

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Celine, 9 år



Barnens kockskola:

**KYCKLING-
WRAP TILL
STRANDEN!**

Saras midsommartårta, sid 50.

Grillad
flankstök,
gazpacho,
aqua fresca...

Hej, hej
**SOMMAR-
TIDER!**

Härliga grillmiddagar med tillbehör, rätter & alkoholfria drinkar

**MIDSOMMAR-
LUNCHEN ÄR
SERVERAD!**

Vad sägs om inkokt lax med wasabisås,
asiatisk sill, fröknäcke och färskost?



Börja läs M, du med!

6nr
för endast
189:-

+ lyxigt Clarins-kit
+ härlig poncho

+frakt
49:-

Stön poncho
- välj mellan röd
och grå

”

Att läsa M känns
som bubblande
champagne, som
en smältande pralin
på tungan! Ni skriver
så oförskämt direkt,
utan tabu, och så under-
bart uppfriskande.
M-läsare

CLARINS

Svarskort

Svara enkelt på webben! m-magasin.se/mersmak2019

☒ **JA TACK!** Jag vill prenumerera på M och får **6 nr + poncho och lyxigt Clarins-kit för endast 189 kr** + frakt 49:-. Totalt värde 1254 kr.

Val av färg på poncho: ☐ **Röd:** 91600253 ☐ **Grå:** 91600266

☐ Jag väljer en extra tidning istället för premierna. Jag får då 7 nr för endast 189:- och betalar inget porto. 91600277

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tills vidare på M-magasin, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 59,90 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. M-magasin utkommer med 17 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)

+ 07 _____

MAG 91600253



Frankeras ej.
M-magasin
betalar portot.



c/o Bonnier Magazines & Brands

SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

Erbudandet gäller tom 2019-09-30 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 fransäga 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 provlagar använder vi vanlig ugn.)

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



COOPS SORTIMENT av Änglamarks-produkter växer. Sommardoftande handdiskmedel framtagna med hänsyn till miljön är bara ett av tillskotten. Diskmedlet finns i dofterna vårbloom, dagdroppe och havsbris, cirkapris 14,95 kr.

Innehåll

Tips & Trix	5
Midssommarlunch	6
Mathjälten: Mandelmanns	10
Drycken till sommarvatten	13
Semesterns bästa middagar	14
Vardagsakuten	25
Roliga prylar till picknicken	33
Reportage: Från jord till bord	34
Prockmat till vegofesten	40
Medlemssidorna	43
Barnens kockskola	47
Saras söta	50

MER SMAK NR 6/7 2019

MER SMAK / Juni & Juli

Jag kopplar av när jag lagar mat i mitt utekök

JAG TÄNKER VARA lagom lat den här sommaren och göra så lite som möjligt. När vardagslivet rusar förbi är det lyxen att få ligga i skuggan och läsa en bok eller att ostört njuta av en kopp kaffe innan resten av familjen vaknar som skapar den bästa semestern. Jag kommer att stanna så länge som möjligt i mitt sommarparadis på Gotland. Här styrs all matlagning till uteköket, där grillen och muurikkan, den stora stekhällen, går varma.

DET ERFARNA radarparet Liselotte Forslin och Ulrika Ekblom har förmågan att göra det lilla extra av det enkla. De bjuder på allt som behövs för en härlig semester-middag: drinkar, tilltugg, grillrätter och tillbehör på **sidan 14**. Allt är supergott!

NÅGRA SOM KAN konsten att njuta mellan allt slit är mathjältarna Marie och Gustav Mandelmann. Picknicken under trädet på kullen eller cykelturen till havet är viktiga avbrott för dem, men jag tror att deras hemlighet är att de även njuter av de dag-

liga sysslorna på gården. Samma slags njutning som jag kan känna när jag lagar mat. Jag vet att det ska göras och låter det bli en stunds avkoppling istället för ett måste.

BLÄDDRA IGENOM vårt sommar-nummer, kryssa för dina favoriter och skapa din egen bästa sommarmat.

Trevlig sommar!


Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop provkök.

Sommarens
absolut godaste
jordgubbstårta
hittar du på
sid 50.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Bakom kulisserna



Nu blir det
pizzabullar
hos Sirikitt
Bergendal.

”Barnen var stjärnor i köket!”

Sirikitt Bergendal och hennes familj fick besök av Vardagsakuten, som delade med sig av smarta genvägar i semesterköket.

Hur var det att få besök?

– Det var väldigt trevligt och inspirerande! Och barnen tyckte det var jättekul att få vara ”stjärnor” i köket.

Var det något tips som var extra bra?

– Att låta barnen hjälpa till vid matlagningen – då är det större chans att de provsmakar och ger nya rätter en chans. Och pizzabullarna som man kan fylla med nästan vad gott som helst.

Sommarens goda smaksättare.

En god olivolja och en smakrik vinäger. Så enkelt är det. Sallad, grönsaker, bönor, fisk och kött – det mesta blir godare när du smaksätter med en vinägrett eller marinad. Variationen är oändlig, så krydda efter egen smak och hitta din favorit.



Från en familj där mat är kärlek.

Lokala avikelser i sortimentet kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



ÄLSKADE JORDGUBBAR!

Om det är någon gång du ska frossa i jordgubbar är det nu. Den söta lilla godingen, full av C-vitamin, är i säsong, så njut!

Rulltårtstårta!

Prova allra enklaste "tårtan"! Skär upp rulltårta (köpt eller hembakad) i skivor. Bygg en pyramid (se ovan). Klicka generöst med grädde här och där (eller vaniljglasskuler). Håll över jordgubbar i mängd. Och ströslä gärna. Klart!

Servera gärna med färsk jordgubbar och smulade kakor.



JORDGUBBSGLASS

- TID: 20 MIN + TID I FRYSEN
- CA 1 LITER GLASS
 - 5 dl vispgrädde
 - 400 g södad kondenserad mjölk
 - 10 vaniljdrömmar
 - 1/2 tsk vaniljpulver

JORDGUBBSKOMPOTT

- 200 g jordgubbar
- 1/2 dl strösocker
- 1 citron, pressad saft (ca 1/2 dl)

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

Enklaste sommartårten med rulltårta, grädde och jordgubbar.

Jordgubbar i matig sallad

En stor sallad med massor av gröna blad, bulgur och fetaostkuber eller ädelost får ett lyft med halverade jordgubbar. Och lite rostade nötter. Passar till allt grillat.

Fruktsallad

Jordgubbar blir ännu godare och vackrare i kombination med persiko- eller nektarin-halvor.

Grilldessert

Lägg jordgubbsbitar och marshmallows mellan två tortillabröd. Stek i panna eller grilla.

Smakkompisar

Lime är jättegott till jordgubbar! Så vänd ner lite riven lime och lite strösocker med jordgubbarna och servera med glass/grädde.

GÖR SÅ HÄR

- Jordgubbskompott:** Ansa och skär jordgubbarna i bitar. Lägg i en kastrull med socker och citrussaft. Låt koka tills jordgubbarna är mjuka och har kokat sönder, ca 5 min. Håll upp i en skål och låt kallna i kylan.
- Vispa grädden fluffig med elvisp. Tillsätt den kondenserade mjölken och vispa tills du får en jämn smet. Grovkrossa vaniljdrömmarna. Blanda ner kakkrosset och vaniljpulver i smeten.
- Håll glassmeten i en frystålig form och klicka ut jordgubbskompotten. Dra ut kompotten med en kniv för att göra ett fint mönster. Täck med lock eller plast och låt stå i frysen tills genomfrost (tiden beror på hur formen ser ut).
- Servera glassen med mer krossade drömmar och jordgubbar.



MÅNADENS MATPROFIL

»No bake är enkelt och kravlöst!«

Hemkunskapsläraren och Sveriges största bakbloggare Camilla Hamid kommer med ny bakbok där ugn inte behövs.

Vad är din matbakgrund?

– Jag har bakat så länge jag kan minnas! Mamma är en fantastisk matlagare men har aldrig tyckt om att baka, så tillsammans blev vi ett superteam när jag bodde hemma. Hon stod för mat och jag för fika.

Hur kom du in på det här med "no bake"?

– Det är ett amerikanskt koncept som hittills bara har innefattat cheesecake och pajer. Jag har tagit det steget längre, för man kan faktiskt baka det mesta utan ugn. Jag har alltid älskat "no bake", och boken blev en riktigt rolig utmaning för mig.

Vad är fördelen med "no bake"?

– Det är snabbt, enkelt och kravlöst med ett resultat som smakar himmelskt.

Vad är godaste fiket sommartid?

– Något fräscht och sötsyrligt! Typ no bake cheesecake med massor av färsk bär som tillbehör.

Recept ur Camillas nya bok.

MIDSOMMAR- LUNCHEN ...är serverad

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND
FOTO: JOEL WÅREUS



Duka fint med sommarblommor och sidenband.

MER SMAK NR 6/7 2019

Sill, lax och den första färskpotatisen är sommarens höjdpunkt. Vi kompletterar lunchen med sprött fröknäcke, färskost och en sallad som passar till både grillat och småvarmt.

INKOKT LAX MED INGEFÄRA & KRÄMIG WASABISÅS

TID: 30 MIN + TID I KYLEN UGN: 200°
En i grunden klassisk rätt, som blir supermodern med smak av wasabi och ingefära.

6 BUFFÉPORTIONER

- 500 g laxfilé med skinn, gärna mittbit
- 500 g färskpotatis
- gräslök, till garnering

INGEFÄRSLAG

- 50 g ingefära, tunt skivad
- 2 vitlöksklyftor, tunt skivade
- 1 dl strösocker
- 1 msk salt
- 5 dl vatten
- ½ dl ättiksprit (12%)
- 1 liten rödlök, tunt skivad

KRÄMIG WASABISÅS

- 2 dl crème fraiche
- 2 tsk wasabi

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Skär laxen i sex bitar. Lägg ingefära, vitlök, socker och salt i en ugnform som passar laxbitarna och häll i vatten och ättiksprit. Rör om och ställ in i ugnen, ca 15 min. Ta ut formen. Lägg i laxbitar och rödlök, se till att fisken blir helt täckt av lagen. Lägg ett lock på formen, eller plast in, och låt svalna i rumstemperatur. Kan förberedas och stå i kyl till servering.
- Smaksätt crème fraichen med wasabin. Koka potatisen mjuk och servera till den inkokta laxen och såsen. Garnera med gräslök.



MER SMAK NR 6/7 2019



FRÖKNÄCKE PÅ RÖDA LINSER

TID: 40 MIN + 1 TIMME ATT BLÖTLÄGGA
UGN: 175°
Gissa hemliga ingrediensen ... Röda linser!

1 PLÅT

- 1 dl torkade röda linser
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl pumpakärnor
- ½ dl sesamfrön
- 2 msk fiberhusk
- 1 tsk salt
- 2 dl kokhett vatten
- ½ dl olivolja
- 1 tsk flingsalt, att strö över

GÖR SÅ HÄR

- Lägg linserna i ljummet vatten och låt stå 1 timme. Skölj av ordentligt och låt rinna av.
- Sätt ugnen på 175°. Blanda de torra ingredienserna med linserna. Rör ner

vatten och olja. Tryck ut degen så tunt det går på en plåt med bakplåtspapper. Strö över lite extra flingsalt. Grädda mitt i ugnen ca 30 min. Låt svalna och bryt i bitar.

FÄRSKOST MED GRÄSLÖK

TID: 10 MIN + TID ATT KALLNA
Så proffsig med hemgjord ost!

CA 5 DECILITER

- 2 liter mjölk (3%)
- 1 liter filmjölk
- 1 tsk salt
- 1 dl fint skuren gräslök

GÖR SÅ HÄR

- Koka upp mjölken och häll i filmjölken. Fortsätt värma tills det skär sig. Rör om så att allt separeras ordentligt.
- Häll av vasslen genom en finmaskig sil och dra genom ostmassan med en gaffel så att den blir klumpfri. Salta och låt kallna. Rör ner gräslöken och servera till fröknäcket.

Tips!
Variera smaken...
Med rostade kumminfrön eller hackad basilika, t ex.



Salladen funkar lika bra till laxen som till prinskorven ...

SOMMARSALLAD MED MELON & MYNTA

TID: 20 MIN

Massor av rostade nötter till tomat och söt melon är grejen!

6 BUFFÉPORTIONER

- 2 dl **blandade nötter**, t ex mandel, cashew, jordnötter
- 1 **nätmelon**
- 400 g **körbstomater**
- 1 **zucchini**
- 20 g **rucola**
- 1–2 **krukor mynta**
- 1 **lime**, finrivet skal och saft
- 1 msk **flytande honung**
- 1 msk **olivolja**
- 1–2 tsk **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

- Rosta nöterna i lite olja i en stekpanna. Salta. Hacka grovt.
- Skär melonen i bitar och halvera tomaterna. Skär zucchini i strimlor eller halvmånar. Vänd runt allt med nöterna, rucola och myntablad.
- Riv över limeskalet och pressa över limesaften, ringla över honung och olja. Smula över flingsalt och vänd varsamt runt ett varv. Servera till laxen eller på buffébordet.



Titta vad enkelt man kan duka och ändå få det väldigt vackert.

SILL MED GURKA & SESAM

TID: 15 MIN

Sommarens snackis? Asiatiska smaker till svensk tradition är en hit.

