HÖSTLOV FÖR POÄNG / BARNENS KOCKSKOLA: KRÄMIG PASTA / SARAS TOSCAKAKA

coop

# mer Smak

Matglädje som ger eko!

LYXIG HELG-FRUKOST

Avokado-toast, overnight oats, hemgjord nötkräm...

Hallelujah moment!

SMARTA MIDDAGAR

– för mindre än 80 kronor!

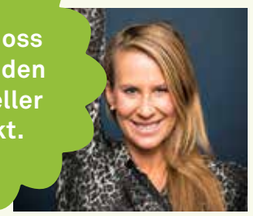
Kocken Erik Brännström.

# Gör din egen STREET FOOD!

Baguette med friterade kungsräkor • Krispig fisk med rösti • Lax med ostkrokstäcke

7300190 084822
25 KR/SEPTEMBER 2019

YOGA • LÖPNING • DANS • VANDRING • STRESSHANTERING • SJÄLVLEDARSKAP • MOTIVATION • KOSTKUNSKAP • MATKREATIVITET



Följ med oss till Kreta den 1–8 okt eller 8–15 okt.

# TRÄNA MER SOM MEDLEM.

Som medlem i Coop har du möjlighet att följa med på en veckas träningsresa med all inclusive både vad gäller träning, motivation, inspiration, mat och dryck. Vi kombinerar träning med att vi jobbar med stresshantering på djupet tillsammans med riktigt duktiga träningsprofiler, toppcoacher och föreläsare. Allt i kombination med sköna bad och mysiga kvällsmingel. Vår ambition är att du ska känna dig inspirerad och åka hem glad, pigg och sugen på att fortsätta träna och äta gott.

*Boka och läs mer om våra populära träningsresor på coop.se/komiformresa*

coop

Resan är ett samarbete med

TUI

*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.

**TÄVLA OM KOKBOK**

Sugen på mer inspiration i vegoköket? I kokboken ”Stora veckans vego” har Sara Begner samlat sina vegofavoriter. Mer Smak har 15 böcker att tävla om. Gå in på **coop.se/tavling** och svara på frågorna före 13 oktober så kan ett ex bli ditt.

*Ge dig själv bästa starten på dagen med hemgjord lyxfrukost! Sid 6.*

# Bönor är bra för både hälsan och plånboken!

**MÅSTE DET VARA** dyrt att äta mat som får oss att må bra? Absolut inte. Mycket av det nyttigaste vi kan äta är faktiskt väldigt billigt. Bönor i alla dess former, rotfrukter och ägg är alla näringsspäckade och mångsidiga råvaror som alltid får ta stor plats i min matlagning. Dessutom gillas de av både mage och plånbok. Vill du precis som familjen Deling få en massa goda rätter som faktiskt inte kostar mer än 80 kronor för 4 portioner, så är det bara att kolla in Vardagsakuten på **sidan 21**.

Att få större variation på fisken i vardagsmaten är en utmaning, och vi har bett den vilda kocken Erik Brännström om hjälp. Erik har arbetat runt om i världen, och hans street food-inspirerade middagar där fiskpinnarna serveras i korvbröd och laxen får ett ostkrokstäcke skapar bara glada miner runt matbordet.

**VEM ÄLSKAR INTE** känslan av hotellfrukost och att strosa raka vägen till en buffé av härliga smaker. På **sidan 6** finns min version av en generös frukost och självklart finns favoriten avokadomacka och pocherat ägg med. Laga allt till helgen eller lägg till någon av rätterna i din vardagsfrukost. Hur du än gör blir det en härlig start på dagen.

*Sara*

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

*Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se*

## Innehåll

*Tips & Trix* ..... 5
*Helgfrukost* ..... 6
*Duka fint till frukost* ..... 11
*Mathjälten: Friederike Ziegler* ..... 12
*Street food med fisk* ..... 14
*Plånboksvänlig middag* ..... 21
*Soppa som mättar* ..... 29
*Nytt veganskt* ..... 30
*Medlemssidorna* ..... 33
*Barnens kockskola* ..... 39
*Saras söta* ..... 42

## Bakom kulisserna

Sophie Berlin arbetar med styling och kommunikation inom mat och dryck.

### ”Laxen med ostkrokar överraskade”

**Hej, Sophie Berlin! Du hjälpte till att laga upp Erik Brännströms street food-recept på sidan 14.**

**Vilken av fiskrätterna var godast?**

– Min favorit var nog baguette med friterade räkor och majo. Men laxen med ostkrokar var definitivt en rolig överraskning. Den var också god!

**Vad lagar du själv ?**

– Till vardags gör jag mycket ugnsbakad fisk: lax, torsk eller plattfisk. Gärna med brynt smör…

Ingen årsavgift första året.

✔ Poäng på allt du handlar – överallt
✔ Upp till 55 dagars räntefri kredit
✔ Trygga resor och säkra köp
✔ Stöd Bistånd på köpet – avrunda uppåt

Ansök idag på coop.se/CoopMC

Effektiv ränta vid utnyttjad kredit på 20 000 kr är 16,55% återbetalt under 1 år (2019-02-01).


# Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Så vackert, och så gott, med äpplen som mognat under sommaren.

## ÄLSKADE SVENSKA ÄPPLEN!

**Cox Pomona. Astrakan. Signe Tillisch. Snövit. Och Mio. Lär känna de svenska äpplena som har så magiska namn – med en provning hemma. Skär några olika sorter i klyftor och blindprova. Du kommer att bli förvånad hur olika de smakar!**

### Äpple i mat!

✔ Riv ner äpple i **pannkakssmeten**. Ger lite extra fibrer, sötma och vitaminer, och dessutom blir det godare!

