga in på coop.se/tusenfryd för biljett.

310 NOK online rabatt med Coop-kort



TusenFryd är Norges största klassiska nöjespark och ligger 20 minuter söder om Oslo. Vi är kända för våra stora berg-och dalbanor och våra fina barnområden med attraktioner för små och stora.

Senaste nyheten är «Steampunk Hunters» -Norges första berg-och dalbana med VR-teknik.

Säsongöppning är lördag 27. april!

Erbjudande för dig med Coop-kort*

Förköp av biljetter online pris 129kr/pers för entré och åkattraktioner** (ord. pris från 429kr). Du kan också köpa biljetter på plats pris 150kr/pers för entré och åkattraktioner (ord. pris är från 429kr/person över 120 cm i högsäsong).

Logga in på coop.se/tusenfryd och få tillgång til förköp online och rabattkod.

Fryds vei 25, 1407 Vinterbro, Tlf. +47 64 97 64 97. Från Karlstad 198 km • från Strömstad 113 km - www.tusenfryd.no.

*Alle priser är i NOK. Följande villkor gäller: Priset eller erbjudandet gäller per person och för max 5 personer per svenskt Coop-kort. Gästerna måste visa upp svensk legitimation och sitt svenska Coop-kort annars är inte biljetten giltig. Priserna gäller på ordinarie öppningsdagar under säsongen 2019. För mer info ser vår websida www.tusenfryd.no. **SkyCoaster kostar extra.

Hjälp oss med smart mat till en stor familj!

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

»Vi är sju personer runt middagsbordet, och **ALLA GILLAR OLIKA SAKER**. Det är alltid någon som inte är nöjd. Kom och styr upp våra middagar«, skriver 14-åriga Irma Hultdin till Vardagsakuten.

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



Vi som fick besök!

FAMILJEN: Ulrika Wikström Hultdin, Magnus Hultdin och barnen Irma, 14 år, Märta, 12 år, Hilda, 10 år, Eskil, 7 år, och Sven, 3 år.

BOR: I Umeå.

GÖR: Ulrika forskar i hur man lär sig matematik och Magnus jobbar som läkare.

MIDDAG SOM GILLAS AV ALLA: Spaghetti och köttfärsås.

BÄSTA GENVÄGEN: Ett välfyllt skafferi.

ONSDAGSKVÄLLENS aktiviteter är avbokade och det finns en förväntan i luften hemma hos familjen Wikström Hultdin i Umeå. Vardagsakuten är på besök och Sara samlar alla i köket. Irma och syskonen Märta, Hilda, Eskil och minstingen Sven väntar med spänning på vad som ska hända.

– Jag, Eskil, mamma och pappa gillar att maten är lite stark. Märta tycker att några ynka pepparkor blir för mycket. Mamma och jag gillar lite vegetariskt, och pappa tycker om kött. Får mina småsyskon bestämma skulle vi äta pasta och tacos jämt, berättar Irma.

Många viljor gör att inspirationen inte är på topp, och förslag på nya rätter som går att laga på kort tid är efterlängttade.

– Oftast är det mamma eller pappa som lagar maten, men på måndagar har de fullt upp med att skjutsa oss till olika träningar, så då lagar jag middag, berättar Irma.

Hon gillar att laga mat men tycker att många recept är alldeles för svåra.

– Jag höll på att glömma en viktig detalj. En gång i veckan äter vi efterrätt, och du



Matkreatören
Sara Begner rycker ut!

får gärna tipsa om något som vi barn kan fixa.

– Det är inte konstigt att man som förälder tappar lusten att testa något nytt när det alltid är någon som klagar, säger Sara. Om ni lovar att ge dem fler glada miner ska ni få recept på middagar som jag tror att alla kommer att gilla, plus en supersmarrig efterrätt. Nu sätter vi full fart och börjar laga mat.

Vänd blad för alla smarta recept →



Irma skär lök till tacobåtarna.

1 Bygg din egen middag

Originalen är hamburgare, men det finns väldigt mycket mer som kan läggas mellan två bröd. Får man dessutom välja bland olika tillbehör och bygga sin egen middag kommer alla runt bordet att bli helnöjda.

- ✓ Portabellosvamp
- ✓ Kycklingfilé
- ✓ Panerad fisk
- ✓ Bönbiffar
- ✓ Aubergine
- ✓ Tofu

GOTT
SOM
BURGARE!

2 Smakstarka side orders

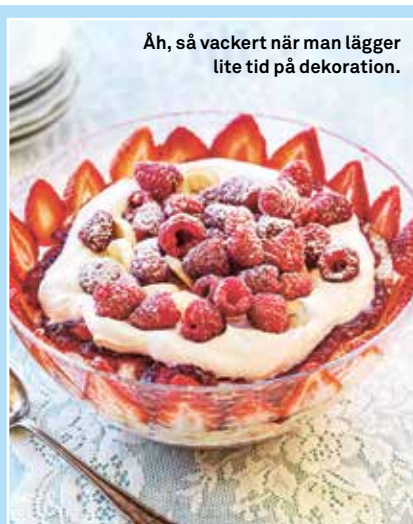
Syrliga, salta och starka smaker som piggar upp smaklökarna gillas inte av alla. Servera dem istället som tillbehör i små skålar för dem som vill ha mer krydda på maten. På sikt brukar även skeptikerna våga sig på att provsmaka.

Koriander • Fefferoni •
Finhackad röd chili • Finriven
färsk ingefära • Kapris



3 Så gott som hemlagat

Vegobiffar, fiskpanetter, fylld pasta eller färdiga pizzabottnar är bra genvägar som förenklar matlivet när tiden är knapp. Halva jobbet är gjort och du behöver bara fylla på med tillbehör och grönsaker för att middagen ska bli komplett.



4 Guldkant med dessert

Barnen bad Vardagsakuten om dessert. Denna räcker till både familj och gäster!

TRIFLE MED BÄR OCH BANAN: Vispa 5 dl grädde. Varva med tårtpottar (1 frp, 320 g) i bitar, 400 g hallonsylt, 2 skivade bananer och gärna annan frukt i en skål. Avsluta med grädde, bär och banan.



Sven kan skölja bönor som ingen annan.

5 Sluta aldrig smakträna

Christian Daun är journalist och småbarnspappa, som skrivit kokboken "Mitt barn äter allt" tillsammans med stjärnkocken Niklas Ekstedt. Här är hans bästa råd för att inte fastna i "jag gillar inte"-träsket.

✓ **Brassa flex-käk.** Det finns massor av god basmat som kan individanpassas med hjälp av topping och tillbehör. Pizza, langos, hamburgare och tacos kan enkelt skräddarsys för att passa barnens smaklökar.

✓ **Sluta aldrig smakträna.** Barn måste utmanas smakmässigt även efter småbarnsåren. Annars riskerar de att fastna i en matbubbla som blir en självuppfyllande profetia. Till slut är "men jag gillar ju inte svamp" en sanning som alla i familjen måste förhålla sig till.

✓ **Storytelling.** Jag brukar slå i min femåriga son Stellan lögnen i stil med: Du vet väl att Indiana Jones ÄLSKADE quinoa när han var liten. Berättelser vid matbordet ska inte underskattas; en mustig anekdot kan öka aptiten. Ta vara på gemensamma minnen. Ät ni falukorv och makaroner efter att ha gungat tillsammans i sommarregnet? Döp då rätten till "regngungsfalu". Det låter betydligt roligare än korv och mackisar.



Sven, Märta och Hilda hjälps åt.

6 Rätterna som kan varieras så att alla i familjen tycker om dem



ZUCCHINIBIFFAR MED POMMES & SNABB BEA

TID: 30 MIN

De här små plättarna är verkligen jättegoda.

4 PORTIONER

- ✿ 200 g ost, gärna lagrad
- ✿ 1 zucchini, grovriven
- ✿ 2 ägg
- ✿ 1 dl vetemjöl
- 1 tsk salt
- ✿ neutral olja, till stekning
- ✿ 2 dl smetana (eller matyoghurt)

- ✿ ½ dl hackad persilja
 - ✿ 1 msk torkad dragon
 - ✿ ½ msk vitvinsvinäger
- salt och svartpeppar

TILL SERVERING

- 1 frp sötpotatispommes
- ✿ 70 g salladsmix
- ✿ 250 g körsbärstomater

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga sötpotatispommes

enligt anvisning på förpackningen. Riv osten grovt. Pressa vätskan ur zucchini. Blanda ost, zucchini, ägg, mjöl och salt. Forma biffar och stek i olja till fin färg. 2. Blanda smetana, persilja, dragon och vinäger och smaka av med salt och peppar. 3. Servera zucchini biffarna med pommes, sås, salladsmix och tomater.