6 BUFFÉPORTIONER

- 1 frp **5-minuterssill**
- ½ **gurka**
- 2 msk **skalade sesamfrön**
- ½ dl **vatten**
- 2 **lime**, pressad saft (½ dl)
- 1 msk **strösocker**
- 1 tsk **sesamolja**
- 2 **salladslökar**, tunt skivade
- 1 **grön chili**, tunt skivad

GÖR SÅ HÄR

- Skär sillen i centimeterstora bitar och lägg i en skål. Skala och dela gurkan på längden. Gröp ut kärnorna med en sked och skär gurkan i tärningar.
- Rosta sesamfröna i en torr stekpanna tills gyllene. Blanda en lag på vatten, limesaft, socker och sesamolja. Vänd ihop alla ingredienser med sillen och låt stå ca 30 min före servering.



STEKT INLAGD STRÖMMING MED ASIATISKA SMAKER

TID: 40 MIN +

30 MIN I KYLEN

Chili passar så bra till den panerade stekta fisken.

6 BUFFÉPORTIONER

- 500 g **strömmingsfiléer**
- 1 tsk **salt**
- 1 dl **pankoströbröd**
- 1 dl **rågmjöl**
- 50 g **smör**
- 1 msk **neutral olja**
- 3 dl **vatten**
- 2 dl **strösocker**
- 1 dl **ättiksprit** (12%)
- 1 **kruka koriander**, grovt skuren (både blad och stjälk)

- 1 **röd chili**, tunt skivad
- 1 **schalottenlök**, tunt skivad

GÖR SÅ HÄR

- Klipp av ryggfenan på strömmingsfiléerna med en sax. Salta och vänd i pankoströbröd blandat med rågmjöl. Hetta upp en stekpanna och stek fisken i smör och olja. Låt torka på hushållspapper.
- Blanda vattnet med socker och ättika tills sockret smält. Varva strömmingen med koriander, chili och lök i en skål och håll över lagen. Låt stå ca 30 min i kylan före servering.



Koriander och chili är både vackert och gott.



»Att bli kändis
när man är över 50
är en svår bit.«

Med känsla för jorden

Vilka: Gustav och Marie Mandelmann.

Var: Gården Djupadal på Österlen i Skåne.

Aktuella: Spelar under sommaren in nya avsnitt av Mandelmanns till TV4 som kommer att sändas i januari. Har precis gett ut boken "Mandelmanns söta".

Vad äter ni en vardag i juni?

"Den allra första färskpotatisen som man tar upp och äter med lite smör. Småprimörer som rädisor, salladsblad ... De första tomaterna i växthuset. Rak enkel mat där man känner de goda naturliga smakerna."

Mathjältar: Gustav & Marie Mandelmann "VI LÄR OSS HELA TIDEN"

De bjuder in oss att vara med när de drar upp potatis med jordiga fingrar, hjälper lamm till världen eller bakar en härlig paj. I botten på allt vilar en vision om hur vi kan hjälpas åt att ta hand om vår värld.

MARIE MANDELMANN går omkring i växthuset och pollinerar aprikos-träd med en liten pensel medan hon pratar med mig i telefonen. Det gäller att inte slösa någon tid när förberedelserna inför sommaren är som mest hektiska. I bakgrunden hörs gladornas högljudda rop när de flyger över de österlenska fälten, där Marie och Gustav Mandelmann driver sin gård Djupadal. En plats så vacker att det blir trafikstockning när alltför många fikasugna turister har siktet inställt på några timmar i den ljuva grönskan.

Går det att hitta ro i "cirkusen" som blivit?

– Att bli kändis när man är över 50 är en svår bit. Men vi älskar att möta människor, och hjälpa dem att hitta inspiration till att ändra sitt liv lite grann. Alla är väldigt gulliga och rara. Den skönaste tiden här är på våren, innan sommarhetsen har kommit igång och det är lugnt och skönt på gården.

Hur började allt?

– Jag och Gustav träffades på en konstskola. Och alltid när vi var tillsammans fick vi en massa idéer och lust att göra saker ihop. Tanken väcktes att skapa en mötesplats han och jag, där alla slags människor kan mötas, kanske en gård eller en trädgård. För alla generationer! Vi bodde i stan då men ville båda ut till landet. Gustav, som läste medicin, trivdes inte riktigt med det, utan kände att han ville ut.

– Det blev Djupadal. Här jobbar vi med naturen och med själva platsen. I 22 år har vi haft öppet nu, och vi lär oss hela tiden någonting i möten med människor och för att vi är nyfikna och vågar misslyckas. Även när vi bakar. Men i vår nya bok finns förstås bara de lyckade recepten med. Det är recept vi samlat på oss genom åren, några inspirerade av gäster här på Djupadal.

Hur blev ni så medvetna om naturen och omvärlden?

– Redan från början ville vi jobba utifrån naturens förutsättningar; att jobba ekologiskt är till exempel en självklarhet för oss. Det är så spännande! Man måste följa med på ett helt annat sätt och tänka på vad växtligheten behöver då.

Vad är er vision med Djupadal och serien Mandelmanns?

– Att människor ska tänka till och bli påverkade. Även om det bara är något litet, som att sluta köpa plastpåsar. Själv glömmar jag ofta min tygpåse och får bära alla varor i famnen ...

För Gustav och Marie handlar gårds-livet alltså inte bara om odling, djurhållning och matlagning. I botten finns en önskan om att vi människor ska förstå mer om hur vi påverkar vårt klot dagligen.

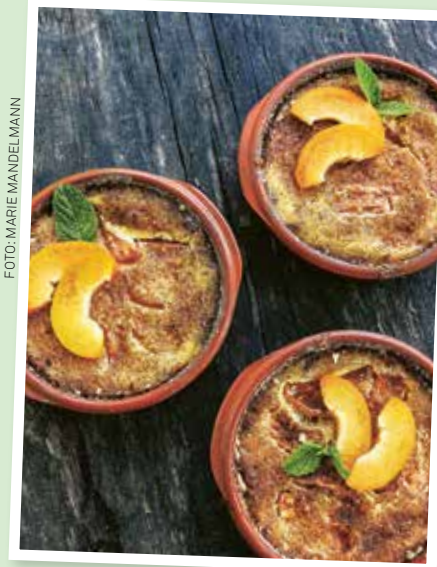
– Här på gården tänker vi på hur vi kan locka till oss småfåglar som äter upp skadeinsekter. Att igelkotten behöver en lövhög. Grodorna vill ha dammar. Alla djur ska trivas, för det är blandningen av djur som håller allt i schack. Visst, vi har löss och vi har mördarsniglar. Men vi har en balans där vi försöker få nyttodjuren att trivas. Och det gäller att mata jorden. En bra kompost är som en surdeg som vi matar ut till jorden då och då för att de goda organismerna ska trivas i jorden. När vi skördar, och tar något från jorden, då behöver vi ge tillbaka något. Det tog oss tio år att bygga upp den här jorden på Djupadal. Det är det klimatpåverkan handlar om, att tänka lite längre för att hålla jorden och planeten frisk.

Hur ser du på mat och hälsa?

– Jag tänker att vi bygger upp vår kropp på samma sätt som jorden här på Djupadal. När du väl ska äta något sött, se till att det är bra råvaror. Ät hembakat, gjort på ekologiska bra råvaror, smör, mjöl, färskost ... Inte halvfabrikat. I juni smakar vi de första solvarma aprikoserna, som odlats här i växthuset. Det gör gott för både kropp och själ. ♥

Text: Anna Gidgård **Foto:** Cecilia Möller/TV4

FOTO: MARIE MANDELMANN



GRATINERADE ARIKOSER

TID: 35 MIN + TID ATT SVALNA UGN: 175°

4–6 PORTIONER

- 30 g sötmandel
- 400 g aprikosklyftor eller annan frukt eller bär
- 1 tsk kanel
- 2 msk strösocker

FYLLNING

- 2 ägg
- 2 äggulor
- 2 ½ dl vispgrädde
- 1 dl mandelmjöl
- ½ dl strösocker
- ½ vaniljstång eller 1 tsk vaniljsocker

TILL SERVERING

- vaniljglass eller vispad grädde

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Ställ 4–6 insmorda ugnshållare som rymmer ca 2 dl på en plåt. Hacka mandeln och strö i formarna. Lägg i bitar av frukt eller bär.

2. Fyllning: Blanda ägg, äggulor, grädde, mandelmjöl och socker i en bunke. Dela vaniljstången på längden och skrapa ner fröna i bunken. Vispa ihop lätt till en jämn smet och håll i formarna. Grädda mitt i ugnen 10 min.

3. Blanda kanel och socker och strö över formarna och grädda ytterligare ca 10 min högre upp i ugnen. Sockret ska nu bli lätt karamelliserat, men håll koll så det inte blir bränt. Låt svalna och servera med glass eller lättvispad grädde och ev mer frukt eller bär.



UPPTÄCK INGRID - EN ÄRTA ODLAD FÖR OSS.

NYHET



Nu är de här – våra gröna nyheter – ärtstubbbar med sötsyrlig picklad dill och färgsprakande ärtnuggets med kryddig tandoori. Veganska godbitar fyllda av smak, passar till det mesta. Tillagade av ärtan Ingrid, speciellt framodlad för Änglamark och dig. Du hittar dem i frysdisk.

coop

Radarparet Fredrik Schelin och Anders Levander.



FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

”VI MATCHAR DRYCKEN TILL SÄSONGENS RÅVAROR”

Säg hej till våra nya krönikörer, Anders Levander och Fredrik Schelin, som framöver kommer att dela med sig av sina bästa vintips.

Anders Levander har en 40-årig erfarenhet som vinkännare. Hans specialitet är viner från Piemonte, som Barolo och Barbaresco. Och vita viner från Bourgogne, särskilt Chablis, och Tyskland. Fredrik Schelins fokus ligger på champagne, och i höstas lanserade han sin första bok, "Champagne – 49 miljoner bubblor i en flaska". Tillsammans driver de sajten DinVinguide.se, som är ett online-magasin för vin och mat.

Vad är så roligt med vin?

– Vin är människor, geografi och historia, tre områden som jag har varit intresserad av i hela mitt liv, säger Anders.

Har ni någon rolig anekdot?

– Det man inte får glömma med en flaska champagne är att det är samma tryck i flaskan som i ett bussdäck. Den vanligaste orsaken till ögonskador i Frankrike är fortfarande en champnekork. Så man måste vara försiktig när man öppnar och inte rikta den mot någon. Jag har ännu inte fått någon i ögat, som tur är, säger Fredrik.

Vad kommer vi att få läsa om?

– Det kommer inte att förekomma något vinsnobberi där vi med pekpinna visar vad som är rätt eller fel. Det finns inga rätt eller fel, säger Anders.

– Jag tror att vi till en början kommer att följa årstiderna och matcha dryck till den mat som är aktuell just då. Sommar och skaldjur, höst och vilt. Sedan kommer nyår, och det är min arena, säger Fredrik.

Vilket är ert främsta vintips?

– Tro inte för mycket på auktoriteter som oss. Använd i stället informationen som en vägledning, och avgör själv vad du verkligen gillar, säger Anders.

Text: Nellie Håkansson

**Drycken
som passar
sommarmaten!**



Störtebeker 1402, ekologiskt, pris 11,50-15,95 kr i din Coop-butik. Finns även på Systembolaget.

Alkoholfritt! Ett fint nordtyskt öl som passar vid många tillfällen, med rik smak men utan alkohol. Att det är ekologiskt gör det ju inte sämre! Lika bra som törstsläckare som till mat.



Langlois Crémant de Loire Brut, nr 7404, pris 145 kr.

Ett bubbel som aldrig gör bort sig oberoende av situation. Klassiskt och elegant med sin friska syra. Ett bra alternativ till de dyrare vinerna från Champagne.



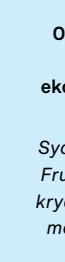
Grande Recolte 2018, nr 75286, pris 129 kr.

En fransos och ja, det är ett lite dyrare rosévin. Vårt tips är att dricka ett glas mindre – men ett riktigt gott. Grande Recolte är en favorit bland de rosa vinerna. Detta klassiska vin passar såväl till sallad som till aperitif.



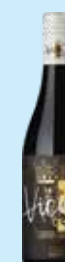
Clotilde Davenne Bourgogne Blanc, 2016, nr 5562, pris 129 kr.

Viner från Bourgogne är dyra, men inte det här. Det här är ett vin som smakar som Chablis men växer precis utanför gränsen, därav priset. Clotilde Davenne är en skicklig vinmakerska, vilket hon visar med sin Bourgogne Blanc. Torrt, friskt och smakrikt. Perfekt till sommarens primörer.



Org de Rac Shiraz Cabernet Sauvignon Merlot, 2017, ekologiskt, nr 2073, pris 79 kr.

Ett ekologiskt fynd från Sydafrika men med fransk stil. Fruktigt och generöst med lite kryddigare tyngd. Kan matchas med både köttretter och ost. Plånboksvänligt.



Vicor Garnacha, 2017, nr 2240, pris 89 kr.

En ung och pigg spanjor från Aragonien. Garnachadruvan ger viner med aromer av hallon och röda vinbär i kombination med trevlig kryddighet. Tänk svartpeppar och kanel. Passar det mesta på matbordet.

Sommarens GODASTE MIDDAGAR

Supergoda drinkar, snacks, gott grillat, sallader och röror! Här finns **ALLT DU BEHÖVER** för att njuta av sommaren runt matbordet.

RECEPT: LISELOTTE FORSLIN
FOTO: ULRIKA EKBLOM

GRILLAD LAX MED KRONÄRTSKOCKSMAJONNÄS

TID: 45 MIN  

Så här enkelt ska det alltid vara att äta gott på sommaren!