✔ Stekta äppelklyftor är gott till allt från **raggmunk** till **fläskstek**.

✔ En **krämig kålsallad** blir godare med stavar av krispigt äpple.

✔ Kanel är en klassiker till äpple, men nummer två är helt klart curry. **Kyckling med äpple och curry** är ljuvligt gott!

✔ När du gör potatisklyftor i ugn, lägg dit äppelklyftor de sista 20 minuterna. Väldigt gott till **ugnsgrillad kyckling** exempelvis.

✔ **Äpple är gott till korv!** Låt några äppelklyftor steka med chorizon på slutet. Eller testa retroklassikern ugnsbakad falukorv, med äppelklyftor, ostbitar och senap.

Servera de stekta äpplena med glass.

FOTO: PELLE BERGSTRÖM

### KANELSTEKTA ÄPPLEN

**TID:** 20 MIN

*Supersnabb dessert när du blir sugen, men "inte har något hemma".*

**4 PORTIONER**
- 4 **äpplen**
- 2 msk **smör**
- 3 msk **lönnsirap**
- 1 tsk **kanel**

**TILL SERVERING**
- **vaniljglass**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Skär äpplena i klyftor eller skivor. Stek i smör, sirap och kanel tills något mjuka. Servera med vaniljglass.

*Tips!* **Som mellis kan man servera med keso eller grekisk yoghurt.**

Fredrik Sundberg, Mattias Svensson och Erik Jerka Johansson.

MÅNADENS MATPROFIL

## »Vi är fullständiga amatörer allihop«

**På opretentiösa Sandhäxan i Stockholm njuter mackälskare av t ex Grilled cheese, pastrami på rågbröd eller vegomackor.**

**Vilka är ni som driver Sandhäxan?**

– Det är Fredrik Sundberg som är musiker, Jerka Johansson som är skådis och jag Mattias Svensson som har haft design som passion hela mitt liv. Vi är fullständiga amatörer på matområdet men har alltid pratat och tänkt mat, och drömt om att någon gång i livet få göra ett riktigt passionsprojekt. Kanske är det någon form av 40-årskris. Vi insåg att vi inte kan ha någon tjusig restaurang, utan sökte den enkla raka matupplevelsen, lite inspirerade av New York där mackan är en hörnsten som snabbmat.

**Godaste mackan i september?**

– Något med svamp! Jag plockar mycket själv, kantarell och karljohan. Det är viktigt att inte mes-steka utan steka ganska hårt. Och krydda hela vägen, med salt och peppar, och gärna också med finhackad lök, vitlök eller sidfläsk. Sedan älskar jag abborre på macka! Smörstekt, med lite majonnäs.

**Knep för att göra godare mackor?**

– Nummer ett är att hålla koll på ration bröd/pålägg. Rent generellt rekommenderar jag mycket mindre bröd i relation till fyllningen.

# Ljuvlig HELG-FRUKOST!

Man måste inte alltid umgås på kvällen… Servera frukost och bjud på det där lyxiga du kanske bara har provat på kafé förut. SITT LÄNGE TILL-SAMMANS, prata vidare och ta en kopp kaffe till.

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES**
STYLING: **LENA SÖDERSTRÖM**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Grapefrukt med kvarg, flytande honung och torrostat bovete.

Pocherat ägg och avokado – den underbara kombon som alla pratar om.

## TOASTAT RÅGBRÖD MED AVOKADO & ÄGG

**TID:** 10 MIN

*Nu är det dags att prova att pochera. Det blir så elegant och supergott på avokadomackan.*

**2 PORTIONER**

- 2 **ägg**
- 2 **rågbrödsskivor**
- 2 **avokador**
- 20 g **rucola**
- **flingsalt** eller ev zatar

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Koka upp en stor kastrull med saltat vatten. Dra en sked i vattnet så det bildas en virvel. Knäck i äggen varsamt och låt sjuda 3–4 min. Lyft upp med en hålslev och låt rinna av.

**2.** Rosta brödskivorna och lägg på tunt skivad avokado, rucola och toppa med ägget. Strö över flingsalt eller ev zatar (se recept nedan ) och servera direkt.

### Zatar

Kryddblandningen zatar är god att strö på avokadomackan, på kokt ägg eller annat.

Vänd ihop 2 msk **torrostade skalade sesamfrön**, 2 tsk **flingsalt**, 1 tsk **chiliflakes**, 1 tsk **torkad timjan**, 1 tsk **malen koriander**, 1 tsk **spiskummin** och finrivet skal av 1 **lime**.

Gulliga havrebollar med jordnötter, kakao och dadlar!

## SESAM- OCH JORDNÖTSBOLLAR

**TID:** 20 MIN

*De rostade sesamfröna är ljuvliga till de sötsalta smaskiga havrebollarna.*

**CA 20 STYCKEN**

- 16 **färska dadlar**, urkärnade
- 3 dl **havregryn**
- 1 dl **jordnötssmör**
- 1 dl **salta jordnötter**
- 2 msk **kakao**
- 2 msk **vatten** eller kaffe
- 1 dl **sesamfrön**, att rulla bollarna i

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Lägg alla ingredienser i en matberedare monterad med knivblad. Mixa till en slät massa.

**2.** Rosta sesamfröna till fin färg i torr stekpanna.

**3.** Forma smeten till runda bollar och rulla sedan i sesamfröna.

Prova nya fikafavoriten hemma eller på jobbet.