Tisdag

KYCKLING I SÖTSUR SÅS MED RIS

TID: 35 MIN

En riktig restaurangfavorit som är minst lika god hemma.

4 PORTIONER

- ✿ 600 g kycklingfilé, strimlad
- ✿ 1 gul lök, hackad
- ✿ 2 vitlöksklyftor, hackade
- ✿ 1 msk neutral olja
- ✿ 1 frp passerade tomater (400 g)
- 1 dl vatten
- ✿ 1 apelsin, saften
- ✿ ½ dl ketchup
- ✿ 1 msk honung
- 1 tsk salt

TILL SERVERING

- ✿ 3 dl ris
- ✿ 1 gul paprika, i stavar

Istället för ris

Om man vill äta mer lokalproducerat kan man servera t ex matkorn eller matvete till kycklingen. Om man har äldre barn kan det vara gott med en stor sallad istället för stavarna.

- ✿ ½ gurka, i stavar
- ✿ 90 g böngroddar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
2. Fräs lök och vitlök i olja tills det blir mjukt utan att få färg. Lägg i kycklingen och stek ytterligare några minuter.
3. Tillsätt tomater, vatten, apelsinsaft, ketchup, honung och salt. Sjud under lock ca 20 min.
4. Servera kycklingen i såsen med ris, grönsaksstavar och böngroddar.



Onsdag

GYROS MED VITLÖKSSÅS

TID: 25 MIN

Vi kan nästan lova att det här blir en familjefavorit.

4 PORTIONER

- ✿ 600 g fläskkarré, strimlad
- ✿ 1 frp taco kryddmix
- ✿ 1 msk neutral olja
- ✿ 2 dl crème fraiche
- ✿ 2 msk vatten
- ✿ 1 vitlöksklyfta, riven
- ✿ ½ msk oregano
- ✿ 1 tsk honung
- ✿ salt och svartpeppar

TILL SERVERING

- ✿ 4 libanesiska tunnbröd
- ✿ 250 g körsbärstomater, skivade
- ✿ ½ gurka, skivad
- ✿ ½ isbergssalladshuvud, strimlat
- ✿ 1 kruka bladpersilja
- ✿ fefferoni

GÖR SÅ HÄR

1. Vänd runt karrén med kryddmixen så att det täcker. Stek karrén i olja tills den är genomstekt och har fin färg.
2. Rör ihop crème fraiche, vatten, vitlök, oregano och honung. Smaka av med salt och peppar.
3. Fyll bröden med karré, grönsaker, vitlökssås och persilja. Servera med fefferoni.

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

RISNUDELSALLAD MED STEKT LAX

TID: 30 MIN

Soja, ingefära, lime ... Så härliga smaker en helt vanlig torsdag!

4 PORTIONER

- ✿ 250 g risnudlar
- ✿ 2 morötter, tunt hyvlade
- ✿ 150 g sockerärter, strimlade
- ✿ 90 g böngroddar
- ✿ 1 mango, i tärningar
- ✿ salt
- ✿ 600 g laxfilé
- ✿ 1 msk neutral olja
- ✿ 2 msk rostade sesamfrön, till servering

DRESSING

- ✿ 2 lime, saften
- ✿ 1 msk neutral olja
- ✿ ½ dl japansk soja
- ✿ 2 msk riven färsk ingefära
- ✿ 1 msk socker

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Blanda ingredienserna till dressing. Vänd runt nudlar, morötter, sockerärter, groddar och mango med dressing. Smaka av med salt.
2. Skär laxen i tärningar och salta. Stek snabbt i olja på hög värme. Fördela laxen på salladen och toppa med sesamfrön.

Tips!

Servera grönsakerna var för sig så kan alla plocka ihop sin egen sallad.



Fredag

CHILI CON CARNE I TACOBÅTAR

TID: 40 MIN

Lösningen när tacofredagen behöver uppdateras!

4 PORTIONER

- ✿ 500 g nötfärs
- ✿ 1 gul lök, hackad
- ✿ 2 vitlöksklyftor, hackade
- ✿ 1 röd chili, finhackad
- ✿ 1 msk neutral olja
- ✿ 1 grön paprika, tärnad
- ✿ 1 msk malen spiskummin
- ✿ 1 msk oregano
- ✿ 1 msk paprikapulver
- ✿ 1 frp krossade tomater (400 g)
- 1 dl vatten
- ✿ 1 oxford i geléform
- ✿ 2 frp svarta bönor (å 400 g), avsköljda
- ✿ salt
- ✿ ev 1 tsk socker

TILL SERVERING

- 1 frp tacobåtar

2 veckor senare

Hej Irma, har det blivit fler glada minner runt middagsbordet?

– Absolut, och förutom att recepten är väldigt snabba och lätta att göra vill Eskil och Hilda vara mycket mer i köket. Chili con carne och gyrosrullen är allas storfavoriter och efterrätten räckte även till våra kusiner som var på besök.

- ✿ 3 dl gräddfil
- ✿ 1 kruka koriander, hackad
- ✿ 1 röd chili, finhackad
- ✿ 1 lime, i klyftor

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök, vitlök och chili i olja tills löken blir mjuk utan att få färg. Tillsätt färs, paprika och kryddor och stek tills färsen är genomstekt. Tillsätt tomater, vatten och fond. Låt puttra under lock ca 15 min. Tillsätt bönorna och låt puttra ytterligare 5 min. Smaka av med salt och ev socker.
2. Fyll tacobåtar med chili con carne och toppa med gräddfil, koriander och chili. Servera med limeklyftor.

SMAKRIKT HANTVERK

Italiensk, spansk, grekisk och cypriotisk ost. Ost med en lång historia, ofta med hantverksmässig produktion och ursprungsmärkning för att säkerställa smak och kvalitet. Ostens smak speglas av vilken slags mjölk som används och dess lagringstid.

Hitta din favorit i vårt breda ostsortiment, med både ekologiska och laktosfria alternativ. Ost att förgylla maten med till vardag och fest eller njut av dem precis som de är.



SOMMARENS FAVORITER!

BUFFELMOZZARELLA

Vackert pärlvit mozzarella, lagrad på traditionellt vis, av pastöriserad färsk mjölk från vattenbuffel. Den gräddiga mjölken ger en utsökt fyllig smak med lätt syrlighet. Perfekt att avnjuta med olivolja, färsk basilika och solmogna tomater. Finns även i en större förpackning, perfekt till sallad för många, fest och buffé.



FETAOST

En klassisk, grekisk fetaost gjord av pastöriserad får- och getmjölk. Smakrik och friskt syrlig med lätt salta. Konsistensen är lite smulig, perfekt att finfördela. Finns även i en smart förpackning med två mindre bitar som var och en är en lämplig portionsbit.



HALLOUMI

Ost av pastöriserad mjölk från ko, get och får. Handgjord och smaksatt med mynta enligt klassiskt cypriotiskt recept. Den karaktäristiska formen är ett resultat av att osten viks för hand. Perfekt att steka eller grilla till sallad, smörgås eller på buffén. Finns även som laktosfri variant.



ZETA.NU

För recept & matinspiration:



Från en familj där mat är kärlek.



Dubbelguld till alla pantare!

Svenska folket slog pantrekord – igen! Drygt 2 miljarder burkar och flaskor strömmade in från norr till söder för att bli nya burkar och flaskor. Det har sparat massor av energi och det är superbra för miljön.

Tack för att ni pantar!



År 2030 ska alla plastförpackningar vara producerade i förnybar eller återvunnen råvara.



Plast av majs, rörsocker och trä går att återvinna.



Bättre förpackningar minskar svinnet.

Smarta förpackningar minskar matsvinnet

Framtidens förpackningar består av **MAJS, SOCKERRÖR OCH TALL**. Och kanske kan du snart panta kaffekoppen. »Inplastad gurka väcker debatt, men förpackningen finns av en anledning«, säger forskaren Helén Williams.

RAPPORTER OM VÄXANDE plastberg avlöser varandra, och för många har förpackningen blivit en miljöbov. Men som så ofta finns det två sidor av myntet.