4 PORTIONER

- ✿ 600 g laxfilé med skinn
- ✿ olivolja
- 2 tsk flingsalt
- ✿ ½ tsk nymalen svartpeppar

KRONÄRTSKOCKSMAJONNÄS

- 1 burk kronärtskockshjärtan (390 g)
- ✿ 1 ½ dl majonnäs
- ✿ ½ kruka dill
- ✿ 1 citron, rivet skal och lite saft
- salt och svartpeppar

TILL SERVERING

- ✿ kokt färskpotatis
- ✿ grönsallad

GÖR SÅ HÄR

1. Kronärtskocksmajonnäs: Låt kronärtskockshjärtana rinna av. Krama lätt ut överflödigt vätska och hacka dem i små bitar. Blanda med majonnäs, dill och citronskal. Smaka av med salt, peppar och citronsaft.
2. Skär laxen i fyra bitar. Pensla med olja på båda sidor och salta och peppra på ovensidan. Grilla 2–4 min per sida beroende på laxens tjocklek (innertemperatur ca 55°).
3. Servera laxen med kronärtskocksmajonnäs, potatis och en grön sallad.



Bärigt bubbel:
Håll ca 1 msk koncentrerad svartvinbärssaft i ett glas mousserande vin eller kolsyrat vatten. Lägg i isbitar och garnera med basilikablod.

GINGER MANGO MARTINI

TID: 10 MIN  

Het ingefära till den söta mangon blir en av sommarens drinkfavoriter. Myntakvisten doftar utomlands!

CA 4 GLAS

- ✿ 100 g fryst tärnad mango
- ✿ 1 msk riven ingefära
- 6 dl ginger ale
- ✿ ½ lime, i klyftor
- ✿ myntakvistar
- ✿ strösocker

GÖR SÅ HÄR

Mixa mango och ingefära med lite av läsk till en puré. Rör ner resten av läsk och håll upp i fyra glas. Servera med en limeklyfta och mynta.

Tips!
Lime och socker mot glaskanten blir en fin frostad kant.

CHIPS MED WASABI-CRÈME FRAICHE & ROM

TID: 15 MIN 

Enklaste drinktillägget någonsin.

4 PORTIONER

- ✿ 1 påse naturella salta chips
- ✿ 2 dl crème fraîche
- 1 tsk wasabipasta
- 1 burk (80 g) löjrom eller annan rom
- ✿ koriander eller dill
- ✿ nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Fördela chipsen på ett serveringsfat. Rör ihop crème fraîche och wasabi.
2. Klicka på wasabisåsen och toppa med rom och örter. Dra ett varv med pepparkvarten och servera direkt. Servera sås och chips vid sidan av om det blir över.

Tips!
Om du vill kan du spetsa med lite ljus rom.

Aqua fresca: Skala och kärna ur 600 g kylskåpskall vattenmelon. Mixa med 3 msk florsocker, finrivet skal och saft från 1 lime och 2 dl iskallt kolsyrat vatten. Rör ner ytterligare 1–2 dl vatten. Håll upp i 4 glas med is och mynta.



CROSTINI MED MOZZARELLA & GRILLAD PAPRIKA

TID: 15 MIN UGN: 225°
Precis lagom salta på de läckra munsbitarna.

4 PORTIONER

- 20 små skivor baguette
- olivolja
- flingsalt
- 1 mozzarella (125 g)
- 1 burk strimlad grillad paprika, (ca 200 g)
- 10–20 sardellfiléer
- basilika- eller oreganoblاد
- nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Fördela brödskvivorna på en plåt och ringla över lite olja. Smula över lite salt och rosta bröden till fin färg, ca 4 min.
- Bryt mozzarellan i 20 små bitar. Fördela paprikastrimlor, mozzarella och en eller en halv sardellfilé ovanpå bröden. Toppa med örter och dra några varv med pepparkvarnen.

MELONSALSA I SALLADS- BLAD MED SALAMI

TID: 15 MIN UGN: 225°
Prova det nya: Servera sommarfavoriten melon med salami.

4 PORTIONER

- 2 hjärtsalladshuvuden
- 12 skivor salami, gärna italiensk eller spansk
- MELONSALSA
- 2 tomater
- 300 g cantaloupemelon
- ½ kruk basilika, hackade blad
- flingsalt och nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Plocka loss tolv salladsblad och skölj i kallt vatten. Låt rinna av och torka med hushållspapper.
- Dela tomaterna och gröp ut kärnorna med en sked. Skär tomatköttet i små bitar. Skär melonen i lika små tärningar och vänd ihop med tomat och örter. Smaka av med salt och peppar.
- Skeda upp salsan i salladsbladen och stick ner en cocktailinne med en ihopvikt salamiskiva på. Servera direkt.

GRILLADE GRÖNSAKER MED GREMOLATASMÖR & MANDEL

TID: 50 MIN UGN: 225°

Så gott med citron och mandel till blomkål. Du måste prova!

4 PORTIONER

- 1 blomkålshuvud (ca 1 kg)
- 1 zucchini (300 g)
- olja och salt

GREMOLATASMÖR

- 100 g smör, rumsvarmt
- 1 citron, finrivet skal
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- 3 msk hackad bladpersilja
- 1 tsk flingsalt

TILL SERVERING

- 1 dl sötmandel
- 50 g parmesanost
- 1 citron
- persilja

TIPS! Det som blir kvar av blomkålen (det blir minst hälften) kan mixas sönder till blomkålscouscous. Blasten är även supergod att grilla eller ugnsrösta i olja och salt.



Blomkål och zucchini på italienska!

GÖR SÅ HÄR

- Gremolatasmö:** Blanda smöret med citrusskal, vitlök, persilja och salt.
- Rosta mandlarna i torr stekpanna till fin färg. Hacka grovt.
- Skär blomkålen i ca 1 ½ cm tjocka skivor rakt genom rotstocken. (Spara bladen och buketterna som lossnar, se svinntips nedan.) Skär zucchini i sneda, cm-tjocka skivor. Pensla grönsakerna med olja och salta. Grilla först över direkt glöd tills de får färg och sedan över indirekt glöd tills de är mjuka. Dela och grilla citronen på snittytor.
- Lägg upp blomkål och zucchini på ett fat. Klicka på gremolatasmöret och riv över parmesanen. Strö över mandeln. Dra några varv med pepparkvarnen och garnera med persilja och citrohalmarna.



SEMESTERTID / Sommarens godaste middagar

Tips!
Låt köttet ligga och bli rumsvarmt innan det läggs på grillen. Pensla ev en färdig glaze på köttet i slutet av grillningen om du vill.

GRILLAD FLANKSTEK MED TOMAT- OCH OLIVSALSA

TID: 1 TIMME UGN: 225°
Köttet blir extra gott med den fräscha, urgoda salsan till.

4 PORTIONER

- 1 flankstek (ca 600 g)
- olivolja
- flingsalt och nymalen svartpeppar
- 1 citron

SALSA

- 400 g körsbärstomater
- 1 dl urkärnade kalamata-oliver
- 1 liten rödlök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- olivolja till stekning
- 2 tsk balsamvinäger
- salt och svartpeppar
- flytande honung

TILL SERVERING

- rostade sötpotatisklyftor eller vanlig klyftpotatis
- grönsallad

GÖR SÅ HÄR

- Salsa:** Hetta upp olja i en stekpanna och stek tomater i halvor, oliver, lök och vitlök hastigt. Häll i balsamvinäger. Smaka av med salt, peppar och ev honung.
- Pensla köttet med olja och grilla över direkt glöd. Salta och peppa rejält. Köttet är klart vid en innertemperatur på 58°. Dela citronen och grilla på snittytor till fin färg. Låt köttet vila 5–10 min innan det skärs upp i tunna skivor tvärs över köttets fibrer.
- Servera köttet med salsan, ugnsröstade sötpotatisklyftor och en grönsallad. Pressa den söta saften av citronen på köttet.



1

2

Familjefavorit som passar alla tillfällen.

3

3 goda rörer som passar till det mesta.

1) RÖDBETSHUMMUS MED PECORINO

TID: 15 MIN
Vackert rosa hummus passar till exempelvis en sommarbuffé.

- 4 PORTIONER**
- 1 burk kokta kikärtor (400 g), sköljda
 - 2 kokta rödbetor (ca 200 g)
 - 2 tsk malen koriander
 - 2 tsk malen spiskummin
 - 40 g pecorino, finriven
 - 1 dl olivolja
 - 1 tsk salt

TILL SERVERING

- ½ kruka koriander
- rostade frön, t ex solrosfrön, pumpakärnor

GÖR SÅ HÄR
Mixa allt till hummusen i en matberedare monterad med knivblad. Garnera med färsk koriander och gärna rostade frön vid servering.

2) AVOKADO-ÖRTSÅS

TID: 10 MIN
Skön grön sås som smakar basilika, passar till t ex grillat.

- 4 PORTIONER**
- 2 avokador
 - 1/3 kruka basilika
 - 1 msk pressad citronsaft
 - 1/2 dl olivolja
 - salt och nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR
Gröp ur avokadon och grovhacka basilikan (både stjälk och blad). Lägg alla ingredienser i en smal mixerbunke och mixa slätt med mixerstav. Smaka av med salt och peppar.

Tips!
För att få en mer chunky röra kan du mosa avokadon med en gaffel.

LÄTT SOM EN PLÄTT

3) ROSTAD TOMATSALSA MED MAJS

TID 30 MIN UGN: 225°
Om man rostar tomaterna ger de en helt ljuvlig sötma till salsan.

- 4 PORTIONER**
- 400 g körsbärstomater
 - 1 burk majskorn (ca 200 g), avrunna
 - 2 salladslökar, tunt skivade
 - 1/2 kruka koriander, grovt hackad
 - flingsalt och nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR
Sätt ugnen på 225°. Dela tomaterna och lägg dem på en plåt med majskornen. Rosta mitt i ugnen 15–20 min, tills det fått färg. Låt svalna något. Vänd ihop med salladslök och koriander. Smaka av med salt och peppar.



Herrgårdscider



ANNO  1888

kiviksmusteri.se

1) ROSTAD POTATIS MED VITLÖKSSÅS & FRITERAD KAPRIS

TID: 45 MIN UGN: 225°

4 PORTIONER

- 1 kg färskpotatis
- 2 msk olivolja
- 2 tsk flingsalt
- ½ tsk nymalen svartpeppar

VITLÖKSSÅS

- 1 ½ dl majonnäs
- ½ dl crème fraîche
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- 2 msk finhackad persilja
- salt

Tips!
Potatisen ska bli krispig, sätt ugnen på grilleffekt om det behövs.

FRITERAD KAPRIS

- 2 dl rapsolja
- 1 burk kapris (100 g)

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Koka potatisen i saltat vatten. Häll av vattnet och låt ånga av. Fördela potatisarna på en plåt med bakplåtspapper och krossa varje potatis lätt med en gaffel. Ringla över olja, strö över salt och peppra. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
- Rör ihop alla ingredienser till vitlöks-såsen och smaka av med salt.
- Hetta upp olja i en kastrull och häll i avrunnen kapris. Fritera 5–8 min. Ta upp med hålslev och låt rinna av på hushållspapper. Klicka såsen över potatisen och strö på kapris precis vid servering.

2) SOMMARSALLAD MED JORDGUBBAR & ÄDELOST

TID: 25 MIN

4 PORTIONER

- 150 g haricots verts
- 2 polkabetor
- 250 g jordgubbar
- 70 g salladsmix
- ca 100 g ädelost, t ex Kvibille
- svartpeppar

BALSAMICODRESSING

- 1 msk balsamvinäger
- 1 tsk dijonsenap
- 1 tsk honung
- 3 msk olivolja
- 2 krm salt och nymalen svartpeppar efter smak

3) GRILLAD HJÄRTSALLAD MED CAESARDRESSING

TID: 25 MIN

4 PORTIONER

- 4 hjärtsalladshuvuden
- olivolja
- 150 g körsbärstomater, gärna på kvist
- ½ kruka basilika
- flingsalt och nymalen svartpeppar

DRESSING

- 1 ägg
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- 1 tsk dijonsenap
- 2 sardellfiléer
- 1 msk pressad citronsaft
- 1 tsk worcestershiresås

HONUNGSROSTADE VALNÖTTER

- 1 dl valnötter
- 1 tsk olivolja
- 1 tsk honung
- ½ tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Hacka valnötterna grovt och rosta hastigt i olja i en stekpanna. Tillsätt honung och salt och rör om. Häll upp på en tallrik att svalna.
- Lägg bönorna i saltat kokande vatten och låt koka 2 min. Skölj av i kallt vatten och låt rinna av. Blanda alla ingredienser till dressing och vänd ner bönorna.
- Skala och skiva polkabetorna tunt med mandolin, halvera jordgubbarna. Fördela sallad, bönor, jordgubbar och polkabetor på ett stort fat och smula över ädelosten. Strö på valnötterna och dra ett varv med pepparkvarnen.

- 1 dl olivolja
- 1–2 dl finriven parmesanost
- ½ tsk nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Dressing:** Koka upp vatten i en kastrull. Lägg i ägget. Låt koka 1 minut. Gröp ut ägget ner i en hög mixerbunke. Tillsätt vitlök, senap, sardeller, citronsaft och worcestershiresås. Mixa med mixerstav. Häll ner oljan i en tunn stråle medan du mixar till en slät sås. Rör ner parmesanen. Smaka av med peppar.
- Dela salladen på längden och pensla med olja. Grilla till fin färg, 2–4 min per sida. Grilla tomaterna hastigt med kvisten kvar, gärna i en grillkorg. Lägg upp sallad och tomater på ett fat. Salta och peppra. Ringla över lite av dressing och garnera med basilikablåd. Servera resten av dressing vid sidan om.



Guide Till SOMMARENS ALKOHOLFRIA DRYCKER

Prova
en alkoholfri
öl till havs-
kräftorna.



Somersby
Päron är en
perfekt start på
sommarens
gemenskap.

FOTO: JONAS BILDERA

Skål utan alkohol

Smakrika, passar till allt och kan drickas vid alla tillfällen. Nu blomstrar sommarens alkoholfria drycker.