### Nu blir det andra bollar!

De här bollarna passar förstås lika bra att ha med som liten mellis på jobbet istället för den rutinmässiga kakan till kaffet. De funkar bra att frysa, så att man kan ta ut en och en. Det går fint att byta ut jordnötssmöret mot mandelsmör och de salta jordnötterna mot salta mandlar om man vill.

# Äntligen

## Bara yoghurt, frukt & bär. Inget annat!

**Bara innehåller tre saker: yoghurt, frukt och bär. Inget tillsatt socker. Inga tillsatser.** Vårt senaste tillskott i yoghurthyllan är gjord på helt naturliga ingredienser och 100 % svensk mjölk från våra gårdar i södra Sverige. Välkommen att smaka!

Prova vår nya smak Mango & Passion!

Skånemejerier

Lokala avvikelser kan förekomma.

Färg och fräscha smaker håller kvar sommarkänslan.

## OVERNIGHT OATS MED BLÅBÄR & KARDEMUMMA

**TID:** 10 MIN + TID I KYLEN

*Som en lyxigare, ”färsk gröt” med smak av kokos. Välj topping efter eget huvud.*

**2-4 PORTIONER**

- 2 dl **havregryn**
- ½ dl **kokosflingor**
- ½ dl **solrosfrön**
- 2 msk **chiafrön**
- 4 dl **havredryck** eller liknande dryck
- 1 dl **frysta blåbär**, tinade
- 1 tsk **kardemummakärnor**, mortlade

**TILL SERVERING**

- 1 **banan**
- ca 10 **jordgubbar**, delade
- **hallon** och **blåbär**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Blanda ihop alla ingredienser i en skål och låt stå i kylen minst 8 timmar eller över natten.
**2.** Servera med skivad banan, jordgubbar, blåbär och hallon.

## OSTPLÄTTAR MED PICKLAD MOROT

**TID:** 25 MIN

*Ljuvligt frasiga plättarsom är superenkla att göra.*

**2 PORTIONER**

- 2 **äggvitor**
- 1 dl riven **västerbottenost**
- 1 dl smulor från **gårdagens bröd**, gärna ljust surdegsbröd
- ½ tsk **flingsalt svartpeppar**
- **smör,** till stekning
- ev **crème fraiche** eller färskost, till servering

**PICKLAD MOROTSSALLAD**

- 150 g **morötter,** svarvade
- 1 ½ dl **vatten**
- ½ dl **strösocker**
- 1 ½ msk **ättiksprit** (12 %)

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Blanda vatten, socker och ättiksprit till en lag. Vänd runt med morötterna. Låt stå minst 5 min.
**2.** Vispa äggvitorna till ett fast skum med elvisp. Vänd ner ost och brödsmulor. Krydda med salt och peppar.
**3.** Hetta upp en stekpanna och stek plättar i smör till fin färg på båda sidor. Servera med crème fraiche och picklad morot. Toppa gärna med zatar (se recept sid 7).

Extra gott att toppa med sesamfrön (eller zatar) och ev droppa lite olja på vid servering.

*Tips!* **Plättarna måste stekas direkt, annars sjunker äggviteskummet ihop.**

LÄTT SOM EN PLÄTT

## CROISSANT MED HEMGJORD "NUTELLA" & BANAN

**TID:** 25 MIN **UGN:** 175°

*Helt ljuvlig "efterrätt" att njuta av som avslutning på frukosten.*

**NÖTKRÄM (CA 3 DECILITER)**

- 200 g **hasselnötter**
- 2 tsk **kokosfett** eller neutral olja
- 1 msk **mild honung** eller socker
- 1 msk **kakao**

**TILL SERVERING**

- **bananer** i skivor

**croissanter** (finns att köpa färdiga eller "på burk")

**GÖR SÅ HÄR**

**1. Nötkräm:** Sätt ugnen på 175°. Fördela nötterna på en plåt och rosta i ugnen tills skalet spricker upp och nötterna fått fin färg. Lägg nötterna i en kökshandduk och gnid loss skalet. Mixa nötterna i en matberedare tills det blir ett fint pulver. Tillsätt kokosfett, honung och kakao. Mixa tills det blir en slät kräm. (Det krävs en bra mixer för detta.)

**2.** Servera nötkrämen med croissanter och banan.

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

# Fint till frukost

Tända ljus, en kopp ångande te, vacker dukning och sköna dynor för stolen – låt frukosten bli en stund av njutning.

**Ljuslykta**
Lykta som ser ut som en liten fotogenlampa, för värmeljus, finns i svart och guld, 149 kr.

**Glasklart!**
Enkelt dricksglas, Bodega, för frukostjuicen, 19,95 kr.

**Servetter**
Finns i många mönster och färger, 19,95 kr.

BRA START PÅ DAGEN!

**Naturligt**
Frukostskål Hedda, 49,95 kr, och mugg, 29,95 kr.

**Te-tid**
Te-tång för löste, 19,90 kr.

**Handduk**
Kökshandduk Harvest, 49,95 kr.

**Tre i trä**
Extra gott att bre med smörknivar i trä, 39,90 kr/ tre stycken.

**Rufsig**
En liten kudde på stolen lockar till långsittning, 99 kr.

**Sitt längre!**
Mjuk och skön stolsdyna Velvet, 109 kr.

**För blomman**
Vas i klarglas för en liten bukett eller en enkel kvist, 29,90 kr.

KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM I SAMARBETE MED LIFELINE MANAGEMENT

THE SHOW OF CHRISTMAS
13 DEC 2019

Vi skänker 20 kronor per biljett till Vi-skogen. För en grönare planet.