– Livsmedel står för 30 procent av hushållens klimatpåverkan och har en betydligt större miljöpåverkan än själva förpackningen. Men det går att designa förpackningar som hjälper konsumenten att slänga mindre mat och därmed minska sin miljöpåverkan. Självklart ska också fler förpackningar tillverkas i förnybart material, som majs, sockerrör eller skogsråvara, och gå att materialåtervinna, säger Helén Williams, docent i miljö- och energisystem på Karlstads universitet.



Hon föreläser ofta i ämnet, och ett återkommande irritationsmoment hos konsumenterna är plasten kring gurkan.

– Men plasten har betydelse, och en studie har visat att en inplastad gurka håller sex dagar längre än en utan plast, eftersom gurkan tappar så mycket fukt. Man ska inte glömma att plasten finns där av en anledning: att bibehålla fräschör, öka varans hållbarhet eller göra livsmedelshandlingen säkrare, säger Helén Williams.

Plast på fel plats är problemet, som i havet eller som nedskräpning på marken. Men svenskarna har blivit

bättre på att återvinna plastförpackningar, visar nya siffror från Förpacknings- och tdningsinsamlingen (FTI). Förra året återvann svensken 7,5 kilo plast per person och år, det vill säga ett kilo mer än år 2017.

Ett fenomen som dykt upp på senare år är de helt förpackningsfria butikerna, där kunden själv tar med ett kärl för att fylla på torrvaror som havregryn eller mjöl.

– Det är ingen trend jag tror att vi kommer att se hos de stora kedjorna. Livsmedelssäkerheten är helt enkelt för viktig, säger Helén Williams.

Däremot tror hon att framtidens förpackningar kommer att vara mer flexibla i storlek och form.

– Jag tror att vi kommer att



se mindre förpackningar för att möta ensamhushållens behov, som ett steg i att minska mat-svinnet. Idag slängs en tredjedel av maten; matsvinn är en riktigt stor miljöbov. Kan nya förpackningar erbjuda rätt mängd, skydda innehållet efter öppnande och ge en bättre information om hantering och produkt-säkerhet kan matsvinnet minska en hel del, säger hon.

Coop var den första dagligvarukedja på den svenska marknaden som valde att införa plastbärkassar av sockerrör, och även påsarna till frukt och grönt tillverkas idag av sockerrör liksom inplastningen av Mer Smak.

– Dessa två åtgärder gör att Coop får bort 1 350 ton fossil plast per år, säger Charlotta Szczepanowski, hållbarhetschef på Coop.

Coop har också valt att sätta pant på fler produkter, som juice- och saftförpackningar, och tankar finns även på att kunna panta take away-kaffekoppen.

– Det svenska pantsystemet är känt internationellt och ett smart sätt att få tillbaka råvaran.

Coop ser kontinuerligt över vilken typ av plast som används i produkterna som säljs i butik.

– Vi jobbar med att fasa ut engångsar-



tiklarna, och 20 procent av dem är nu i papper istället för plast, säger Charlotta Szczepanowski.

År 2022 ska samtliga förpackningar vara materialåtervinningsbara, och 2030 ska alla plastförpackningar vara producerade i förnybar eller återvunnen råvara.

– Coop siktar högt och satsar på kunskap. Just nu genomför vi till exempel en livscykelanalys för sugrör, och eventuellt kommer engångsartiklar av den typen att försvinna helt.

Men det finns också mycket att göra på individnivå i plastfrågan.

– Själv tar jag alltid en flergångskasse med mig när jag handlar, jag sorterar allt och är noga med att inte skräpa ner. Plast hör inte hemma i naturen, säger Charlotta Szczepanowski. ♥

Text Karin Herou

Det här ska sorteras som plast

Plastbärkassar, plastpåsar, plasttuber, refillpaket, plastfolie, innerpåsar i till exempel müslipaket, flaskor, burkar, små dunkar och hinkar (sylv), chipspåsar, frigolit. Ju fler plastförpackningar du återvinner, desto mindre olja, som ju är en begränsad naturresurs, behövs i tillverkningen av nya plastprodukter.

Så sorteras förpackningar av flera material

✓ Vikten avgör. Generellt gäller samma sak för alla förpackningar som består av flera material. De sorteras alltid efter det vikt-mässigt dominerande materialslaget.

✓ Du ska aldrig behöva använda ett verktyg för att separera två material. Går de inte att dela på ett enkelt sätt får det andra materialslaget sitta kvar på förpackningen. Till exempel får du lämna kvar den metallring som blir kvar på olje-/vinägerflaskan av glas när korken skruvats av. Samma sak gäller den plastdel som sitter kvar på mjölkförpackningen med skruvkork när du skruvat av locket.

✓ En mjölk-, juice- eller yoghurtförpackning som har en hinna av plast/aluminium på insidan ska sorteras som pappersförpackning. Hinnan separeras bort i återvinningsprocessen. Har förpackningen en skruvkork av plast ska denna tas av och läggas i behållaren för plastförpackningar. En medicinkarta sorteras som plastförpackning. Den består vikt-mässigt mest av plast, aluminiumet är bara ett tunt lager.

KÄLLA: FTI, FÖRPACKNINGS- OCH TIDNINGSINSAMLINGEN

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer



FÄRSKOST MED SMAK AV ALLERUM

Allerum Crème är en bredbar färskost med lagrad Allerum.

Den är det perfekta pålägget för den som vill få i sig en snabb frukost eller ett snack men som vill åt den goda smaken av lagrad hårdost. Finns nu i smakerna Svensk karaktär och Cheddar.



Nya Sportlunch Caramel – laddad med extra god energi

Vårens nyhet från chokladfabriken är en oemotståndlig chokladbar med mjuk och mättande konsistens. Den här gången har den sega kakaonugaten toppats med ett lager flytande kola och omsluts i ett täcke av mjölkchoklad med puffat ris. De olika texturerna bidrar till en smakupplevelse där segt, krämigt och friskt möts i en härlig kombination. Det givna valet när du behöver lite extra god energi!

Sommargröt med jordgubbar!

Äntligen finns det ett näringsrikt och gott frukostalternativ för lite äldre barn! Sempers Sommargröt är för barn i åldern 3–6 år, med somriga jordgubbar och goda bitar av äpple. Självklart är gröten osockerad, med fullkorn och berikad med viktiga vitaminer och mineraler. Dessutom med mjölk och havre från svenska gårdar, precis som hela Sempers gröt- och vällingsortiment.



Exotiska & unika yoghurtsmaker

Nu lanserar Valio Världens smaker – exotiska och unika yoghurtsmaker med inspiration från Thailand, Karibien och Indonesien. Upplev en spännande och trendig smakresa med inslag av ingefära, persika, kokos, papaya och citrongräs.

Nytt på hyllan!

Låt dig inspireras av alla intressanta nyheter som finns i din Coop-butik.

Laktosfri chokladmjölk

Skånemejerier MåVäl laktosfri chokladmjölk har inget tillsatt socker eller sötningsmedel och är gjord på 100 % svensk mjölk från våra gårdar i södra Sverige. Den näringsrika chokladmjölken är ett gott val för din mage. Njut av den kyld eller värmd. Praktisk enlitersförpackning med skruvkork gör den perfekt att ha hemma eller ta med på utflykten.



Snackoliver – Grekisk mix & Grekiska gröna



Testa nya mixen av Kalamataoliver och gröna oliver eller gröna grekiska snackoliver, där oliverna har blandats med kryddor och lite olivolja. Kan avnjutas direkt från påsen, då de är utan lag! Oliverna är även goda som ingrediens i sallad, grytor, gratäng och på pizza. Eller på en antipastibricka med crostini och charkuterier.

Goda & gröna nyheter!

De nya matlagningsprodukterna från Planti gör det enklare att äta gott och lite grönare! De är krämiga i konsistensen, har en frisk och syrlig smak, är gjorda på en bas av soja och fungerar lika bra i matlagningen som motsvarande traditionella mejeriprodukter! Variera mellan Cooking Fraiche Natural (EKO), Cooking Fraiche Paprika & Chili och Greek Style Gurt Natural (EKO) för en lite grönare måltid.



EN BUBBLANDE NYHET!