Karin Berntson



Det är inte konstigt att intresset ökar för Carlsberg Sveriges alkoholfria sortiment. Med 13 drycker i sortimentet erbjuder de en hel värld av smakupplevelser av olika öl och cider.

– Våra alltmest hälsomedvetna kunder vill dricka mindre alkohol utan att kompromissa om smaken. De vill ha den "riktiga" varan – fast utan alkohol. För oss är det självklart att kunna erbjuda en god öl eller en läskande cider oavsett situation, säger Karin Berntson, Beer Training Specialist på Carlsberg.

Enligt henne är den största missuppfattningen när det gäller alkoholfria drycker är att de inte smakar någonting.

– Även om alkohol är en smakbärare visar vårt alkoholfria sortiment att starkast inte alltid är bäst och att en smakrik dryck inte definieras av procenten. Vi har variationer i lager, allt från ljusa och mer humlesmakrika i både smak och arom, veteöl med härliga fruktiga och kryddiga toner. Med ny kunskap om bryggningsprocessen kan vi idag leverera alkoholfria drycker i toppklass. Och bäst av allt – alkoholfria drycker passar till alla tillfällen.

– Varför inte njuta av riktigt gott öl eller cider på sommarens båtutflykt eller till jobblunchen? Själv kan jag njuta av att släcka törsten med en härligt kall öl efter joggingturen.

God till
sillen.



Carlsberg Alcohol Free

Ljus lager
Sveriges största alkoholfria öl! Ekologiskt sedan 2017. Doft av bröd, halm och honung. Frisk smak med ren avslutning och stram bitterhet.

GOTT TILL: Pizza, hamburgare, husmanskost och som sällskapsdryck.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5 %
PRIS: 9,20–9,50 kr, flaska 33 cl, eller 44,90 kr, 6-pack burk
KARINS TIPS: Klockrent val i alla lägen – ha alltid hemma.

Staropramen Non Alcoholic

Ljus lager
Maltig smak med inslag av knäckebröd, pome-rans, kryddor och honung. Härligt upp-friskande avslutning.

GOTT TILL: Husmanskost och sallader.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5 %
PRIS: 10,95 kr, flaska 33 cl
KARINS TIPS: Så himla gott till sillen. Ölet älskar salt och syrligt.

Falcon alkoholfri Ljus lager

Utväld humle ger en frisk doft och smak.

GOTT TILL: Korvar, plockmat, salta rätter och smörgåstårter.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5 %
PRIS: 34,95–35,95 kr, 6-pack burk
KARINS TIPS: Svalka dig med en väl kyld Falcon i väntan på den rätta glöden.

SÅÅÅ GOTT!

Prova Karins sommardessert med veteöl, melon och sorbet: Ta en riktigt mogen melon och skär i kuber. Lägg kuberna i cocktail-glas. Häll på 1664 Blanc Sans Alcool och toppa med en rejäl skopa citronsorbet på – sååå gott.



Brooklyn Special Effects

Humlig bärnstenslager
En Hoppy Lager med tydlig bitterhet och friska humletoner från både bryggningen och torrhumlingen.

GOTT TILL: Det mesta, speciellt till stekta och grillade rätter.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,4 %
PRIS: 14,95 kr, flaska 35,5 cl
KARINS TIPS: Det här har så otroligt goda humlearomer, så glöm inte att dofta på det.



Eriksberg Hamästarlager Bärnstenslager

Fyllig smak och blom-miga citrusaktiga toner. Har en bärnstensfärg, då det är bryggt med rikliga mängder av rostad malt och aromatisk humle.

GOTT TILL: Husmanskost som pytt i panna, råbiff och isterband med dillstuvad potatis.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5 %
PRIS: 11,50–12,95, flaska 33 cl
KARINS TIPS: Ha alltid hemma, då det passar till det mesta. För bästa smakupplevelse – kombinera tillsammans med mat med smak av rostade toner.

Karins favorit
till burgaren.



Falcon Smakfull Bärnstenslager

Rostad malt ger ölet en mörkare färg och en fyllig kropp.

GOTT TILL: Plockmat, sommar-grill, fylliga grytor och chilihett som tacos och chiligröter.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5 %
PRIS: 34,95–35,95 kr, 6-pack burk
KARINS TIPS: Bästa ölvalet till din hamburgare!

"BÄRNSTENSLAGER ÄR ETT ANINGEN MÖRKARE ÖL, DÅ MAN ANVÄNT MER ROSTAD MALT VID BRYGGNING. PERFEKTA MÅLTIDSDRYCKEN."



1664 Blanc Sans Alcool Veteöl

Fruktig och frisk smak med tydlig karaktär av citrus och koriander.

GOTT TILL: Fisk, ljust kött och heta rätter med asiatiska smaker.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5 %
PRIS: 10,95 kr, flaska 25 cl
KARINS TIPS: Mixa öl med söta frukter och du får en sommar-fräsch efterrättsdrink.



Xide Non Alco Kiwi Cucumber Blanddryck

Uppfriskande smak av kiwi och gurka.

GOTT TILL: Enklare mat, snacks och desserter.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,1 %
PRIS: 12,90 kr, flaska 33 cl (endast Systembolaget)
KARINS TIPS: Perfekt som en aperitif eller i en uppfriskande bål till sommarfesten. Fyll en skål med is, häll i Xide och blanda ner kiwi och gurka.

"FRUKTIG CIDER SMAKAR GODAST ATT SERVERAS MED MYCKET IS. HALVTORR CIDER SMAKAR SOM BÄST KYLD MEN UTAN IS."



Somersby Sparkling Secco Cider

Halvtorr, elegant äppelcider med tydlig karaktär av gröna druvor.

GOTT TILL: Skaldjur, ljust kött och ost- och charkbricka.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0 %
PRIS: 10,95 kr, flaska 33 cl
KARINS TIPS: Trogen mingel-kompanjon. I champagneglas tillsammans med skaldjur får du garanterat sommarkänsla oavsett väder.



Somersby Sparkling Rosé Cider

Halvtorr, mousserande cider med rosé-karaktär. Fyllig smak av syrliga röda krusbär och smakrika jostabär.

GOTT TILL: Många matstilar, matchar kryddigare smaker väl då fruktsötman möter hetten i maten.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0 %
PRIS: 11,95 kr, flaska 33 cl
KARINS TIPS: Blir en så härlig och fin somrig välkomstdrink. Ha gärna jordgubb i. Dessutom utmärkt partner till smörgåstårter!

Perfekt
till kyckling-
sallad.



Somersby Pear Cider

Klassisk päroncider med fruktig karaktär. Härlig sötna från päron.

GOTT TILL: Ljust kött, kyckling, kitt- eller vitmögelse.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0 %
PRIS: 10,95 kr, flaska 33 cl
KARINS TIPS: Värme en hel vitmögelse, ringla på honung och toppa med valnötter och låt Somersby Pear vara drycken till. Glöm inte att servera den med is, då gör den sig som bäst.



Somersby Apple Cider

Fruktig smak med sötna och tydlig karaktär av gula äpplen, inslag av honungsmelon.

GOTT TILL: Mat, desserter och som sällskapsdryck.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0 %
PRIS: 10,95 kr, flaska 33 cl
KARINS TIPS: Sommargräs mellan tårna och en Somersby Apple, gärna med is. Bästa starten på sommarkvällen! Prova till äppelkakan – så gott!



Apple Cart Cider

En halvtorr, fruktig, något humlearomatisk smak med sötna, inslag av röda äpplen, kardemumma, apelsinskal och honung.

GOTT TILL: Mat och som läskande sällskapsdryck.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0 %
PRIS: 13,90 kr, flaska 33 cl (endast Systembolaget)
KARINS TIPS: Läskande gott i hängmattan under äppel-trädet.

Santa Maria

VÄNTA INTE TILL FREDAG!

PROVA EN NY TEX MEX VARIANT IKVÄLL!

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



**SAMLA TILL
SKÖNA SOMMAR-
PREMIER!**



1. Köp dina tacofavoriter och samla poäng! En produkt = 1 poäng
2. Registrera dina kvitton och klicka hem sköna sommarpremier på www.santamaria.se

Recept och inspiration finns på santamaria.se

[f](https://www.facebook.com/santamariasverige) [ig](https://www.instagram.com/santamariasverige) [yt](https://www.youtube.com/santamariasverige) santamariasverige

Hjälp
oss med
*lata sommar-
luncher!*

OK, jag
kommer.
Det här fixar
vi lätt!

»Vi vill ha godare sommarluncher. Med tre hungriga barn måste den bli klar snabbt. Bad och lek lockar. Hjälp oss att hitta **DE BÄSTA GENVÄGARNA**«, säger Sirikitt Bergendal.

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



Vi som fick besök!

FAMILJ: Sirikitt och Bo Bergendal med barnen Oliver, 7 år, Felicia, 6 år, och Sofia, 2 år.

BOR: Nyinflyttade i hus utanför Stockholm. "Efter flera år i lägenhet kan vi äntligen grilla."

GÖR: Sirikitt jobbar inom finansbranschen och Bo är TV-redigerare.

FAVORIT PÅ GRILLEN: Entrecôte med klyftpotatis, sallad och sås gillas av hela familjen.

FAVORITPLATSEN PÅ SEMESTERN för familjen Bergendal är farföräldrarnas sommarhus i Stockholms skärgård. I juli samlas kusiner och syslingar här för att fira semester tillsammans. Dagarna fylls med bad, lekar på stranden, fiskelycka, spännande cykelutflykter och fartfyllda fotbollsmatcher. Alla stortrivs och njuter av att tillbringa nästan all tid utomhus.

– Ofta blir det många som samlas runt bordet vid lunchdags. Helst vill jag bara öppna kylskåpsdörren och svänga ihop något att äta av det som finns hemma. Det blir tyvärr inte så mycket variation, och vi behöver tips som livar upp smakerna, säger Sirikitt.

– Får vi en bonus med något gott att packa ner i picknickkorgen till eftermiddagsfikat kommer både barn och vuxna att jubla, fortsätter hon.

Ont om tid och för krångliga ingredienser är en rejäl bromskloss för att prova nya

recept, och Sara Begner vet att enkelhet är bästa inspirationen.

– Ta hjälp av färdiga tillbehör och sidorätter; med fryst falafel och hummus fixar ni en höjdarlunch på en kvart. Få moment ger mer utrymme för att prova nya smaker, tipsar Sara. Jag har alltid grillrester i kylen, det är nog min smartaste genväg. Halva jobbet är redan gjort.

Välkommen att följa med in i familjen Bergendals kök, där det enkla blir det allra godaste.

Vänd blad för alla smarta recept →



FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Full rulle när Bo Bergendal fixar pizzabullarna.

1 Gör kylan till en salladsbar

Kopiera butikernas succé med salladsbarer och fyll kylskåpet med färdiga ingredienser. Förvarade i transparenta lådor får du en bra överblick av innehållet. Picklad blomkål, morötter och rödlök är favoriter som snabbt ger ny smakvariation.

- Rostade frön
- Olika bönor
- Kokta ägg
- Bulgur
- Picklade grönsaker
- Ört dressing

2 Drink soppan

En kall slätmixad soppa ger perfekt svalka en solig sommardag. Fyll termoserna, ta med till stranden och servera soppan i mugg. Klassikern är gazpacho, men det finns fler gröna soppor att upptäcka.

Indisk yoghurtssoppa
Morötssoppa med rostad paprika
Grön ärtsoppa med mynta
Gurksoppa serverad med krutonger



3 Svinngott och nästan klart

Se resterna som inspirerande ingredienser till helt nya rätter, istället för att tänka att du ska äta samma mat igen. Låt det som blivit över ta plats i en bowl eller rullas in i en wrap. Eller lägg resterna på pizzan. Vips är lunchen klar.



Salsor och rörer kan göra hela middagen.

4 Mångfald av rörer

Bjud in fler rörer från världens alla kök, för de gör livet som lunchkock mycket enklare. Färdigköpt rödbetshummus, koreansk BBQ-sås och baba ganoush (libanesisk aubergineröra) är lätta att älska, och de gör allt i matväg mycket godare.

Oliver och Felicia skär grönsaker som proffs!



5 Bli snabbmats-smart

Tre superenkla och supergoda genvägar som får dig att se fram emot lunchen.

- ☒ **Gotländsk fikafavorit**
En rulle färdig risgrynsgrot, ett paket saffran, lite grädde och några ägg – sommarens godaste fikafavorit, saffranspannkakan, kommer att ge kanelbullarna tuff konkurrens.
- ☒ **Matig gröt**
Den ofta instagrammade hälsogröten, "overnight oats", lagar sig själv under natten och är perfekt att portionspacka och ta med i picknickkorgen. Toppa den med färska bär och lägg till en matig smörgås med stekt ägg, mosad avokado och kryddkrasse.
- ☒ **Italiensk restfest**
Färdiggräddade pizzabottnar är den snabbaste lunchen och bästa resträddaren av alla. Lägg pizzan på ugnsplåten, toppa med valfria tillbehör och grädda 7 minuter.



Med lite hjälp kan även Sofia, 2 år, vara med och laga mat.

6 Rätterna med genvägar till en stressfri sommar

Tips!
Perfekt genväg med färdig falafel och hummus.



Måndag

FALAFEL-BOWL MED TOMAT- & BULGURSALLAD

TID: 30 MIN

Lika god hemma som i matlåda på utflykten.