BILJETTSLÄPP 23 AUGUSTI

JILL JOHNSON
ERIC GADD
MOLLY SANDÉN
ROBERT PETTERSSON
PERNILLA WAHLGREN
LILL LINDFORS

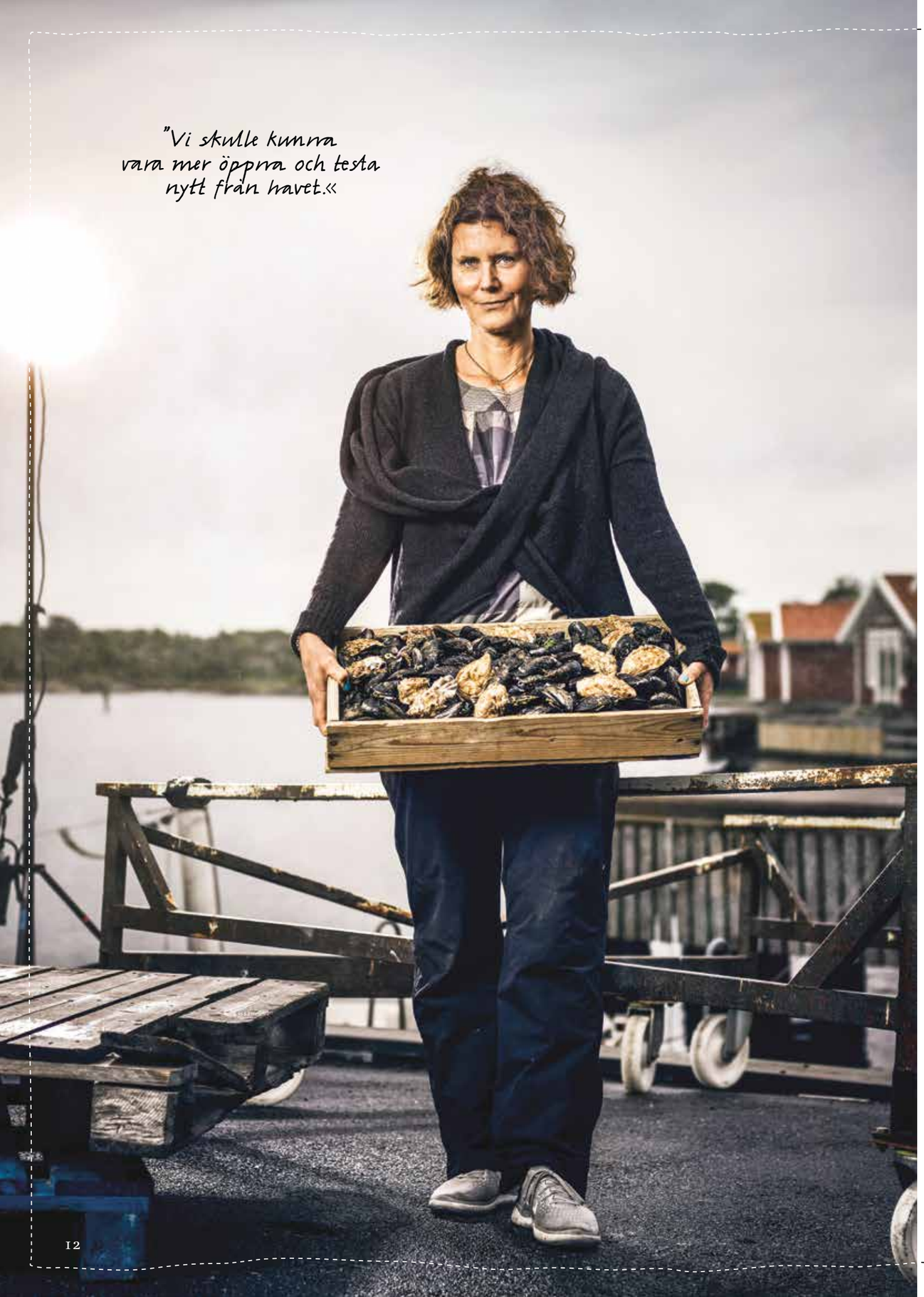
Konferencier:
MARK LEVENGOOD

Varmt välkommen till en stjärnspäckad musikkväll i Ericsson Globe. Du som är medlem och har ett Coop-kort får köpa upp till fem biljetter för 130 kronor* per biljett. Ange kod KFS2019. Ring 0771-31 00 00 eller gå in på
www.kfstockholm.se

KONSUMENT FÖRENINGEN STOCKHOLM

2019 – KINA LARSSON & MERRY DAYS

*Värde 350–700 kr. Serviceavgift tillkommer. Max 5 biljetter per Coop-kort. Med reservation för slutförsäljning.



*”Vi skulle kunna vara mer öppna och testa nytt från havet.«*

*Mathjälten: Friederike Ziegler*

# ”MUSSLOR OCH OSTRON ÄR FANTASTISK MAT”

**En kopp sjöpungsbuljong eller en tallrik algpasta? Framtidens sjömat består av mycket mer än lax, torsk och räkor.**

**LARMRAPPORTER OM HAVETS** tillstånd avlöser varandra, och även om problemen med överfiske minskar på sina håll, bland annat inom EU, går det långsamt, och globalt sett är fortfarande 30 procent av fiskbestånden överfiskade.

Världsnaturfonden ser en negativ trend för några av våra vanligaste matfiskar.

**Märkningarna är många och de rödlistade arterna blir allt fler. Hur ska jag tänka som konsument?**

– Jag förstår att det kan vara förvirrande som konsument. Om du vill göra det lätt för dig, välj certifierad sjömat, då har man kontrollerat hur beståndet fiskas och fiskets effekter på ekosystemet, säger Friederike Ziegler, forskare på RISE, Research Institutes of Sweden.