Nu får de omtyckta Gott & Blandat-påsarna sällskap av en ny ungdomlig bubblande familjemedlem: Fizzypop & Co! En läskande upplevelse med populära "fizzy"-smaker som citron, cola, äpple, persika och vattenmelon. Gott & Blandat Fizzypop & Co innehåller godis i flera olika färger och former, varav flera är i skum.



Ett klokt val till mat och bak

- ✓ Laktosfritt ✓ Mjölkproteinfritt
- ✓ Veganskt ✓ Klimatsmart



KLOKA är ett bra val för hälsa, hjärta och miljö. Rapsolja är ett hälsosamt val och innehåller Omega 3.

Lokala avvikelser kan förekomma

Utvecklad för stekning - stänker mindre!



DUKAT FÖR FINFIKA!

RECEPT: ANDRÉA BRÄNDSTRÖM FOTO: FRIDA WISMAR



Vinbär,
hallon eller
jorgubbar...
Servera
med dina
favoritbär.

MER SMAK NR 5 2019

Andréa Brändström har bullat upp med allt från hallongrottor till vaniljbullar och dukat kaffebrickan. Nu går vi ut och tar en **FÖRSOMMARFIKA I BERSÅN.**

HAVREFLARN MED KARDEMUMMAFYLNING & FÄRSKA BÄR

TID: 20 MIN + TID ATT SVALNA **UGN:** 200°
Havreflarnen är lika goda som enkla att göra. Med fyllningen och bären blir kakan som en liten dessert.

15 STYCKEN

- 100 g smör
- 3 dl havregryn
- 1 ½ dl strösocker
- 1 msk vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 ägg

KARDEMUMMAFYLNING

- 2 dl crème fraîche
- 2 msk florsocker
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 tsk mortlade kardemummakärnor

TILL SERVERING

- färska bär, t ex hallon, vinbär, blåbär, jordgubbar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Smält smöret. Rör ner alla torra ingredienser i smöret och blanda sedan i ägget. Rör till en jämn smet. Klicka ut smeten väldigt glest på två plåtar med bakplåtspapper, ca 2 tsk per klick. Det ska bli 30 flarn. Grädda mitt i ugnen ca 5 min, håll koll så de inte bränns. Låt svalna något på plåten innan de lossas. Låt kallna helt.
2. Kardemummafyllning: Vispa crème fraichen fluffig och blanda i florsocker, vaniljsocker och kardemumma. Bred på lite av fyllningen mellan två flarn och servera direkt med färska bär.

MER SMAK NR 5 2019

Andréa Brändström,
segrare i Hela Sverige
bakar 2017, ducar fram
sina fikafavoriter.



Tips!
Gör gärna
minicupcakes,
men då behö-
ver du minska
ugnstiden.

CUPCAKES MED RÖDA VINBÄR & VIT CHOKLAD

TID: 40 MIN + TID ATT STELNA **UGN:** 175°
Toppingen är en dröm för fikasugna!

16 STYCKEN

- 4 ½ dl vetemjöl
- 2 dl strösocker
- ½ msk vaniljsocker
- 2 tsk bakpulver
- 1 krm salt
- 2 ägg
- 1 ¾ dl mjölk
- 1 dl neutral olja
- 1 citron, finrivet skal (endast det gula)
- 1 dl kokhett vatten
- 1 ½ dl röda vinbär eller hallon

MARÄNGSMÖRKÄRM MED VIT CHOKLAD

- 3 dl strösocker
- ¾ dl vatten
- 3 äggvitor
- ½ msk vaniljsocker
- 1 krm salt
- 150 g vit choklad
- 300 g smör, rumstempererat

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Vispa lätt ihop ägg, mjölk och olja och håll ner i bunken med de torra ingredienserna. Rör ihop till en jämn smet. Riv ner citronskalet och tillsätt det heta vattnet under omrörning.
2. Fyll smeten i muffinsformar, ca ¾ dl i varje form, och fördela sedan bären i smeten. Tryck ner bären något i smeten. Grädda mitt i ugnen ca 17 min. Om provstickan är torr är de klara. Låt svalna.
3. Marängsmörkräm: Koka socker och vatten till en temperatur på 118°. Vispa äggvita, vaniljsocker och salt med elvisp till ett fast skum. Smält chokladen varsamt över ett vattenbad. Häll sockerlagen i en tunn stråle under vispning ner i äggvispet tills det blir en glansig marängsmet. Vispa ca 10 min och klicka sedan i smöret, lite i taget, under långsam vispning. Tillsätt den smälta chokladen. Fyll en spritspåse och låt stå i kylan att stelna minst 1 timme. Spritsa ut krämen på muffinsen och toppa ev med mer bär.

Coop-medlemspris!

Small Danish Hotels
1 natt inkl frukost

fr **2514:-** */4 pers

Spara upp till 35%!

(Ord pris 3 870:-/2 vuxna + 2 barn)

NYHET!
Nu kan du växla
barn-entrébiljetter
till LEGOLAND för
dina Coop-poäng!
coop.se/poangshop



Coop-medlemspris!

Lalandia®

3 nätter i semesterhus

fr **4838:-** */4 pers

Spara upp till 30%!

(Ord. pris 6 991:-/2 vuxna + 2 barn)

Granne
med
LEGOLAND!

För dig som Coop-medlem
– upp till 35% rabatt till LEGOLAND!

Barn i alla åldrar drömmer om LEGOLAND® Billund Resort och här finns det spännande upplevelser som passar hela familjen! Tänk dig en en hel värld fylld av rolig lek, spännande äventyr, hisnande vattenrutschbanor, vilda djur och förstås massvis av LEGO® klossar. På Lalandia, som är Skandinavien största vattenpark kan du åka hisnande vattenrutschbanor, slappa i en solstol under palmerna, simma i upplevelsepoolen Grottan och spana in färgglada tropiska fiskar. Både LEGOLAND och Lalandia bjuder på äventyr som blir ett minne för livet!



Stena Line

*I båda prisexemplen har vi räknat in: Båtresor t/r inkl 1 bil till Danmark med boende nära LEGOLAND och 2st 2 dagars barn-entrébiljetter till LEGOLAND som du växlat i Coops poängshop. Priserna är i SEK och kan ändras pga valutakursförändringar. Boka och läs mer på coop.se/partner. Erbjudandena gäller tom den 3 november 2019. Prisexempel i SEK med valutakursen den 10/4 2019. Bokningsavgift tillkommer vid personlig service. Begränsat antal platser.

VANILJBULLAR MED FLÄDERCURD

TID: 1 ½ TIMME + TID ATT JÄSA

UGN: 225°

Bullar med extra allt!

CA 30 STYCKEN

- 50 g jäst
- 5 dl kall mjölk
- 1 ¾ dl strösocker (ca 150 g)
- 1 msk mortlade kardemumma-kärnor
- 1 tsk salt
- 14 dl (ca 840 g) vetemjöl special
- 1 ägg
- 150 g smör, rumsvarmt

FLÄDERCURD

- 1 ½ dl konc fläderblomssaft
- ½ dl pressad citronsaft
- 100 g smör
- 1 dl strösocker
- 1 msk Maizena
- 2 ägg
- 2 äggulor

VANILJFYLLNING

- 200 g smör, rumsvarmt
- ½ dl strösocker
- 1 msk vaniljsocker
- 2 tsk äkta vaniljpulver

SOCKERLAG OCH GARNERING

1 dl vatten

- ¾ dl strösocker
- pärsocker

GÖR SÅ HÄR

- Lös upp jäsken i mjölken. Rör ner socker, kardemumma och salt. Blanda i mjöl och ägg och arbeta degen i maskin ca 7 min. Tillsätt smöret lite i taget och arbeta degen ytterligare 7 min. Jäs degen under plastfolie 1 ½–2 timmar.
- Flädercurd:** Koka upp 1 dl fläderblomssaft, citronsaft, smör och socker. Ta från värmen. Rör ut Maizenan i resten av fläderblomssaften och vispa ner i kastrullen. Vispa ihop ägg och äggulor och tillsätt även dem i kastrullen. Värm upp under omrörning tills det tjocknar. Sila och håll upp i en skål eller direkt i en spritspåse. Ställ i kylan för att svalna.
- Vaniljfillning:** Vispa smör, socker, vaniljsocker och vaniljpulver till jämn konsistens.
- Sockerlag:** Koka upp vatten och strösocker så att sockret smälter helt, låt svalna.
- Kavla ut degen till två rektanglar, ca 30 x 40 cm. Bred vaniljfillningen på halva rektangeln och vik över andra halvan. Skär i remsor, ca 2 cm breda. Tvinn remsorna och rulla ihop till snurrar. Lägg på plåtar med bakplåtspapper och låt jäsas ca 1 timme under bakduk.
- Sätt ugnen på 225°. Spritsa eller klicka flädercurd mitt på varje bulle. Grädda mitt i ugnen 8–10 min. Pensla med sockerlag direkt när de kommer ut ur ugnen. Strö över pärsocker.