4 PORTIONER

- 1 frp fryst falafel (700 g)
- 3 dl bulgur
- 4 tomat, tärnade
- 2 dl hackad persilja
- 1 rödlök, finhackad

- 2 msk olivolja
- 1 msk vitvinsvinäger
- salt och svartpeppar
- 1 frp hummus (275 g)

VITLÖKSYOGHURT

- 2 dl yoghurt
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 tsk honung
- 1 krm cayennepeppar
- ½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga falafel och bulgur enligt anvisning på förpackningarna. Blanda ingredienserna till vitlöksyoghurten.
2. Blanda den kokta bulguren med tomat, persilja, rödlök, olja och vinäger. Smaka av med salt och peppar.
3. Fördela falafel och bulgursallad i fyra skålar/matlådor och servera med vitlöksyoghurt och hummus.



Medlems-erbjudanden laddade på ditt kort

3 FÖR 2

ALKOHOLFRI ÖL/CIDER

Köp 3 betala för 2. Välj bland flera olika sorter*. 25-35 cl flaska.

* Somersby, Brooklyn, Carlsberg, Erdinger, Eriksberg, 1664 och Staropramen.

Finns på Stora Coop.



25% rabatt

KIVIKS MUSTERI

Gäller vid köp av valfri Herrgårdscider, Äpple, Rosé, Päron, Citron/Mynta. 75 cl.

Finns på 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 Stora Coop.



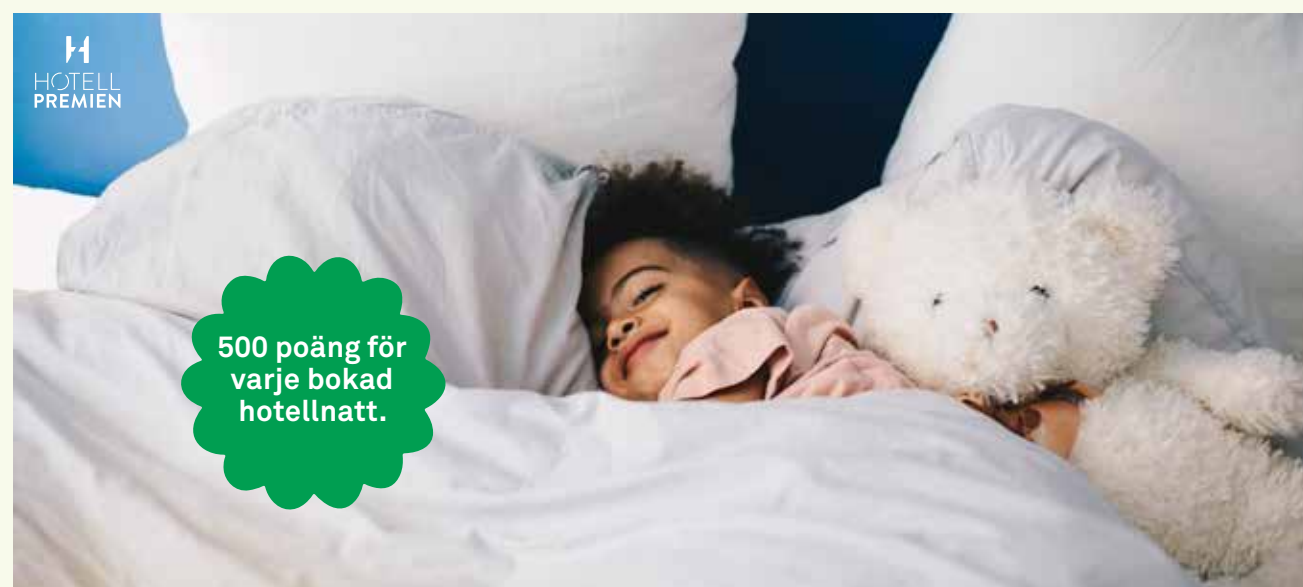
NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

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 30 juni för dig som får Mer Smak nummer 6,7. 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.

UNNA DIG MER SOM MEDLEM.



Planerad semester eller spontan weekendresa? Ta tåget till nästa äventyr och upptäck Nordens vackra städer från rälsen i sommar. Unna dig en sovmorgon bland fluffiga kuddar innan du kickar igång dagen med en rykande kopp kaffe på en solig uteservering.

Lite mer av livet, helt enkelt. Livet som medlem.

Utforska våra erbjudanden och börja planera din semester på coop.se/partner

coop

Utvalda erbjudanden i samarbete med

H
HOTELL
PREMIEN

SJ



Tisdag

KRÄMIG PASTASALLAD MED VARMRÖKT LAX & DILL

TID: 25 MIN

Barnens favorit och smartaste picknickmaten – det är pastasallad i ett nötskal.

4 PORTIONER

- ✿ 500 g varmrökt lax
- ✿ 350 g pasta
- ✿ 1 dl finhackad dill
- ✿ 1 dl majonnäs
- ✿ 1 dl crème fraîche
- ✿ ½ gurka, i halvmånar
- ✿ 1 knippa rädisor, i bitar
- ✿ 250 g körsbärstomater, halverade
- ✿ 70 g babyspenat salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen, håll av och spola i kallt vatten. Blanda dill, majonnäs och crème fraîche.
2. Bryt laxen i bitar. Vänd runt pasta och grönsaker med dillmajonnäsen. Smaka av med salt och peppar och toppa med lax.



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.



Onsdag

GAZPACHO MED PIZZABULLAR

TID: 30 MIN **UGN:** 175°

Nygräddade pizabullar är gott till den kylda soppan.

4 PORTIONER

- ✿ 5 kvisttomater, i klyftor
- ✿ ½ gurka, i bitar
- ✿ 1 blekselleristjälk, i bitar
- ✿ 1 röd chili, skivad
- ✿ 1 vitlöksklyfta, riven
- ✿ 1 grönsaksbuljong-tärning, finriven
- ✿ 1 dl vatten
- ✿ ½ dl olivolja
- ✿ ½ citron, saft
- ✿ flytande honung salt
- ✿ 75 g fetaost, till topping

BASILIKAOLJA

- ✿ 1 dl olivolja
- ✿ 30 g basilika

PIZZABULLAR

- ✿ 1 pizzakit (600 g)
- ✿ 2 dl riven ost

✿ 75 g fetaost, smulad

- ✿ 1–2 tsk chiliflakes
- ✿ 2 tsk torkad oregano

GÖR SÅ HÄR

1. **Pizzabullar:** Sätt ugnen på 175°. Rulla ut pizzadegen och bred på tomatsåsen. Strö över riven ost, fetaost, chiliflakes och oregano. Rulla ihop från långsidan och skär i 16 bitar. Lägg bitarna med snittytan uppåt på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 20 min.
2. Mixa tomat, gurka, selleri, chili, vitlök, buljong, vatten, olja och citronsaft till en slät soppa. Smaka av med honung och salt.
3. Mixa ihop olja och basilika-blad till en slät grön färg. Ringla basilikaolja och smula fetaost över soppan vid servering och servera med pizzabullarna.



TEXMEXSALLAD FRÅN GRILLMIDDAGEN

TID: 30 MIN

Helt perfekt att använda det som blir över från gårdagens grillmiddag till en "texmexplåt".

4 PORTIONER

- ✿ 2-3 kycklinglårfileer, grillade
- ✿ 2 tjocka korvar, grillade
- ✿ 2 majscolvar, grillade
- ✿ 1 frp svarta bönor (380 g), avsköljda
- ✿ 250 g körsbärstomater, halverade
- ✿ 1 rödlök, i halvmånar
- ✿ 70 g salladsmix
- ✿ 2 tortillabröd
- ✿ neutral olja, till stekning
- ✿ salt
- ✿ limeklyftor, till servering

DRESSING

- ✿ 1 lime, saft
- ✿ 2 msk neutral olja
- ✿ 1 tsk spiskummin
- ✿ ½ tsk salt

AVOKADORÖRA

- ✿ 2 avokador
- ✿ ½ kruk/påse koriander, hackad
- ✿ ½ lime, finrivet skal och saft
- ✿ ½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Avokadoröra: Mosa avokadon och blanda med koriander, limeskal (endast det gröna), limesaft och salt.
2. Skär kyckling och korv i mindre bitar och skär av majsen från kolvorna med en kniv. Blanda med bönor och grönsaker på ett fat eller en plåt. Blanda ingredienserna till dressingen och ringla över salladen.
3. Stek tortillabröden i rikligt med olja till fin färg, salta. Skär i mindre bitar och servera med salladen, avokadoröran och limeklyftor.



RÅGMACKA MED TONFISKRÖRA

TID: 20 MIN

En macka på bra bröd och med bra pålägg funkar till middag.

4 PORTIONER

- ✿ 8 skivor rågröd
- ✿ 4 salladsblad
- ✿ svartpeppar
- ✿ 1 frp smörgåskrasse, till topping
- ✿ citronklyftor, till servering

TONFISKRÖRA

- ✿ 4 färskpotatisar, kokta
- ✿ 2 ägg, kokta
- ✿ 2 burkar tonfisk i vatten (à 185 g)
- ✿ 1 dl majonnäs
- ✿ 1 dl gräddfil
- ✿ ½ dl små kapis
- ✿ 1 röd knipplök, finhackad
- ✿ 1 dl finhackade örter, t ex oregano, persilja, dill
- ✿ ½ citron, saft
- ✿ salt och svartpeppar

2 veckor senare

Hej Sirikitt Bergendal! Hur går det med familjemiddagarna?

– Vi har fått superbra inspiration och tips på genvägar. Pastasalladen med varmrökt lax får tio poäng av tio möjliga av barnen och blir sommarens favorit. Dessutom är flera av luncherna perfekta att ta med på picknick.

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och tärna potatis och ägg. Håll av vätskan från tonfisk och blanda med potatis, ägg, majonnäs, gräddfil, kapis, lök och örter. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.
2. Lägg sallad på brödsnivorna och lägg på tonfiskröra. Dra ett varv med pepparkvarnen, toppa med krasse och servera med citronklyftor.

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



LEGOLAND® – Upp till 35% rabatt för dig som Coop-medlem!



LEGOLAND®
Använd Coop-poäng
till entrébiljetter
för barn.
coop.se/poangshop

LEGOLAND®
Barn i alla åldrar drömmer om LEGOLAND
– en värld byggd av 60 miljoner klossar.
Över 55 attraktioner ingår i entrépriset!

Coop-medlemspris
Spara 2 153:-

Lalandia® Billund
fr **1210:-** /pers*

Resa • 3 nätter i hus

Coop pris 4 838:-/2 vuxna + 2 barn. Ord pris 6 991:-

Resorten Lalandia® ligger granne med
LEGOLAND. Du bor i fina välutrustade
semesterhus och Skandinavians största
badland Aquadome och leklandet ingår.

Coop-medlemspris
Spara 1 356:-

Small Danish Hotels
fr **629:-** /pers*

Resa • 1 natt • frukost

Coop pris 2 514:-/2 vuxna + 2 barn. Ord pris 3 870:-

Välj mellan 9 olika hotell. Bo bekvämt
mitt i LEGOLAND eller i närheten.

Boka & läs mer på coop.se/legoland



*Prisexempel inkl bätresa med bil t/r till Danmark, övernattnng och 2 entrébiljetter för barn från poängshoppen. Priserna kan ändras pga valutakursförändringar.
Bokningsavgift tillkommer vid personlig service. Begränsat antal platser. Erbjudandekod: COOPLEGO

VI GILLAR / Uteliv

Termostid
En fräsch kaffetermos
(500 ml) får gärna följa
med på utflykt, 79 kr.



Kylande kaktus
Håll drycken kall med en
kaktus! Kylelement i flera olika
former, 19,90 kr.



Kul kiwi
En luftmadras i form av en kiwi piggar
upp badet, 178 cm lång, 139 kr.



Badring
Bada med stil
i en ananas man blir
glad av! Badring,
117x85 cm, 59 kr.



Giganternas kamp
Spela yatzy med jättetärningar
i trä, 149 kr.



Goa
gubbar
Fina isbitar
till sommarens
drycker med form
i silikon, 14,95 kr.



Myggfritt
Mysljus med citronella som håller
myggen borta, 39,95 kr/styck.

Semester!

Tid för strandhäng, kaffetermos, glass och lek!
Här är prylarna som kickar igång sommaren.



Party!
För sommarfesten
eller strandhäng
med saft. Rymmer
350 ml. Pris: 39,95 kr.

Lek mer!
Stora plockepinn-
pinnar (80 cm) för
stora och små
barn, 149 kr.



Glassformar
Hemgjord isglass är godaste
sommartecknet, 29,95 kr.



Strand-
snygg
Finfin badhand-
duk Hammam,
99 kr.



Förkläde
Blomma ut
vid grillen i fina
förklädet Margo,
129 kr.

Klassiker
Ett parti kubb före maten
är obligatoriskt, 149 kr.



Håll kallt
Lyxa till det med en fin
kylväska som håller picknick-
maten fräsch, 8 liter, 79 kr.



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

..Ett år med ÄRTAN INGRID

Ibland finns lösningen på framtidens matutmaningar på så nära håll att den är lätt att missa. Som gulärtan Ingrid. Häng med på hennes resa från **DJURFODER** till **ÄRTNUGGETS**.

TEXT: KARIN HEROU FOTO: PAVEL KOUBEK, ICON PHOTOGRAPHY

Januari 2018

Jannelunds gård, Närke

En grön våg har blåst över Sverige. För att mätta den nya gröna marknaden importerar Sverige baljväxter och soja i mängder.

Hos bonden Adam Arnesson börjar ett frö att gro. Marken är fortfarande frusen, men tanken tar alltmer plats i huvudet.

– Framtidens mat är till stor del växtbaserad, och därför måste vi producera proteingrödor i Sverige, säger han. Och ställer sig frågan om arter kan vara framtidens mat.