**Om man vill satsa på helt säkra kort när det gäller sjömat, vad ska man då välja?**

– Musslor är toppen. De behöver inget foder, tar upp all sin näring ur vattnet och fungerar som ett filter. Musslor är ett fantastiskt livsmedel, som jag tror vi kommer äta mer av i framtiden.

– Ett annat, kanske lite otippat, kort är ostron. Många förknippar ostron med champagne och fest, men faktum är att det är något av det nyttigaste du kan äta från havet. I USA finns en helt annan ostronätarkultur än här i Sverige. Stillahavsostronen har blivit vanliga på västkusten och är en outnyttjad resurs rent livsmedelsmässigt. Tyvärr importerar vi istället varje år 400 ton ostron av samma art från bland annat Frankrike.

**Grönt ljus för fisk från andra sidan jorden och rött ljus för torsk från våra egna vatten. Hur kan importerat vara bättre för miljön?**

– När vi tittar på klimateffekten ser vi till hela kedjan, och transporten står normalt för en liten del av det totala klimatavtrycket. Det är viktigare *hur* fisken är odlad eller fångad än *var*.

– Fisk från Nya Zeeland eller Alaska som transporteras i fryst form i containerfartyg lämnar inte så stort avtryck klimatmässigt om den är hållbart fångad med smarta fiskemetoder. Den är faktiskt ett bättre val än Östersjötorsk just nu. Det allra bästa hade förstås varit att undvika alla transporter och se till att våra egna bestånd fiskas hållbart och klimatsmart, men där är vi tyvärr inte idag.

**Det talas om sjöpungsbuljong och pasta med alger. Hur ser framtidens sjömat ut?**

– Just alger brukar jag beskriva som havets grönsaker, och de innehåller faktiskt både omega 3-fettsyror och vitamin B12, två näringsämnen som veganer brukar ha svårt att få i sig tillräckligt av. Alger är en häftig gröda som växer året runt utan gödning eller bekämpningsmedel. De går att använda som smaksättning och som konsistensgivare, men jag vet att man också experimenterar en del för att göra grödan tillgänglig för industrin.

– I Asien äter man stora mängder färsk sjöpung*. Det har jag testat som buljong. Den var jättegod och gav soppan en smak av saffran. Överlag tror jag att vi skulle kunna vara lite mer öppna och våga testa nytt från havet.

**Idag odlas ju också fisk på torra land. Är det något du tror vi kommer att se mer av?**

– Odling i bassänger eller tankar på land ökar rejält. Vi bör minska vår konsumtion av kött men öka vår sjömatskonsumtion. Att vissa jordbruksbyggnader görs om och används till att odla fisk, till exempel regnbåge, är en logisk utveckling.

**Filén är en väldigt liten del av fisken. Hur kan man använda sjömatssvinnet?**

– Det finns redan nu korv tillverkad av skrapet från laxfiléerna och tilltugg av rökt laxfena. Det blir viktigare och viktigare att se till att få ut så mycket som möjligt av råvaran vi har, snarare än att bara tillverka en produkt och slänga det som blir kvar. ❤

* Sjöpung är ett ryggradslöst djur som innehåller massor av protein och omega 3.

**Text:** Karin Herou **Foto:** Nicke Johansson

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND

## GRATINERADE OSTRON MED VITLÖKSSMÖR

**TID:** 15 MIN **UGN:** 250°

*Många älskar ostron precis som de är, men detta är också en variant som känns både lyxig och festlig.*

**12 STYCKEN**

12 **ostron**
40 g **smör**, rumsvarmt
1 msk finhackad **schalottenlök**
1 msk finhackad **timjan**
1 tsk finrivet **citronskal**
1 liten **vitlöksklyfta**, finriven

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Sätt ugnen på 250°. Öppna ostronen med en ostronkniv. Lägg dem på en ugnsplåt.
**2.** Blanda smöret med lök, timjan, citronskal och vitlök. Klicka på smöret i skalen och gratinera mitt i ugnen 3 min. Servera direkt. Pressa ev på lite citron vid servering.

## Koll på märkning

Håll utkik efter **MSC-** och **ASC-märkningarna** för att vara säker på att fisken du köper i butik är fiskad och odlad på ett hållbart sätt.

**Kravmärkningen** visar att odlad fisk odlats på ett sätt som är skonsamt för miljön och att vildfångad fisk och skaldjur kommer från hållbara bestånd.

# STREET FOOD *med fisk!*

Prova någon av våra NYSKAPADE RÄTTER med fisk i huvudrollen! Inspirationen är läcker street food med smak och servering som överraskar. Vi utlovar rätter med hög wow-faktor!

RECEPT: **ERIK BRÄNNSTRÖM**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**
STYLING: **KAROLINA OLSON HAGLUND**



## FISKPINNAR I KORVBRÖD MED CITRONKRÄM

**TID:** 35 MIN

*Låt dig inte luras av den enkla serveringen. Detta är väldigt gott!*

**4 PORTIONER**

- 400 g **vit fisk**, t ex torsk eller sej
- ½ tsk **salt**
- 1 dl **majsmjöl**
- 1 **ägg**
- 2 msk **mjölk**
- 3 dl **pankoströbröd**
- 1 tsk **flingsalt**
- **neutral olja**, till stekning
- 8 **korvbröd**
- 1 dl **krossade dillchips**

*Tips!* **Självklart kan man steka färdigköpta panerade fiskbitar om man vill ta en liten genväg.**

**CITRONKRÄM**

- 2 dl **crème fraiche**
- 50 g **färskost**
- ½–1 **citron**, finrivet skal och saft
- 1 tsk **flytande honung**
- 1 tsk **citronpeppar**
- **salt**

**GÖR SÅ HÄR**

**1. Citronkräm:** Vispa alla ingredienser med elvisp till en fast kräm. Smaka av med salt.
**2. Krispig fisk:** Skär fisken i avlånga smala bitar. Salta. Vänd i majsmjöl, sedan i ägg uppvispat med mjölk och vänd sist i panko blandat med flingsalt. Hetta upp en stekpanna och stek fiskbitarna till fin färg runt om i rikligt med olja. Stek ev korvbröden också. Fyll bröden med en fiskbit, toppa med citronkrämen och krossade chips.