Tips!

När man gör bulldeg kan det vara en vits att väga ingredienserna.



Smarrigare
än så här blir
det inte.



Garnera också gärna med köpta eller hembakade marängar, några färska hallon, citronmeliss och ätbara blommor.

Tips!
För alkoholfria jordgubbar, byt ut vinet mot cider.

FLÄDERPANNACOTTAPAJ MED JORDGUBBAR

TID: 1 TIMME + TID ATT STELNA
UGN: 175°

Len pannacotta, spröd pajbotten och smaken av fläder och jordgubb. Pajen är så god!

8–10 PORTIONER

PAJDEG

- 100 g smör
- 3 dl vetemjöl
- 3 msk florsocker
- 1 ägg

FLÄDERPANNACOTTA

- 4 dl vispgrädde
- ½ dl konc fläderblomsaft
- 1 dl gelésocker multi
- ½ citron, finrivet skal

MARINERADE JORDGUBBAR

- ½ dl mousserande eller stilla vitt vin
- ½ dl konc fläderblomsaft
- 1 ½ liter jordgubbar

GÖR SÅ HÄR

- Blanda smör, vetemjöl och florsocker i matberedare med kniv till ett jämnt smul. Tillsätt ägget och blanda snabbt ihop till en deg. Plasta in degen och låt vila i kylskåp ca 20 min. Sätt ugnen på 175°.
- Kavla ut degen ca ½ cm tunt och klä en pajform, ca 24 cm i diameter. Låt stå

- i frysen ca 5 min. Nagga pajskalet och grädda mitt i ugnen ca 15 min, låt svalna.
- Fläderpannacotta:** Blanda ingredienserna i en kastrull och koka upp. Låt koka knappt en minut och låt svalna något. Fyll det gräddade pajskalet med pannacottan och låt stelna i kyl ca 2 timmar.
 - Marinerade jordgubbar:** Blanda vin och saft. Snoppa och dela jordgubbarna och vänd ner i marinaden. Ställ kallt minst 1 timme, rör om då och då.
 - Servera pajen garnerad med några jordgubbar och resten i skål bredvid.

SYLTGROTTOR

TID: 50 MIN **UGN:** 175°

Det här är en riktig mormorskaka. Andréa har gjort en urgod variant med drottningssylt.

24 STYCKEN

MÖRDEG

- 200 g smör
- 4 ½ dl vetemjöl (ca 270 g)
- ½ dl strösocker
- 2 tsk vaniljsocker

Tips!
Du kan såklart använda den sylt du själv tycker bäst om till syltgrottorna.

HALLON- OCH BLÅBÄRSSYLT

- 250 g hallon och blåbär, frysta eller färska (eller andra valfria bär)
- 1 ½ dl syltsocker

GÖR SÅ HÄR

- Hallon- och blåbärssylt:** Koka upp bär och socker under omrörning. Låt sjuda 8–10 min. Låt svalna.
- Sätt ugnen på 175°. Arbeta ihop ingredienserna till mördegen, i maskin monterad med kniv eller för hand, till en smidig deg. Forma degen till en rulle och dela i 24 bitar. Rulla till kulor och lägg i små pappersformar.
- Platta till kulorna något och gör en fördjupning i varje. Fyll fördjupningarna med sylt, ½–1 tsk i varje. Grädda mitt i ugnen ca 15 min.



En riktig favoritkaka för många.

RULLTÄRTA MED KARDEMUMMA, JORDGUBBAR & RABARBER

TID: 30 MIN + TID I KYLEN **UGN:** 200°

Rulltårta = sommar!

RULLTÄRTA

- 3 ägg
- 1 ½ dl strösocker
- 1 dl potatismjöl
- 1 tsk bakpulver
- 2 tsk mortlade kardemumma-kärnor
- 1 dl strösocker, till garnering
- vispad grädde, till servering

JORDGUBBS- OCH RABARBERKOMPOTT

- 150 g rabarber (fryst/färsk)
- 150 g jordgubbar (frysta/färska)
- 1 ½ tsk vaniljsocker
- ½ dl strösocker

GÖR SÅ HÄR

- Kompott:** Skär jordgubbar och rabarber i mindre bitar. Koka upp med sockret och låt koka utan lock ca 10 min. Mosa frukten lätt under tiden. Låt svalna.
- Sätt ugnen på 200°. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda potatismjöl, bakpulver och kardemumma och vänd försiktigt ner i äggsmeten till en jämn smet. Häll smeten på en plåt med bakplåtspapper och bred ut jämnt. Grädda mitt i ugnen ca 6 min.
- Strö ut socker på ett annat bakplåtspapper. Stjälp upp den gräddade rulltårtan på det sockrade pappret och dra försiktigt

bort pappret den gräddats på. Pensla med kallt vatten på pappret så går det lättare. Låt svalna.

- Bred ut kompotten i ett jämnt lager på rulltårtan. Rulla ihop tårtan från långsidan, lägg i kylan en stund och låt den sätta sig. Skär upp i bitar och servera med vispad grädde.

Tips!
Garnera med mynta och lite jordgubbspulver.



Medlems-
erbjudande
FINNS LADDAT PÅ DITT COOP-KORT*
GÄLLER PÅ STORA COOP



UPPLEV EN SMAKRESA MED

Världens smaker



Sommarkampanj

Tävla och vinn EL-KICKBIKE
GÅ IN PÅ KRÄMAPÅ.SE
OCH SPELA VÅRT
KRÄMIGA SOMMARSPEL!
1 vinnare i veckan
hela sommaren!

Världens Smaker är ett nytt koncept från oss på Valio. För att skapa exotiska och unika yoghurtvarianter, letar vi efter spännande smakkombinationer från hela världen. Vi börjar med Thailand, Karibien och Indonesien. Vad gillar du?

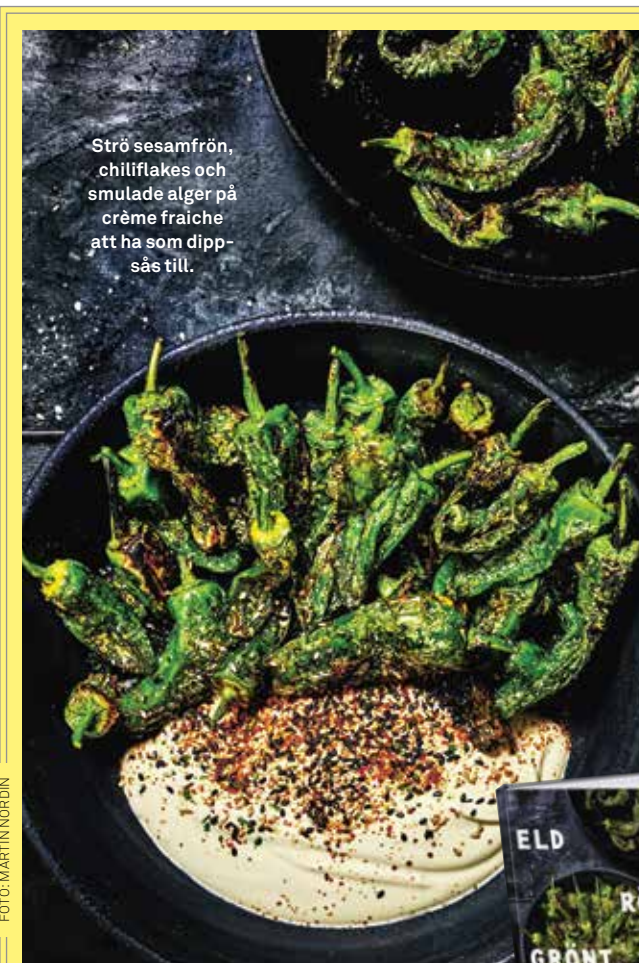
* Gäller dig som fått Mer Smak nummer 5. Gäller vid köp av Valio Vaniljyoghurt och Valio Världen smaker 1kg. Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT →



Strö sesamfrön, chiliflakes och smulade alger på crème fraîche att ha som dipp-sås till.