Adam Arnesson

Februari 2018

Coops huvudkontor, Solna

Ett samtal bort, på Coops huvudkontor i Solna, öppnar sig nya möjligheter. Susanne Krohn, produktspecialist på Coop, lyssnar in bonden Adam Arnessons idéer. De funderar tillsammans och kommer överens om att skapa en närodlat proteingröda.

– Gula ärter odlas mycket i Sverige, klarar ekologisk odling men används mest som djurfoder. Vi beslöt att satsa på den gula ärtan som livsmedel, säger Adam Arnesson.

Han får med sig bonden Emil Olsson från Slätte i Västergötland. Tillsammans ska de så, skörda och vara med och skapa ett av framtidens protein.

Mars 2018

Stora Levene, Västergötland

Fyra bunkar med gula ärter står på bordet, vid första anblick förvillande lika. Nu ska ärtarnas egenskaper sättas på prov.

Representanter från Coop, producenterna Food for Progress och bönderna Adam Arnesson och Emil Olsson är samlade. Ärtarna kokas, lagas och smakas.

– En gul ärt är inte bara en gul ärt. De har olika beskhet och skiljer sig åt som kokt och torkad produkt. Vi vill ha den bästa och godaste ärtan för just den här produkten, säger Jonas Borg från Food for Progress.

En prototyp av ärtprodukten tas fram, provkörs i maskinen och genomgår produktionstekniska och smakmässiga tester.

Ärtan Ingrid slutar som tveklös segrare.

April 2018

Jannelunds gård, Närke, & Slätte gård, Västergötland

Adam Arnesson och Emil Olsson sår. Bönderna är näst intill säkra på att sådden kommer att ge en utdelning på runt 15 ton. Ingrid är en gulfröig foderärt med långa plantor och stark stjälk. Den klarar tufft väder utan att stjälken knäcks. Den vinner över ogräs. Ärtan Ingrid är helt enkelt en överlevare.

Juli 2018

Stora Levene, Västergötland

Fabriken ligger i Stora Levene, ett litet samhälle med knappt 1 000 invånare i Vara kommun. Här har färdigmat producerats sedan 1960-talet, men numera fokuserar fabriken på växtbaserad mat.

Nu ska ärtan Ingrid ta form som färdig vegoprodukt. Kocken Fredrik Kämpenbergs har tagit fram förslag med Coop Provkök som bollplank. Hur kommer ärtan bäst till sin rätt?

– Den behöver lite hetta, lite skjuts i smakerna, säger Jonas Borg på Food for Progress.

Indisk tandoori och svensk picklad dill gifter sig fint med ärtan Ingrid. Smakerna curry/äpple och kantarell/enbär väljs däremot bort.

Form och vikt diskuteras, och snart har ärtan Ingrid förvandlats till en ärtstubble och en ärtnugget på vardera 20 gram.

Fortsättning på sidan 36. ➔

MER SMAK NR 6/7 2019

Ärtan Ingrid är en överlevare som vinner över både ogräs och torra sommarmånader.



Augusti och skördetid för Adam Arnesson och Emil Olsson. Resultatet: 15 ton gula ärter.



"Här är det: fröet till framtidens mat", säger Adam.



I februari 2019 tog Coop Provköks Sara Begner och Danielle Brookes fram recept på goda tillbehör.

Varför importera växtprotein när det går att odla på Jannelunds gård i Närke?



Emil Olsson har odlat. Nu testar han smaken på ärtstubbarna som Fredrik Kämpenbergs lagat.



→ **Augusti 2018**

Jannelunds gård, Närke

En stor skördetröska far fram över åkern. Det är dags för skörd av ärtan Ingrid. Sommaren har varit stekhet. Men Ingrid visar sig klara de tuffa väderförhållandena bra. Ärtorna rensas och sorteras. Snart regnar de ner i trägen med ett smatter.

Oktober 2018

Solna

Slutsensoriskt test. Ska ärtstubben ha mer dill? Ska det till mer hetta i tandorin? Adam Arnesson, Emil Olsson, Susanne Krohn och Coops provkökschef Sara Begner smakar, testar och enas om ett slutligt omdöme.

Februari 2019 *Solna*

På Coops huvudkontor får ärtan Ingrid en ny skrud. Designen på påsen skapas. Och Coop Provkök komponerar recept som kan serveras till nuggets och stubbar av ärtan Ingrid.

– Spårbarheten på ärtorna är 100 procent. Det är unikt att vi jobbar med lantbrukare på det här sättet, ett helt nytt arbetssätt, säger Susanne Krohn på Coop.

April 2019 *Västergötland*

I Stora Levene rullar produktionen igång. 7 000 påsar ärtstubbbar och 7 000 påsar ärtnuggets produceras och paketeras. Snart är 100 000 stubbar och nuggets redo att bli middag.

– Ärtan Ingrid och andra proteingrödor är framtidens mat. Genom att äta mer vegetariskt kan vi minska vår klimatpåverkan, och maten räcker till fler, säger Adam Arnesson.

Maj 2019 *Sverige*

Från ord till jord till middagsbord. Och där- emellan ett stopp i frysdisk. Nu finns ärtan Ingrid i Sveriges 650 Coop-butiker i form av ärtstubbbar och ärtnuggets.

– De är fantastiska i wraps eller till en god sallad. Men de funkade också fint istället för köttbullar, säger Susanne Krohn på Coop. ♥

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



ÄNTLIGEN EN VEGANSK HAMBURGERDRESSING!

Gör grillupplevelsen ännu godare med nyheten Rydbergs Hamburgerdressing Vego, som är helt vegansk! Rydbergs vill kunna omfamna alla runt bordet, även dem som äter vegetarisk eller vegansk kost. Prova vår goda Hamburgerdressing på vegoburgaren, halloumburgaren eller på vanliga burgare.

30 procent mindre socker, samma goda smak



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



Årets grillnyhet – Bea & BBQ!

Inför grillsäsongen lanserar Lohmanders nyheten Bea & BBQ! Vi har blandat Lohmanders populära Bearnaise med en härligt rödig BBQ-sås för att få fram det bästa av två världar. Resultatet är en krämig, fyllig sås med smak av dragon och sötma och rökighet från BBQ-såsen. Bea & BBQ passar till allt grillat och extra bra på en grillad köttbit eller burgare.



LIMITED EDITION
Passa på att prova innan den tar slut!

Arla Skyr när du är på språng

Arla & More Skyr är en ny typ av yoghurt som i likhet med kvarg har ett naturligt högt proteininnehåll och ger en härlig mättnadskänsla. De små bågarna är en spännande nyhet med färsk persika och hallon i botten. I toppen finns yoghurt blandat med knapriga frön från solros, bovete och vallmo.



En sked i locket gör att du enkelt kan ta med när du är på språng.

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

Nytt på hyllan!

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

Fri från palmolja.



Swedish fika i en godispåse

Polly for a Swedish fika är härligt sega skumtoppar som täcker in hela fikabordet med smaker av kladdkaka, blåbärspaj med vaniljsås och kanelbulle. Passar lika bra till fredagsmys och lördagsgodis som till en god kopp kaffe!



DESSERTER FÄRDIGA ATT ÄTA

Fräscha desserter ger god feeling

Nya Arla Köket® dessert finns i två olika varianter Mousse och yoghurtdessert. Enkla att njuta av vid livets alla goda stunder; när man vill fira, eller göra vilken dag som helst till något extra. Eller helt enkelt när du får feeling och vill ha något gott. De är gjorda på fräsch grekisk yoghurt. Kommer i smakerna; Mousse jordgubb, Mousse mango & passion, Yoghurtdessert salt karamell & rostad mandel samt Yoghurtdessert hallon & maräng med vit choklad.

Gott efter träningen!

Yalla! BCAA Proteinshake och Proteinpudding är laktosfria högproteinprodukter (20 g) utan tillsatt socker och artificiella sötningsmedel. De är berikade med BCAA (4 800 mg/4 200 mg), magnesium, zink och D-vitamin. Produkterna behöver inte kyla (fast är godare kalla) och klarar sig bra i träningsväskan.



Puddingarna har sked i locket.

UPPTÄCK GREEN & BLACK'S EKO-CHOKLAD

Njut av choklad med gott samvete. Green & Black's har ett brett sortiment av mörk, mjölk- och vit choklad med 100 % ekologiska råvaror där varje produkt erbjuder en unik och intensiv smak. Dessutom är chokladen Fairtrade-märkt.



Nu äntligen i din butik!

Bara en timme från Öresundsbron
Alla turer är inkluderade i priset



Shows varje dag från 29/6-11/8

Besök **BonBon-Land**



VR UPPLEVELSE

DEN HEMLIGA VÄRLDEN
VIRTUAL REALITY COASTER

coop.se/bonbonland
BonBon-Land · Gartnervej 2 · 4684 Holmegaard

När sköna hotellsängar är halva nöjet med resan.



Dubbelrum från 745 kr/natt* inklusive frukost

Coop Hotellpremie har bytt utseende och namn till Hotellpremien. Men våra priser gör fortfarande att du somnar med ett leende. Upptäck vårt unika utbud av tre- och fyrstjärniga hotell och ta chansen att få uppleva en helt ny plats nu i sommar. Välj bland 750 hotell på över 230 destinationer. Du som Coop-medlem bokar som vanligt din nästa hotellupplevelse på Hotellpremien.se och tjänar samtidigt 500 Coop-poäng.

Hitta ditt boende på Hotellpremien.se

HOTELLPREMIEN

*Erbjudandet gäller dig som är Coop-medlem vid bokning av 2 – 5 nätter på utvalda hotell.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT →



Tips!
Servera paprikorna med t ex falafel och tzatziki.

Grekiska rätter Grönsaker i alla färger

Jill Johnson och Maria Molin Ljunggren har arbetat tillsammans i 25 år. Nu firar de sin vänskap med en bok. Om maten på deras älskade ö Kreta.

Varför gör ni den här boken?

– Vi älskar Kreta och vill dela med oss av vår kreativa viloplats och självklart den fantastiska maten, och även kvinnorna vi mött och deras berättelser.

Bästa grekiska festmaten?

– Vi gillar mezetänk med massor av olika smårätter. Olika varianter av kalitsounia, alltså kretensiska pajer med ost och örter, är favoriter.

Och alla underbara grönsaker. Den grekiska maten är häftig för den passar lika bra som vardagsmat som till en festmåltid, den är enkel att laga och det är nära till råvarorna.



Jill Johnson på Kreta.

Godaste råvarorna?

– Fetaost, olivolja, citron, tomat och vitlök! Inget snack!

Finns det en hälsoaspekt när ni äter grekiskt?

– Det är inte för intet som Kreta kallas för medelhavskosten vagg, så hälsoaspekten kommer på köpet när man äter grekisk mat med mycket grönsaker.

Rätten med risfyllda grönsaker här intill, hur brukar ni servera den?

– Det är en av våra stora favoriter, och den går lätt att variera med olika typer av paprika och kanske lite olika smaksättning på riset. Ofta serverar vi den med fetaost och tzatziki. Det blir en enkel, god, billig och faktiskt festlig middag!

Tre snabba tips för grekisk middagsfeeling!

1 Grekisk musik i bakgrunden – alla fattar temat.

2 Duka med fin grekisk olivolja, vinäger, gott bröd och en kruka oregano på bordet.

3 Ouzo som fördrink sätter stämningen.

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.

RISFYLLDA GRÖNSAKER

UGN: 175° TID: 20 MIN + 45 MIN I UGNEN

4 PORTIONER

- 4 bifftomater
- 4 gröna paprikor
- 2 gula lökar, finhackade
- olivolja, till stekning
- 2 ½ dl långkornigt ris
- 5 salladslökar, tunt skurna
- 1 ½ dl hackad bladpersilja
- 1 ½ dl hackad mynta
- 2 msk olivolja
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- 1 ½ dl vatten

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Skär ett lock av tomaterna och gröp ur dem, ställ dem upp och ner så att vätskan kan rinna ut. Hacka innanmätet. Skär ett lock av paprikorna och gröp ur dem. Spara alla lock.
- Stek löken i olja tills den mjuknar utan att få färg. Tillsätt riset och fräs under omrörning tills det blir genomsiktigt. Blanda ner tomathacket, salladslök, örter, olja, salt och peppar. Fyll tomater och paprikor med risfyllning till 2/3. Lägg på locken och ställ i en smord ugnform. Håll vattnet runt om och tillaga mitt i ugnen tills riset mjuknat, ca 45 min.

Små muffins med härlig fyllning är perfekta på en liten buffé.



BOSSE RAPPNE har drivit Slotts-trädgården Ulriksdal i lite drygt 30 år. Den har vuxit till att bli ett utflyktsmål där restaurangen lockar lika mycket som den inspirerande trädgården. **Mia Krook** (gift med Bosse) är kökschef och använder mycket av det som växer i trädgården i sina rätter.



Godsaker
garnerade med
morotsblast.



Gulliga små korgar fyllda
med ljuvlig nötblandning.

VEGO! / Trädgårdsfest

Bjud på GRÖNT PLOCK!

I köket på **SLOTTSTRÄDGÅRDEN ULRIKSDAL** är de proffs på att använda det bästa gröna i skördetid. Prova deras smårätter – perfekta på en grön buffé. Det är knaprigt, frasigt, gräddat och gott.

RECEPT: KATARINA NORDGREN/MIA KROOK FOTO: TOMAS SÖDERGREN

ÄGGMUFFINS MED CHILI & SPENAT

TID: 30 MIN UGN: 175°

De här kommer att gå åt! Jättegoda med läcker fyllning. Och i perfekt storlek.

24 STYCKEN

- 2 dl vetemjöl
- ¾ msk bakpulver
- ½ tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 3 ägg
- 2 dl kokosmjölk
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 tsk chiliflakes
- 1 msk neutral olja, att steka i
- 120 g fryst bladspenat, tinad
- 20 g koriander, hackad

Tips!
Använd
nonstick-
formar så inte
muffinsen
fastnar.