**Tips! Grunda bröden med bönmos (recept nedan) eller potatismos för extra mättnad.**

## BÖNMOS

**TID:** 20 MIN

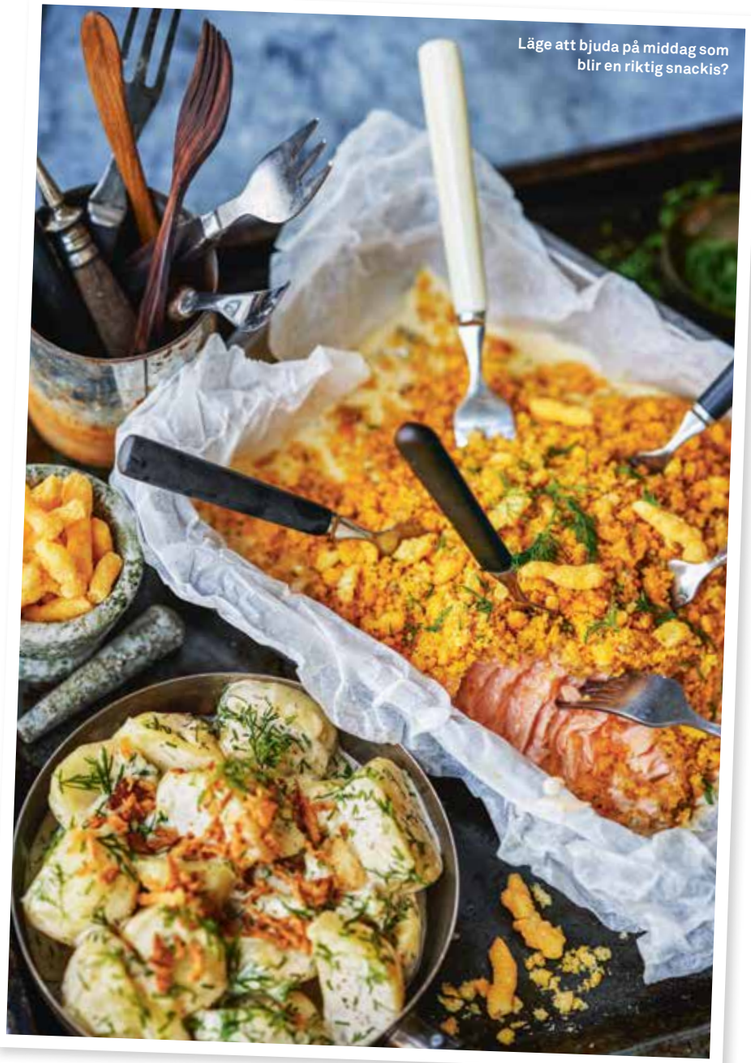
*Gott mättande tillbehör till fiskpinnar i korvbröd eller andra fiskrätter.*

**4 PORTIONER**

- 1 **gul lök**, finhackad
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 200 g **frysta sojabönor,** tinade
- 100 g **frysta gröna ärter**, tinade
- 1 dl **vatten**
- 1 msk **grönsaksfond**
- 30 g **dill**, grovt skuren
- ½ **citron**, pressad saft
- **salt**, **peppar, cayennepeppar**, **smör** till stekning

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Fräs lök och vitlök i smör. Lägg i sojabönor och ärter. Häll i vatten och fond och låt puttra någon minut.
**2.** Häll allt i en bunke och tillsätt dill och citron. Mixa till en nästan slät puré. Smaka av med salt, peppar och cayennepeppar.



Läge att bjuda på middag som blir en riktig snackis?