FOTO: MARTIN NORDIN

GRILLADE PIMENTOS DE PADRON

TID: 5 MIN

Har man en gång provat dessa godingar är man fast. Så gott!

4 PORTIONER

300 g pimientos de padron
2 msk raps- eller olivolja
flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Vänd runt chilifrukterna i

olja och grilla eller stek tills skalen börjar spricka och få en lätt mörk färg, ca 5 min. Använd gärna en grillkorg så de inte trillar ner i glöden.
2. Strö över salt och ät direkt som tilltugg.

Du kanske är tveksam till att sitta och tugga i dig hela chilifrukt? Våga prova. De är inte så heta och har verkligen beroendepotential.

Eld och rök

Gör det gröna extra gott

Martin Nordin arbetar som matkreatör och håller i matevent och pop up-middagar. Grön grillning är hans specialitet.

Vad är din godaste grillmiddag tidig sommar?

– Då skulle jag rekommendera kolrostad spetskål med brynt smör och bearnaisesås. Nu när den våriga vitkålen är så fin och luftig i sin struktur går det ju bra att även köra på den. Sedan skulle jag också rekommendera att röka lite tomater till och även göra en varm sallad med grillad sparris och vårlök och servera med burrata och dillolja till. Jag älskar att kolrosta grönsaker. Det bästa att börja med är aubergine och purjolök. Och kålhuvuden såklart!

Vad är ditt bästa tips för att bli lite bättre på att grilla grönt?

– Det jag lärt mig själv de senaste åren är att hålla koll på innertemperaturen på grönsakerna och få ett mer lyckat resultat i slutändan. Folk gör ju det traditionellt med kött och fisk, men man ser det sällan med grönsaker. Testa dig fram. Vad är det med röken som är så bra?

– De flesta grönsaker passar att smaksättas med rök. Ett tips är att börja med röka tomater. Där började allt för mig!



Tre saker jag lärt mig som gör att jag lyckas bättre när jag grillar!

1 Testa andra träslag på ved, och varianter på kol, som passar det du ska grilla.

2 Använd locket på grillen mer, och låt grönsakerna bli färdiga med indirekt värme.

3 Börja ta innertemperatur på dina grönsaker.

VEGO!
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.

Luises lördags MIDDAG

HÄRLIG GRÖN MAT som är god på alla sätt!
Så här blir det när David och Luise från
Green kitchen stories bjuder vänner spontant.

RECEPT: LUISE VINDAHL FOTO: DAVID FRENKIEL

RABARBERDRÖM MED FÄRSKOST & SESAMKNÄCK

TID: 30 MIN 

Sesamknäck – ny favvo!

4 PORTIONER

- 300 g rabarber
- 3 msk lönnssirap
- 1 msk vatten
- 1 msk finriven ingefära
- 1 dl mascarpone
- 1 dl grekisk yoghurt

SESAMKNÄCK

- 2 msk smör eller kokosolja
- 2 msk lönnssirap
- ½ dl sesamfrön
- ½ dl solrosfrön

GÖR SÅ HÄR

- Skär rabarbern i 2 cm bitar. Koka upp rabarber, sirap, vatten och ingefära. Låt småputtra ett par minuter, tills rabarbern mjuknat något och vätskan kokat ihop till en rabarbersirap. Häll i fyra glas och ställ att svalna i kylan.
- Smält smör och sirap

i en stekpanna på medelvärme. Häll i fröna och rör om tills allt fått fin färg. Häll upp på ett bakplåts-papper att svalna. Bryt i mindre bitar.

- Blanda mascarpone och yoghurt och lägg ovanpå rabarbern. Toppa med sesamknäcken vid servering.

Tips!

Veganer kan byta ut färskostyoghurt mot havreyoghurt eller chia-pudding.



Luise Vindahl, som tillsammans med David Frenkiel är Green Kitchen Stories.

GRÖN SPARRIS- OCH ÄRTSOPPA MED LINSTOPPING

TID: 20 MIN 

En grön njutning för både öga och mun.

4 PORTIONER

- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 msk olivolja
- 1 knippa grön sparris
- 350 g frysta gröna ärtor (ca 6 dl)
- ½ tsk chiliflakes
- 5 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 dl havregrädde eller kokosmjölk
- salt och svartpeppar
- ½ liten citron, pressad saft

LINSTOPPING

- 1 dl pumpakärnor
- sparristoppar (från sparrisknippan ovan)
- 2 tsk olivolja
- 1 dl kokta svarta linser (finns att köpa ångade)
- 1 msk finhackad timjan

GÖR SÅ HÄR

- Fräs lök och vitlök i olja i en kastrull. Ansa sparris och skär bort topparna för att ha till servering. Skär resten av sparris tunt och fräs med löken någon minut till. Tillsätt ärtor och chiliflakes. Häll i vatten och smula ner buljongtärningen, låt sjuda 10 min.
- Tillsätt grädden och mixa soppan slät, gärna i en kannmixer. Koka upp och smaka av med salt, peppar och citronsaft.
- Linstopping:** Rosta pumpakärnorna i torr stekpanna tills de börjar poppa. Tillsätt sparrisknoppar, olja och flingsalt. Vänd runt med linser och timjan. Toppa soppan vid servering.



TARTINEBUFFÉ

Till soppan är det trevligt med en liten "mackbuffé". Tartine är franska för smörgås. Pålägg kan vara till exempel en lyxig burrataost (eller vegansk färskost), olivolja, tunt skivade avokadohalvor, färska ärtor, hyvlade rädisor, tomat och gurka. Skär upp rågsurbröd i tunna skivor och rosta eller stek gyllene i oljad panna.

19 96
ALLERUM®

Nyhet!

EN MJUK HÅRDOST MED STARK KARAKTÄR



Långlagrad ost från Allerum finns nu som bredbar
Allerum Crème. Härligt krämig färskost – rik på smak.
En nyhet med stark karaktär.

Njut av tiden!

Lokala avvikelser kan förekomma

LÄTT SOM EN PLÄTT

BÖREKPAJ MED MANGOLD & FETAOST

UGN: 200° TID: 30 MIN + TID I UGN

En matig paj med frasigt skal är alltid
populärt att bjuda på.

4 PORTIONER

- 1 gul lök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 2 msk olivolja
- 1 stor knippa mangold (400 g),
grovhackad eller fryst/färsk spenat
- 1 tsk flingsalt
- ½ tsk sumak eller finrivet limeskal
- ¼ tsk spiskummin
- 1 msk pressad citronsaft
- 3 ägg
- 2 dl yoghurt (10 %)
- 2 msk olivolja
- ½ tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- ca ½ pkt färsk filodeg (250 g)
- 150 g fetaost
- olivolja, att pensla med
- 1 msk sesamfrön, svarta eller vita

Tips!

Det går bra
att använda
en värmetålig
stekpanna
som pajform.

PERSILJEOLJA

- ½ dl olivolja
- ½ dl persilja, finhackad
- 1 liten vitlöksklyfta, finriven
- 2 krm salt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Fräs lök och vitlök i
olja tills de blir mjuka. Tillsätt mangold och
stek 5–8 min till. Salta och tillsätt sumak
spiskummin och citronsaft. Ta pannan från
värmern.
- Vispa ihop ägg, yoghurt, olivolja, salt
och peppar. Skär ev filodegen i stora kvadra-
ter. Lägg första arket i en inoljad pajform så
hörnen sticker upp över kanten. Pensla med
yoghurtblandningen och lägg på ett ark till
lite snett omlott. Gör likadant med ca sex
ark filodeg. Rör ner yoghurtblandningen i
mangolden. Smula ner fetaosten och vänd
runt. Häll fyllningen i pajskalet och vik över
kanterna. Pensla kanterna med olja. Strö över
sesamfrön. Tillaga mitt i ugnen 35–40 min.
- Rör ihop olja, persilja, vitlök och salt.
Ringla oljan över pajen och servera gärna
med en tomat sallad.

MER SMAK NR 5 2019





Tips!
Lägg ärterna
frysta i quinoan
så tinar de och
kyler samtidigt
ner quinoan
snabbare.

QUINOASALLAD MED MYNTA & FETAOST

TID: 20 MIN + TID ATT KALLNA

Quinoan med krämig ost och knapriga
solrosfrön får smak av citron och örter.