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Rör ihop mjöl, bakpulver, salt och peppar. Tillsätt ägg och kokosmjölk och vispa ihop till en jämn smet.
- Fräs lök, vitlök och chiliflakes i olja. Skär spenaten i mindre bitar och låt steka med någon minut under omrörning.
- Blanda ihop spenatfräset och koriander med smeten och fördela i 24 smorda muffinsformar. Grädda mitt i ugnen tills smeten är genomgräddad, ca 20 min.

RÖDBETSKORGAR MED OSTKRÄM

TID: 25 MIN + TID ATT SVALNA

Ser så imponerande ut. Men är faktiskt inte svårt – ett litet handgrepp bara.

CA 20 STYCKEN

- 2 stora färska rödbetor
- 1 ½ dl strösocker eller flytande honung
- 1 dl vatten eller rött vin
- 1 dl rödvinvinäger
- 100 g färskost
- 100 g fetaost
- ca 1 msk torrostade sesamfrön eller svarta sesamfrön
- ev gräslök till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Tvätta eller skala rödbetorna och skiva tunt med mandolin så det blir minst 20 lika stora skivor. Lägg i en kastrull med socker, vatten och vinäger och låt koka tills rödbetorna är mjuka, ca 5 min. Låt dem svalna i lagen.
- Mosa ihop färskost och fetaost till en jämn kräm. Låt rödbetorna rinna av i en sil och torka varje skiva torr med hushållspapper.
- Spritsa eller skeda en klick ostkräm på en rödbetsskiva och nyp ihop kanterna till en korg. Gör lika med resterande rödbetsskivor och ostkräm. Strö över sesamfrön och ev hackad gräslök. Servera som drinktilltugg.

NÖTKNYTEN

TID: 25 MIN UGN: 175°, 200°

Perfekt sätt att starta middagen!

CA 30 STYCKEN

- 4–6 filodegsark
- 1 ½ dl hasselnötter
- 1 ½ dl mandel
- 1 ½ dl solrosfrön
- 1 ½ dl pumpakärnor
- 1 citrongräs
- 12 vitlöksklyftor
- 2 dl sweet chilisås
- 2 msk tamarisoja eller japansk soja
- ½ dl rapsolja
- 2–3 droppar sesamolja

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Skär filodegen i 6 x 6 cm stora bitar och tryck ner dubbla ark i mini-muffinsformar. Grädda mitt i ugnen ca 5 min. Håll koll, de får snabbt färg i slutet.
- Höj temperaturen till 200°. Fördela nötter, mandlar, frön och kärnor på en plåt och rosta mitt i ugnen ca 5 min.
- Finhacka citrongräs och vitlöksklyftor. Blanda med chilisås, soja och rapsolja i en kastrull och låt allt småkoka 5 min. Blanda ner nöterna i såsen och tillsätt sesamolja. Skeda upp nötblandningen i filodegskorgarna och servera som drinktilltugg.

VEGOPIZZA PÅ KIKÄRTSBOTTEN

TID: 40 MIN UGN: 225° 

Pizza utan vitt mjöl som samtidigt är urgod? Varsågod, här kommer den!

4 PORTIONER

- ✿ 4 dl kikärtsmjöl
- 4 dl vatten
- ✿ 1 msk olivolja
- ✿ 2 tsk torkad oregano
- ✿ ½ tsk torkad timjan
- 1 tsk salt
- ✿ 1 dl crème fraiche
- ✿ 1–2 msk sambal oelek
- ✿ 2 dl riven ost
- ✿ 2 mozzarellaostar (à 125 g)
- ✿ 12 körsbärstomater
- ✿ 2 msk pinjenötter eller pumpakärnor
- ✿ 2 msk pesto

Tips!
Goda både
nygjorda och
när de stått
en stund.

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Blanda ihop mjöl, vatten, olja, kryddor och salt till en lös rinnig smet. Häll ut på en plåt med bakplåtspapper och bred ut smeten jämnt, antingen som 1–2 stora pizzor eller som flera små.
2. Grädda mitt i ugnen 7–12 min beroende på storlek, bottnarna ska vara genomgräddade. Låt svalna på plåten. (När de svalnat ska de lätt gå att lossa från bakplåtspapperet.)
3. Blanda crème fraiche och sambal och bred på pizzabottnarna. Strö över riven ost och toppa med skivad mozzarella och halverade tomater. Grädda tills osten smält och pizzorna har fin färg, ca 10 min.
4. Rosta pinjenötterna till fin färg i torr stekpanna. Klicka på peston och strö över pinjenötterna på pizzorna.

Titta vilken ljuvligt
frasig botten, med så
himla god topping.



Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem



Packa rätt och lätt till cykelsemestern!

Coops partner Cykelkraft har allt för din cykelsemester, för poäng eller peng väljer du själv. Här tipsar Cykelkrafts expert Fredrik Wikner om bra att ha-saker på cykelsemestern med familjen. Och missa inte erbjudandet på cykeln Smile!

Packlista för familjens cykelsemester

- ✓ Godkänd hjälm – ett måste.
- ✓ Cykelbyxor – gör livet i sadeln så mycket skönare.
- ✓ Cykelhandskar skyddar mot skrapår, kallare väder och kraftig vind.
- ✓ Cykelkeps och solglasögon.
- ✓ Lätt vind- och vattentät jacka.
- ✓ Packväskor att lasta på cykeln – perfekt för familjer med mycket prylar.
- ✓ Pump, extra slang, vikbart däck och självhäftande lagningslappar.
- ✓ Första förband och plåster.
- ✓ Kit med verktyg som kedjebrytare och däckavtagare.
- ✓ Vattentätt fodral till mobilen.
- ✓ Papperskarta med kartfodral om mobilens batteri tar slut.
- ✓ Friluft-GPS om man är avancerad.
- ✓ Belysning och reflexer.
- ✓ Flaskställ med vattenflaska – viktigt att dricka vatten, mycket och ofta.



ERBJUDANDE:

Skeppshult Smile 7 från småländska Skeppshult är en perfekt brukscykel för dig som letar efter en klassiker. Cykeln har både skärmar, pakethållare, korg, kedjeskydd, stöd, godkänt lås och belysning.

Ordinarie pris: 7 990 kronor.
Medlemspris: 6 490 kronor.

Logga in på
coop.se/cykelkraft

Hos Coops partner
Cykelkraft tjänar du poäng
och kan också handla för
dina poäng i Coops
Poängshop.

NYTT SMIDIGT 6-PACK!

PERFEKT TILL PICKNICKEN
OCH SOMMARSTUGAN.



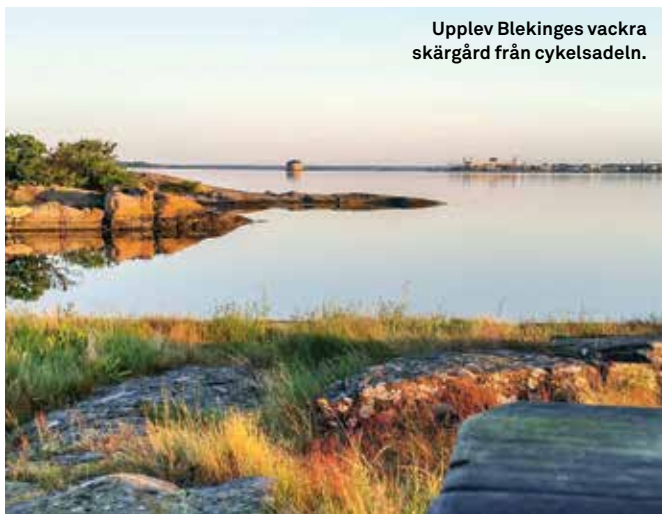
Lokala avvikelser kan förekomma



Läs mer och boka på
COOP.SE/SWEDEN-BY-BIKE



Varför inte ta en paus i skuggan av ett träd?



Upplev Blekinges vackra skärgård från cykelsadeln.

FOTOGRAF: NIKLAS KAMPFARGÅRD

Sommar med Sweden by Bike

Att cykla är roligt, hälsosamt, spännande, bra för vårt klimat och så mycket mer! Kolla in Sweden by Bikes cykelpaket med all inclusive innan du spikar sommarens semesterplaner.

Sweden by Bike erbjuder 100 skräddarsydda cykelpaket med mat och boende. Välj själv om du vill bo på slott, bondgård eller under stjärnorna. Och om du vill uppleva kultur, god mat, vildmark eller öppna landskap. En cykelsemester kan se så olika ut beroende på vad du är intresserad av. Vad sägs om ett familjeäventyr i Blekinge skärgård eller några dagar mountainbike i Kumla?



Cykla mountainbike i Bergslagen.

Familjeäventyr i skärgården 3 nätter

Upptäck Sveriges sydligaste skärgård. Cykla längs kobbar och skär i Blekinge och njut av ljuvliga små gårdsbutiker längs vägen.

Det här ingår:

- ✓ En natt på Aspö Lotstorn Skärgårdshotell.
- ✓ Två nätter i stuga på Senoren.
- ✓ Frukost x 3.
- ✓ Båttur Aspö-Tjurkö och Senoren-Karlskrona.
- ✓ Hyrcykel 3 växlar och färdbeskrivning.

Erbjudande: Från 2 340 kronor per person. Ordinarie pris 2 600 kronor. Gäller perioden 15 juni–15 augusti 2019.

Två dagar mountainbike i Kumla

Cykelpaketet "lunch-till-lunch" bjuder på omväxlande MTB-cykling i kombination med en trevlig kvällsaktivitet. Du övernat- tar i egen stuga med självhushåll på Djupa- dalsbadets camping. Missa inte att besöka den unika skulpturparken Konst på hög.

Det här ingår:

- ✓ En natt i stuga med självhushåll (minst 2 pers).
- ✓ Lunchbuffé x 1.
- ✓ Entré till Djupadalsbadets utomhusbad.
- ✓ Ledbeskrivningar och GPX-filer att ladda ner i mobilen.

Erbjudande: Från 550 kronor per person. Ordinarie pris 675 kronor. Gäller reseperio- den 15 juni–15 augusti 2019.

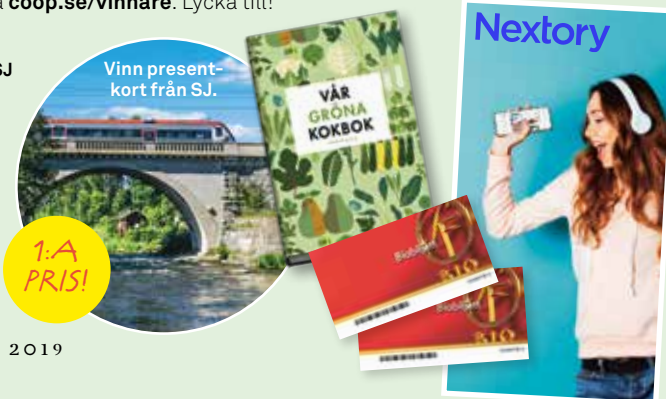
KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

	orda- grann- se	FLOT- TYRKÖ- KAS I	FÖR BÅTEN I HAMN	↓	ÄR EN MÄT- TANDE SALLAD	LETAS EFTER
	MATT- MAN					
	ÄTLIGT FÄSTE			4	INLAGD ANSJO- VIS	
	KOMMEN FRÅN DEN GRÖ- NA ÖN					
	MATFISK		DRIVER SPISAR KOMMER MJÖLK UR			
	→				TÄRT- BOTT- NAR	SAM- MAN- FÖRA
	TAS TÄRTAN MED					
	FINNS BÅDE I SYD OCH NORD	BÄR- BUSKEN NÖRGES MUNCH		2		
↓	STÄTLIG PÅ SA- VANNEN	STATS- MAKT	HAR MÅNGET BRÖD PÅ BAGERIET	BESTRYKA BULLAR MED ÄGG FRU FÖRR		
						EFTER- LÄMNAT SPÅR
KYLIGT KVINNS			JORD- LAGER DEN I GU- ACAMOLEN	5		
BLEV MAN HOS BARBE- RAREN					HAVS- GRÖN- SAKER	
→		GRUND VIK FRANSK FLÖD			SÅS- STAT	KVALS- TER
TAPPADE HAKAN						↓
I GRA- TÄNG	1					
SMÖ- RADE SAND- VIKARE	BÖRDIG		SKA SILL I LAG		KORT I ROCKEN	
→						
STRECK		DEKORE- RAS PRIN- SESSTÄR- TAN MED		3		
SAMMAN- FLÄTAT VETE-						

Medlemskryssset presenteras av SJ

Välkommen att kryssa med Coop partner! I varje nummer har vi ett medlemskryss till- sammans med någon av våra partners. I potten ligger givetvis en rad fina priser. Lös kryssset och registrera sedan ordet som du får fram på coop.se/korsord senast den 16 augusti. Vinnarna presenteras på coop.se/vinnare. Lycka till!

- 1:a pris:** Presentkort från SJ (värde 990 kr).
- 2:a pris:** 4 SF-biobiljetter (värde 500 kr).
- 3:e pris:** Kokbok (värde ca 250 kr).
- 4:e–10:e pris:** Nextory (värde 100 kr).



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

Sveriges mest hållbara varumärke.



*Bäst på hållbarhet igen!
Tack för det, medlemmar!*

Tack vare er medlemmar tog de första Änglamarksprodukterna plats i hyllan redan 1991. Sedan dess har Coops gröna varumärke skrivit historia många gånger om. Nu koras Änglamark till Sveriges mest hållbara varu- märke inom mat och dryck.