## UGNSBAKAD LAX MED TÄCKE AV APELSIN & OSTKROKAR

**TID:** 1 TIMME **UGN:** 150°

*Vågar du prova något helt nytt? Du kommer att bli rikligt belönad!*

**4 PORTIONER**

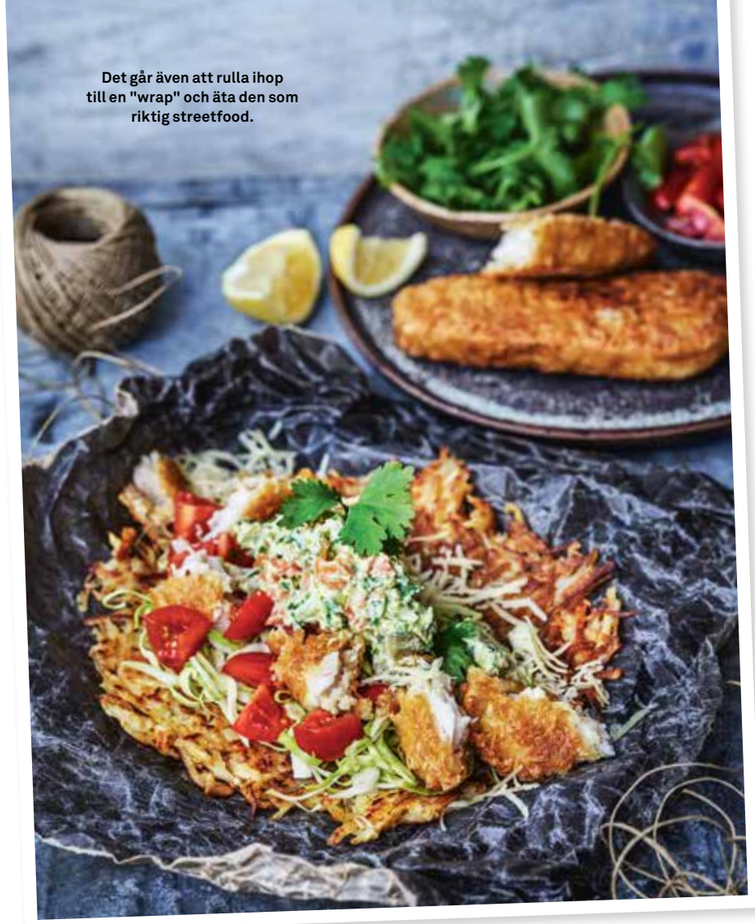
- 500 g **laxfilé**
- 1 tsk **salt**
- ½ **apelsin**, finrivet skal och saft
- ½ msk **torkad grönpeppar**
- 50 g **ostkrokar**
- 2 dl **grädde**
- 1 msk **kycklingfond**
- 2 msk **vitt vin**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Sätt ugnen på 150°. Lägg laxfilén i en ugnsform och salta. Riv över apelsinskal och pressa på saften. Mortla grönpepparn fint och blanda med krossade ostkrokar.
**2.** Blanda grädde, fond och vin. Häll detta över laxen. Strö över ostkroksblandningen och tillaga mitt i ugnen ca 20 min. Servera med ris, potatisklyftor eller om du älskar krämiga tillbehör, potatissalladen nedan.

## KRÄMIG POTATISSALLAD MED DILL

**GÖR SÅ HÄR:** Skala och koka 800 g **potatis** i saltat vatten. Låt kallna och skär i skivor. Blanda 1 ½ dl **majonnäs**, ½ dl **vatten**, 2 msk **skånsk grovkornig senap** och 1 msk **flytande honung.** Vänd ner 1 dl **hackad dill** och vänd sedan runt med potatisen. Smaka av med **salt** och **svartpeppar**. Toppa med **rostad lök** vid servering.



Det går även att rulla ihop till en "wrap" och äta den som riktig streetfood.

# KRISPIG FISK PÅ RÖSTI MED AVOKADO-REMOULAD

**TID:** 1 TIMME

*Supermumsig fiskrätt när man vill ha något rejält med mycket smak!*

**4 STYCKEN**

- ½ kg **mjölig potatis**
- 1 liten **gul lök**, grovriven
- 150 g **palsternacka**
- 1 tsk **salt**
- 2 **vitlöksklyftor**, finrivna
- 1 litet **ägg**
- 1 dl riven **cheddarost**
- 2–3 msk **potatismjöl**
- **neutral olja**, till stekning

**AVOKADO-REMOULAD**

- 2 **avokador**
- 1 dl **crème fraiche**
- 1 dl **pickles**, finhackade
- ½ **lime**, pressad saft
- 20 g hackad **färsk koriander**
- 1 tsk **dijonsenap**

**salt** och **vitpeppar**

**TILL SERVERING**

- ca 4 **panerade fiskbitar**
- 30 g **spetskål** eller rödkål
- 200 g **körsbärstomater**
- 1 kruka **koriander**
- ev 2 dl riven **cheddarost**
- 1 **lime,** att pressa över

**GÖR SÅ HÄR**

**1. Rösti:** Skala potatis, lök och palsternacka. Riv potatis och lök grovt och palsternackan fint. Salta och rör runt. Krama ut vätskan och blanda med vitlök, ägg, ost och potatismjöl. Hetta upp olja i en stekpanna och klicka i ¼ av blandningen. Tryck ut så tunt det går i stekpannan. Stek på medelvärme. När det blivit en ordentlig stekyta, vänd och stek andra sidan tills potatisen är genomstekt och andra sidan fått fin färg. Stek ytterligare tre rösti av potatismixen. Håll dem varma på en plåt i ugnen på ca 70°, till servering.

**2. Avokado-remoulad:** Mosa avokadon med gaffel och blanda med resten av ingredienserna. Smaka av med salt och peppar.

**3.** Stek fiskbitarna frasiga. Strimla kålen tunt, gärna med mandolin. Fintärna tomaterna och grovhacka koriandern. Fördela grönsaker, ev riven ost, fiskbitar, koriander och remouladsåsen på röstin. Pressa över lime och rulla ihop. Servera direkt.

BARNENS FAVORIT

# BAGUETTE MED FRITERADE KUNGSRÄKOR

**TID:** 40 MIN

*Gör den här Louisianainspirerade rätten med frasiga räkor som fredags-aw och du är en hjälte för alltid.*

**4 STYCKEN**

300 g **frysta kungsräkor**, tinade (MSC-märkta)

- ½ dl **vetemjöl**
- 2 msk **majsmjöl**

1 tsk **vitlökspulver**

1 tsk **chilipulver**

½ tsk **salt**

- ½ tsk **svartpeppar**
- 1 **ägg**
- 2 msk **mjölk**

*Tips!*
**Hur god som helst även med frasiga fiskpinnar (rec sid 15) istället för räkor.**

**RÖKIG VITLÖKSMAJO**

- 2 dl **majonnäs**
- 2 **vitlöksklyftor**, finrivna
- ½ **citron**, finrivet skal
- 1 msk **ketchup**
- 2 tsk **dijonsenap**

½–1 tsk **rökt paprikapulver**

**salt** och **cayennepeppar**

**TILL SERVERING**

- 3 msk **smör**
- 1 **vitlöksklyfta**, finriven
- 4 små **baguetter**
- 50 g **spetskål** eller rödkål, tunt strimlad
- 2 **tomater**, skivade
- 1 **salladslök**, tunt skivad

**worcestershiresås**

**tabasco**

**GÖR SÅ HÄR**

**1. Rökig vitlöksmajo:** Blanda alla ingredienser till majon och smaka av med salt och cayennepeppar.

**2.** Skala räkorna. Blanda mjöl, majsmjöl, vitlökspulver, chilipulver, salt och peppar i en skål. Vispa lätt ihop ägg och mjölk i en annan skål. Vänd räkorna i äggvispet och sedan i mjölblandningen.