4 PORTIONER

- 2 dl quinoa
- 1 dl finhackad persilja
- 1 dl finhackad mynta
- ½ dl olivolja
- ½ citron, pressad saft
- 3 dl frysta gröna örter, tinade
- 150 g fetaost, smulad
- 1 knippa rädisor, tunt hyvlade
- salt och peppar
- ½ dl rostade solrosfrön

GÖR SÅ HÄR

- Koka quinoan enligt anvisning på förpackningen. Låt kallna.
- Blanda ner örter, olja och citronsaft. Vänd ner örter, fetaost och rädisor och smaka av med salt och peppar. Toppa med solrosfrön.

FÄNKÅLS- OCH ÄPPELSALLAD MED HASSELNÖTTER & PARMESAN

TID: 20 MIN

Så fräscht och så gott. Passar till mycket.

4 PORTIONER

- 1 stor fänkål
- 2 äpplen, i tunna stickor
- ½ citron, pressad saft
- 1 msk olivolja
- salt och svartpeppar
- ½ dl hasselnötter
- 20 g parmesanost

GÖR SÅ HÄR

- Hyvla fänkålen tunt med mandolin. Vänd runt med äpple, citronsaft och olivolja. Smaka av med salt och peppar.
- Rosta hasselnötterna i en torr stekpanna tills skalet börjar spricka upp och nötterna får fin färg. Lägg nötterna i en kökshandduk och gnid så det mesta av skalet lossnar. Hacka dem grovt och strö över salladen. Toppa med finriven parmesan.

Tips!

Det crunchiga
bovetet som blir
över går perfekt
att spara och
toppa andra
sallader med.

BAKADE BETOR MED YOGHURT, KNAP- RIGT BOVETE & INGEFÄRSHONUNG

UGN: 175° TID: 50 MIN

Såå gott med ingefära i honung, till betorna.

4 PORTIONER

- 500 g rödbetor eller hälften gulbetor
- 1 stor stjälk rabarber (ca 100 g)
- 2 vitlöksklyftor, skalade
- 3 timjankvistar
- 1 msk olivolja
- 1 tsk flingsalt
- 3 msk flytande honung
- 2 tsk finriven ingefära
- 3 dl grekisk yoghurt

BOVETEKRUNCH

- 1 dl helt bovete
- 2 tsk olivolja
- 1 tsk fänkålsfrön
- 1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Skala och skär betorna i klyftor. Skär rabarbern i 1 cm stora bitar. Lägg allt på ett bakplåtspapper tillsammans med vitlöksklyftor och timjankvistar. Ringla över olivolja och salta. Vik ihop papperet till ett paket och tillaga mitt i ugnen tills betorna är mjuka, 35–40 min.
- Blanda bovete, olivolja, fänkålsfrön och salt i en ugnform. Rosta under betorna tills bovetet fått färg, 8–10 min.
- Blanda honung och ingefära. Bred ut yoghurten på ett fat och lägg på betorna. Toppa med önskad mängd bovetekrunch och ringla över ingefärshonungen.

Tips!

Koka betorna
var för sig,
annars fär-
gar de röda
betorna de
gula.

Varje kaffekopp
är Fairtrade-märkt

Ekologiska ägg
på alla hotell

Alla hönor
får ekologiskt foder

Boka hotell med dina Coop-poäng

Nu kan du omvandla dina Coop-poäng till
bonuspoäng i Nordic Choice Club och använda
dem när du bokar en hotellnatt.

Omvandla dina Coop-poäng i dag,
gå inn på coop.se/choicemedlem



NORDIC CHOICE HOTELS™



STENA LINE. Åk på en dagtur till Danmark. Värdebevis från 9 000 poäng.



LEGOLAND. Upptäck Legoland med dina Coop-poäng. 2-dagars barnentré för 5 000 poäng. Gäller till och med 3 november 2019.



O' LEARYS. Unna dig en god middag för dina intjänade poäng. Värdebevis från 10 000 poäng.

Sommarnyheter i poängshoppen.

UPPTÄCK MER SOM MEDLEM.

Livet som medlem hos Coop ger dig tillgång till en unik samling förmåner – använd poängen du tjänar när du handlar hos oss till värdebevis hos våra partners. Nu öppnar vi dörrarna till ännu fler spännande partners i poängshoppen.



LOST CITY. Köp entré till upplevelsebadet för dina Coop-poäng. Värdebevis från 14 000 poäng.



GOLFHÄFTET. Mer golf som medlem. Köp ett golfhäfte med dina Coop-poäng. Värdebevis från 49 000 poäng.



LISEBERG. Byt in dina Coop-poäng mot en entrébiljett, åkband eller Lisebergskort. Värdebevis från 11 000 poäng.

Läs mer om våra nyheter på coop.se/poangshop



Några av våra utvalda partners.



Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem



Betesdjuren bidrar till att bevara våra öppna landskap.



Artrikedomen gynnas när marken betas.

Nu kan du köpa naturbeteskött i din Coop-butik



Kött med MERVÄRDE!

Bidra till ett bra koliv och öppna landskap, och belönas med smakrikt kött på tallriken. Nu tar det efterfrågade naturbetesköttet plats på Coop.

Naturbeteskött kommer från djur som betar på naturbetesmarker som är lika artrika som regnskogen. I snitt rymmer en kvadratmeter naturbetesmark 40 olika arter av djur och växter. Genom att djuren betar på dessa marker bidrar de till den biologiska mångfalden och till att bevara våra svenska öppna landskap. Växer dessa marker igen minskar artrikedomen. I dag samarbetar Coop med en rad naturmarksbönder för att kunna erbjuda sina kunder naturbeteskött. En av dem är Johan Carlsson från Nässjö. Han tycker att vi äter onödigt mycket kött i Sverige i dag. Han anser att vi i stället borde äta mindre men bättre kött.

– Väger man för- och nackdelar skulle jag säga att naturbeteskött är ett bra alternativ om man vill äta kött. Historiskt skördades mycket av de här markerna småskaligt med lie och räfsa, nu gör djuren jobbet. Resultatet är bra för många arter i naturen inklusive oss människor, säger Johan Carlsson.

Har naturbetesdjur ett bättre liv?

– Det är svårt att veta hur en ko känner. De verkar njuta när vi släpper ut dem på våren, men de är heller inte ledsna när de får komma in igen på hösten.

Tror du att fler kommer att efterfråga den här typen av kött?

– Ja, och allt fler bönder börjar snegla åt det här hållet. År 2000 hade jag 12 kor som betade på naturbetesmarker, i dag har jag 250. Den här typen av uppfödning är lite dyrare. Men stutar (kastade tjuvar, reds anm) är så snälla djur och betesperioden en härlig tid för oss på gården, så det väger verkligen upp.

Därför är naturbeteskött ett bra val för dig som gillar kött

1. Bevarar naturbetesmarkerna och deras biologiska mångfald.
2. Eftersom naturbetesmark aldrig plöjs bevaras näringen i marken och bidrar därmed inte till övergödningen av Östersjön.
3. Djuren går på naturbetesmarker minst halva betesperioden.
4. Köttet är av hög kvalitet, marmorat, mörkt, smakrikt och har en tydlig lokal av-sändare, vilket gynnar svenska lantbrukare.

Källa: Världsnaturfonden WWF



Köttbonden Johan Carlsson, från Nässjö, är en av leverantörerna. Här med sonen Albin, 4 år.

A scenic view of a Norwegian town, likely Bergen, reflected in a body of water. The town features colorful buildings and a prominent church spire. In the foreground, a thick rope is coiled around a wooden post. The sky is blue with scattered white clouds. A green circular graphic is overlaid on the right side of the image, containing white text.



Hotellpremien
som medlem.
er natt för två
rukost när du
och fyrstjärniga
estinationer
ch Europa.
premien

Kompisgänget från Östra
Göinge unnar sig gärna en
hotellweekend i Göteborg.

Bo bra och prisvärt
med Hotellpremien
på t e x Mektagonen.

Gunborg och Cerry Holmgren
bor på hotell i Karlstad och be-
söker Lars Lerins Sandgrund.

Gör som miljontals andra – boka ditt boende med Hotellpremien, bokningssajten för dig som är Coop-medlem. Möt en **FARMOR**, ett **ÄKTA PAR** och ett **KOMPISGÄNG** som hittat sina favorithotell med Hotellpremien.