Nordens största oberoende varumärkes- studie med fokus på hållbarhet, Sustainable Brand Index, har precis presenterat 2019 års ranking. Och det visar sig att Änglamark har utsetts till Sveriges mest hållbara varumärke inom mat och dryck, och Coop till den mest hållbara matkedjan, för andra året i rad.



Änglamark utsågs dessutom tidigare i år till Sveriges grönaste varumärke för åttonde året i rad i rankingen Sveriges grönaste varumärke. Charlotta Szczepanowski, chef för hållbarhet och kvalitet på Coop, är stolt.

– Det är ett styrkebesked att både Änglamark och Coop är de branschledande varumärkena inom hållbarhet. Under hösten inledde vi en stor satsning på Änglamark, och det är glädjande att det går hem hos våra kunder och medlemmar.

Änglamarkspriset – dags att rösta!

Nu är det dags att rösta fram din favorit bland årets Änglamarkskandidater. Vem tycker du ska gå hela vägen och vinna 100 000 kronor och den stora äran att koras till årets Ängla- marksstipendiat? Rösta från den 25 juni på coop.se/anglamarkspriset.

Lilla Änglamarkspriset – nominera nu!

En kokt potatis, ris, blast, skal eller annat som blev kvar från middagen – gör ett smart och gott recept på matrester och var med och tävla om Lilla Änglamarkspriset. Tävlingen är öppen för alla mellan 8 och 15 år. Nominera dig själv eller någon annan senast den 30 juni.

Jury utser två vinnare som får årskort på Skansen, Gröna Lund eller Liseberg, resa till prisutdelningen på Skansen och en massa annat kul, gott och spännande!

Nominera och läs mer på coop.se/anglamarkspriset.



SYNOPTIK. Köp glasögon, linser och solglasögon inför sommaren hos Synoptik med 25% rabatt. Värdebevis från 20 000 poäng på glasögon.

Planera sommarens äventyr i poängshoppen redan idag!



JUNIBACKEN. Ta med hela familjen på en oförglömlig utflykt till barnböckernas fantastiska värld. Köp entré med 20% rabatt eller betala med dina poäng. Värdebevis från 13 000 poäng.

Hitta fler spännande upplevelser i poängshoppen!

UPPTÄCK MER SOM MEDLEM.

Ta med familjen och upptäck Sveriges bästa platser för rastlösa ben eller koppla av med god mat och underhållning efter en sandig dag på stranden. Du hittar alltid fina erbjudanden från våra partners i poängshoppen - börja planera sommaren du också!



O'LEARYS. Ät gott och njut av sport på högsta nivå med hjälp av dina Coop-poäng. Fixa nästa middag på O'Learys med värdebevis från 10 000 poäng.



HUMORKALASET. Sommarens största skattfest på Dalhalla med bl.a. Johan Glans, Hasse Brontén och Johanna Nordström. Boka din biljett till humorshowen den 17 augusti. Du som är Coop-medlem får 25% rabatt.

Läs mer och boka upp din sommar på coop.se/medlem

coop

Några av våra utvalda partners.



Barnens smarta kycklingwrap!

TID: 15 MIN
2 PORTIONER



1 Plocka köttet från 2 **grillade kycklinglår**.



2 Häll 1 dl **majonnäs** och 1 dl **gräddfil** i en skål med kycklingköttet.



3 Tillsätt 1 msk **mango chutney**, 1 tsk **curry** och ½ tsk **salt**.

Påsklämman till wrappen är ett bra lifehack!



4 Lägg ut 2 **wrapbröd** på bänken och lägg på 2 **salladsblad**.



5 Skeda på kycklingröran och toppa med skivad **gurka**.



6 Vik ihop till en strut och kläm ihop med en påsklämman.

Köp hem:

Finns redan hemma: Curry, salt, svartpeppar.



Grillade kycklinglår



Majonnäs



Gräddfil



Mango chutney



Wrapbröd



Sallad & gurka

PRENUMERERA NU!

SPECIALERBJUDANDE PÅ VI!



Du får 2 muggar på köpet!

VI ÄR TIDNINGEN DU LÅNGTAT EFTER, MEN KANSKE INTE TRODDE FANNS!

Vi är tidningen för dig som är kultur- och samhällsintresserad och vill ha meningsfull underhållning. Här möter du såväl de mest spännande intervjupersonerna som de skarpaste pennorna.

VÄRDE: 358KR

Rörstrand



MUGGAR FRÅN RÖRSTRAND

Eden är en av Rörstrands mest älskade serviser designad av Sigrid Richter på 60-talet. Muggen rymmer 34 cl, och du får 2 st. Totalt värde **358 kr.**

SVARSKORT - RIV AV OCH SKICKA IN. PORTOT ÄR BETALT.

JA, TACK! JAG VILL PRENUMERERA! KRYSSA I DINA VAL HÄR:

☐ **6 nr av Vi + 2 muggar för 249 kr** (+ porto 89:50).

Totalt värde 756 kr. **Jag sparar 507 kr!** (V1701)

☐ **6 nr av Vi + 1 extranummer 249 kr.** Totalt värde

473kr. **Jag sparar 224 kr!** (V1703)

Namn:

Adress:

Postadress:

Mobilnummer*:

☐ Ja tack, jag vill ha nyhetsbrev och information från Vi Media AB.

E-post*:

*Obligatoriskt för avisering av premie. Vid brevvissering tillkommer porto 30 kr

Erbjudandet gäller t.o.m. 2019-10-31 inom Sverige i hushåll som ännu inte prenumererar på tidningen Vi. Prenumerationen är tidsbegränsad och vid slutet av perioden skickas ett erbjudande om fortsatt prenumeration. Premien skickas ca tre veckor efter vi mottagit din betalning. Genom att ange namn, postadress, e-post och telefonnr samtycker du till att Vi Media AB behandlar dessa personuppgifter för att du ska få information och erbjudanden från Vi Media AB och våra samarbetspartners. Läs mer om behandlingen av dina personuppgifter på www.vi.se/prenumerationsvillkor. Kundtjänst 08-799 62 22.

FRANKERAS
EJ.
TIDNINGEN VI
BETALAR
PORTOT.



Vi Media AB
SVARSPOST
201 208 68
831 18 ÖSTERSUND

SVARA PÅ WEBBEN:
vi.se/mersmak19



Välkomna
vardagen
med nya
supergoda
rätter!

Vardagsakuten hälsar
på hos Viggo och Ofelia.

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 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.)

Nästa
nummer av

Mer Smak
KOMMER

19-21 augusti

▪ *Sensommarmat*

Det är nu de svenska grönsakerna smakar som allra bäst. Lena Söderström bjuder på säsongens godaste recept.

▪ *Lugn vid middagsbordet*

Vardagsakuten rycker ut till familjen Rudin som vill få mysigare middagar!

▪ *Semesterminnen*

Förläng sommarkänslan med middagar som smakar semester.

Sara Begner serverar favoriter från Kroatien.

Redaktionell produktion

Vi Media AB
Box 17043, 104 62 Stockholm
BUD: Söder Mälarstrand 65, 4 tr
118 25 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
Joel Wäreus

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.

**SVERIGES
TIDSKRIFT**

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



Sommar-TÄRTA!

Klassisk gräddtårta på sockerkaksbotten, med massor av jordgubbar och rabarberkompott med vanilj. Kan det bli godare?

RECEPT: SARA BEGNER

STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND

FOTO: JOEL WÅREUS

GRÄDDTÅRTA MED RABARBER & JORDGUBBAR

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

TÄRTBOTTEN

- 4 ägg
- 2 dl strösocker
- 1 dl vetemjöl
- 1 dl potatismjöl
- 1 tsk bakpulver

FYLNING & TOPPING

- 600 g rabarber
- 2 dl syltsocker
- 1 tsk vaniljpulver
- 5 dl vispgrädde
- 2 liter jordgubbar
- 2 gelatinblad
- 1 dl konc rabarber- eller jordgubbssaft
- ev blommor och blad

GÖR SA HÄR

1. Smöra och bröa en form med löstagbar kant, ca 23 cm i diameter. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda mjölerna med bakpulver. Rör försiktigt ner det i smeten. Häll smeten i formen och grädda i nedre delen av ugnen ca 40 min. Låt kakan kallna.
2. Skär rabarbern i ca 1 cm bitar. Lägg i en kastrull med syltsocker och vaniljpulver. Låt koka ihop till sylt, ca 10 min på medelvärme, rör då och då. Tillsätt ev lite vatten i början om det behövs. Låt sylten kallna.
3. Dela kakan i tre bottenar. Vispa grädden fluffig. Bre ett lager rabarbersylt och ett lager grädde på den understa botten. Lägg på tunt skivade jordgubbar. Lägg på nästa botten och gör likadant. Lägg på sista botten. Bre grädde på och runt hela tårtan, spara lite till garnering.
4. Lägg gelatinbladen i kallt vatten ca 5 min, tills de är mjuka. Smält bladen i saft på medelvärme under omrörning. Låt svalna tills gelén är något tjockare i konsistensen. Garnera tårtan med spritsad grädde och delade jordgubbar. Pensla jordgubbarna med gelén. Låt stelna till i kylan ca 10 min. Garnera ev tårtan med blommor och blad.

Blir ungefär
12 bitar!



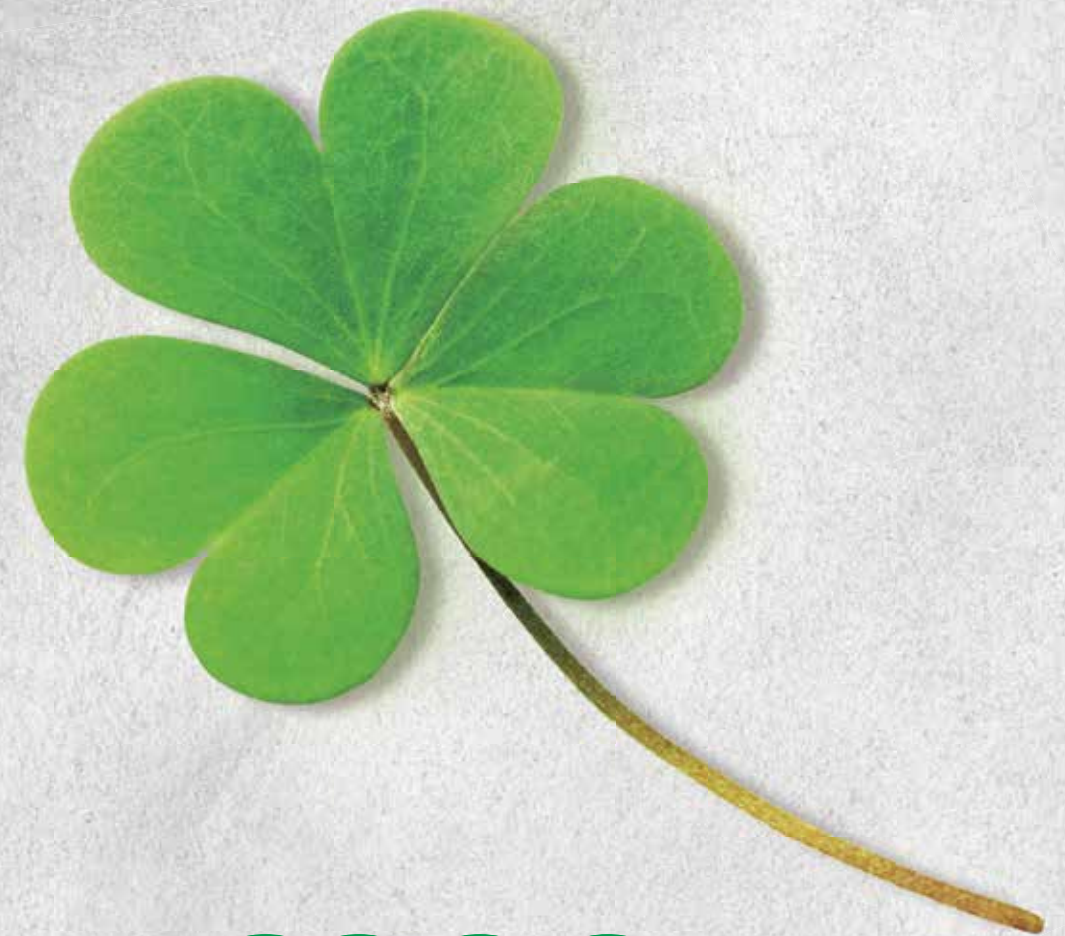
Tips!

Skulle det bli rabarbersylt över är den jättegod till morgongröten eller plättarna.

MER SMAK NR 6/7 2019

SAMLA DINA LÅN OCH KREDITER. COOP PRIVATLÅN.

Med Coop Privatlån kan du låna pengar utan säkerhet och vi bjuder på 3 månaders låneskydd. Som Coop-medlem får du alltid lägre ränta när du ansöker på coop.se



coop

Vid en rörlig årsränta på 4,95% är den effektiva räntan 5,23% 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 113 674 kr och din månadskostnad 1 913 kr. Exemplet är uträknat med 395 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i avavgift (vid autogiro). (2019-03-26).

Kreditgivare MedMera Bank AB

Säg hejdå till Maja.

Med vår nyhet Saftsocker behöver du ingen Saftmaja eller annan specialutrustning. Ett paket Saftsocker, 500 gram bär och 2,5 dl vatten är allt du behöver för att koka ljuvligt god sommarsaft!

Dan Sukker
LÅT DIG INSPIRERAS

Nyhet!

Vill du även göra sylt väljer du givetvis vårt Syltsocker!

För inspiration till smaksättningar och fler recept, se dansukker.se

Nordic Sugar AB, 205 04 Malmö | Konsumentkontakt: Telefon: 020-74 02 00

konsumentkontakt@dansukker.se, www.dansukker.se