Bästa med Luleå? – Jag älskar att hänga på Kulturhuset, strosa i second hand-butiker och ta en fika. Ibland hoppar jag på en buss för att se mer än bara stadskärnan.

[illegible]

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



Vi tar en tur till, va?

Nominera på
**coop.se/
nglamarkspriset.**
Här kan du även
läsa mer om
tävlingarna.



GAEA

Medlems-
erbjudande
finns laddat på
ditt Coop-
kort!*

Mångfaldigt prisbelönt EXTRA VIRGIN OLIVOLJA från Grekland!

REGION KALAMATA

Prisbelönt D.O.P. olivolja med syrahalt under 0,3%. Oliverna kommer från regionen Kalamata i södra Peloponessos och produceras av den berömda olivsorten Koroneiki.

D.O.P. står för Protected Designation of Origin. Denna EU-symbol garanterar att produkten kommer från skyddat odlingsområde och är av hög kvalitet.

Gaea Kalamata har en lite pepprig smak med eftersmak av mandel.

Passar till: Sallader, grillade grönsaker, fisk, kyckling och dippingsåser.

ORGANIC

En utsökt ekologisk extra virgin olivolja från utvalda ekologiska odlare där man vårdar olivträden utifrån ekologiska regler och värderingar.

Gaea Organic är en handplockad och kallpressad olivolja som ger en smak av fräscha gröna oliver med en fruktig smak.

Passar till: Sallader, grillade grönsaker, fisk, kyckling och dippingsåser.

REGION SPARTA

Olivolja från provinsen Lakonia där det anrika landet Sparta en gång låg. I ett soldränk landskap omgivet av höga berg handplockas de allra bästa oliverna.

Gaea Sparta smakar intensivt fruktigt och lite sött. Av många ansedd som den bästa olivoljan i världen.

Passar till: Fisk, pesto, färsk pasta, kyckling, sallader, choklad och bakverk.

Praktisk
"antidropp"



Lokala avvikelser kan förekomma.

*Gäller dig som fått MerSmak nummer 5.

Barnens smarta köttfärspiroger!

TID: 40 MIN
UGN: 200°
4 PORTIONER



1 Sätt ugnen på 200°. Strimla 150 g **vitkål**. Dela och strimla en **gul lök**. Hetta upp 1 msk **rapsolja** i en stekpanna och stek 400 g **nötfärs** brun och smulig.



2 Krydda färsen med 1 tsk **salt** och ½ tsk **svartpeppar**. Tillsätt kål och lök och fortsätt att steka under omrörning ca 10 min.



3 Rulla ut 1 **pizzadeg** (550 g) och dra/kavla ut den något tunnare. Stansa ut 10 cirklar med hjälp av en skål som är ca 20 cm i diameter.



4 Lägg cirkarna på en plåt med bakplåtspapper. Fördela fyllningen i mitten på cirkarna och nyp ihop kanterna inåt.



5 Pensla kanterna med lättvispat **ägg** och grädda mitt i ugnen ca 20 min.



6 Voilå! Nu är det bara att servera. Om det blev vitkål över kan du servera en vitkålssallad till med olja, vinäger, salt och peppar

Köp hem:

Finns redan hemma: Rapsolja, salt, svartpeppar.



Vitkål



Gul lök



Nötfärs



Pizzadeg



Ägg

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 mejeri-produkter 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 PROVSKÖK
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
(Dygnnet runt alla dagar.)

**SVERIGES
TIDSKRIFT**



Trycksak
3041 0905



MIX
Papper från
ansvarfulla 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
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Eva Hildén

TRYCK
PostNord Strålfors/Evers Druck
GmbH, Meldorf, Tyskland

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 fransäger sig ansvar för tryckfel.

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

FOTO: GECILIA MÖLLERTV4



Alla recept
du behöver
för en härlig
sommar!

Mumsiga aprikoser
i gräddig vanilj-
kräm!

Gustav och Marie Mandelmann
inspirerar till ljuvligt sommarliv.

Nästa
nummer av

**Mer
Smak**

KOMMER

17-19 juni

▪ **Midssommarbuffé!**

Uppdatera midsommarlunchen
med vår Skagentårta, perfekt
till färskpotatis och sill!

▪ **Sommarmiddag**

Liselotte Forslin har plockat
fram sina allra godast recept för
långsittningar lediga dagar.

▪ **Mathjälten**

Gustav och Marie Mandelmann
om livet på Djupadal. Vi bakar
deras goda aprikosdessert!

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

**3:-
rabatt**



VALIOS YOGHURT

Gäller vid köp av en valfri förpackning
Valios nya yoghurtserie. Välj mellan
Thailand, Karibien, och Indonesien 1000 g.
Gäller även Valio vaniljyoghurt 1000 g.

Finns på Stora Coop.

**25%
rabatt**



ALLERUM BREDBAR OST

Gäller vid köp av en förpackning
Allerum Creme – Svensk karaktär
eller Cheddar, 125 g.

Finns på Stora Coop.

**20:-
rabatt**



GAEA OLIVOLJA

Gäller vid köp av en valfri Extra Virgin
Olivolja från Gaea. Finns i tre prisbelönta
varianter – Ekologisk, Kalamata och Sparta.
500 ml.

Finns på Stora Coop.

**20%
rabatt**



KLOKA RAPSOLJA

Gäller vid köp av en valfri Kloka
rapsolja 500 ml. Välj mellan
Rapsstekolja Smörsmak eller
Varmpressad Rapsolja KRAV.

Finns på Stora Coop.

**5:-
rabatt**



NYHET!

KORVBRÖDSBAGARN

Gäller vid köp av en förpackning
av Korvbrödsbagarns "Nyhet"
Potato Burger Bun, 280 g.

Finns på 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 2 juni för dig som får Mer Smak nummer 5. 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.

**PERFEKT TILL
GRILLAT**

Coca-Cola



TASTE THE FEELING®

© 2019 The Coca-Cola Company. COCA-COLA, The COCA-COLA Contour Bottle, The Red Disk Icon and Taste The Feeling are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

SMAK AV FÖRSOMMAR!

Den krämiga glassen får smak av nymortlad kardemumma och rostad mandelmassa.

Så gott till den **GRATINERADE FRUKTEN!**

RECEPT: SARA BEGNER FOTO: EVA HILDÉN

RABARBER-GINO MED GLASS

TID: 30 MIN + TID I FRYSEN

UGN: 200° 

4 PORTIONER

500 g rabarber

 250 g jordgubbar

 1 ½ dl strösocker

100 g vit choklad

GLASS MED

ROSTAD MANDELMASSA

 ½ liter vaniljglass

 100 g mandelmassa

1 tsk mortlade karde-
mummakärnor

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°.

Riv mandelmassan på
grova sidan av rivjärnet

över en plåt med bakplåts-
papper. Rosta mitt i ugnen till
fin färg. Låt kallna. Rör ihop
mandelmassan med glass och
kardemumma. Ställ i frysen tills
glassen stelnat.

2. Skär rabarbern i 1 cm tjocka
skivor och dela jordgubbarna på
mitten. Vänd ihop med sockret.

3. Fördela i fyra värmetåliga
portionsformar. Toppa med
hackad vit choklad och tillaga
mitt i ugnen tills rabarbern är
mjuk, 10–15 min (håll koll så att
chokladen inte blir bränd).
Servera ljummen med glassen.

*Klassisk
Gino uppdaterad
med rabarber och
mandelmassa!*



Upp till 35%
rabatt på
paketresor till
LEGOLAND®



15%
weekend
rabatt.



Få 600 kr i
rabatt på din
resa*.

*) För att ta del av denna rabatt måste resan bokas minst 90 dagar före avresa.

UPPLEV MER SOM MEDLEM.

Som medlem i Coop har du tillgång till en unik samling förmåner
– fina erbjudande som gör små och stora upplevelser möjliga.
Lite mer av livet, helt enkelt. Livet som medlem.

Läs mer och boka din nästa upplevelse på coop.se/partner

coop

Utvalda erbjudanden i samarbete med



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 Coop-medlem får du alltid lägre ränta när du ansöker på coop.se. Just nu bjuder vi dessutom på uppläggningsavgiften (395 kr). Erbjudandet gäller t. o. m. 4 juni 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.
En individuell ränta 3,45 % – 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 1913 kr. Exemplet är uträknat med 0 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2019-03-26).

Kreditgivare MedMera Bank AB