**3.** Hetta upp olja i en kastrull eller fritös till 170°. Fritera räkorna till fin färg, 2–3 min, och lägg upp på hushållspapper att rinna av.

**4.** Smält smöret och riv ner vitlöken. Snitta baguetterna och pensla insidan med smöret. Fyll med kål och tomater. Lägg i de friterade räkorna, klicka på majon och strö över salladslöken. Stänk över worcestershiresås och tabasco. Servera direkt.







FOTO: ÅSA DAHLGREN

Erik Brännström.

## Matkreatören Erik Brännström

**De supergoda fiskrecepten med tillbehör som rökig vitlöksmajo, avokadoremoulad och ostkrokar är signerade Erik Brännström. Han är kock och kokboksförfattare med street food som specialitet, känd från bland annat "Go'kväll" på SVT. Erik bor i Skellefteå efter år på finkrogar i bland annat Göteborg och London.**

Den rökiga vitlöksmajon är underbart god och passar till både räkorna och frasig fisk.

Mycket grönsaker och fisk i denna goda gryta.

# FISK- OCH SKALDJURSGRYTA SERVERAD I BRÖD

**TID:** 40 MIN
**UGN:** 200°
*Serveringen är uppseende-väckande och smaken härlig.*

**4 PORTIONER**
- 400 g **tomater**, klyftade
- 1 liten **grön paprika**, tärnad
- ½ liten **gul lök**, hackad
- 50 g **färsk spenat**
- 1 kruka **koriander**
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad

1 dl **vatten**
- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- 200 g **lax- eller torskfilé**

1 tsk **salt**
- 200 g **blandade förkokta skaldjur**, t ex räkor och musslor (tinade om frysta)

**TILL SERVERING**
4 **frasfrallor**
- 2 dl riven **lagrad ost**, t ex prästost

**GÖR SÅ HÄR**
**1.** Sätt ugnen på 200°. Lägg tomater, paprika, lök, spenatblad, koriander (blad och stjälk) och vitlök i en matberedare monterad med knivblad. Häll i vattnet och smula ner buljongtärningen. Mixa ihop tills nästan slät. Häll över i en kastrull.
**2.** Skär fisken i bitar och salta. Lägg fiskbitar och skaldjur i kastrullen och koka upp. Dra kastrullen från värmen och lägg på ett lock. Låt stå tills fisken är klar.
**3.** Skär bort toppen av bröden som lock. Gröp ut innandömet och lägg bröden på en plåt med bakplåtspapper. Fördela fiskgrytan i bröden och strö över riven ost. Lägg locken bredvid och rosta mitt i ugnen tills osten smält, ca 5 min.

# RÖTT *eller* VITT *till fisken? Det är en smaksak*

**De flesta väljer vitt vin till fisk. Men många gånger passar det lika bra, eller bättre, med ett rött. Här är Anders Levanders bästa tips till fiskmiddagen.**

**I Norge dricker man** ofta rött vin till torsk. Första gången jag serverades ett rött vin till torsk var det en stor aha-upplevelse. Vinet satt som en smäck tillsammans med den kokta torsken. Välj ett fruktigt vin med frisk syra som inte har för mycket ekfatslagring eller för påträngande tanniner. Både eken och bittra tanniner passar sämre med den subtila fisksmaken. Druvan pinot noir passar utmärkt.

**Det mest självklara valet** till fisk är ett vitt torrt vin, helst Chablis. Det har hög syra, mineralisk sälta och är snustorrt. Dessa tre egenskaper gifter sig utmärkt till både grillad och kokt fisk. En fet, lite salt sås till fisken matchas perfekt med en syrlig frisk chablis.

**Ett mousserande vin passar** också bra till fisken. En champagne är perfekt om du vill lyxa till det. Syran i vinet, men även bubblorna, skär igenom den feta och salta maten. Druvan chardonnay finns i både Chablis och Champagne.

**Anders Levander** (t v) och **Fredrik Schelin** driver DinVinguide.se och tipsar om vin i Mer Smak.

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

**Bourgogne Vieilles Vignes de Pinot Noir Albert Bichot, 2017, nr 5470, pris 129 kr.**
*God följeslagare till vit fisk med knaperstekt bacon och brynt smör. Klassiskt Bourgognevin med pigg syra och fin frukt. Levererar stort men är överkomligt i pris. Pinot noir i sitt ursprungliga uttryck.*

**Saint Clair Origin Pinot Noir, 2018, nr 16015, pris 109 kr.**
*Nya Zeeland är mest känt för sina sauvignon blanc-viner, men de är lika bra på att göra vin på druvan pinot noir. Varför inte använda detta fruktiga och flirtiga vin med måttliga tanniner till lax? Funkar också bra till kyckling och grönsaker.*

**Chablis Premier Cru Grande Cuvée, 2016, nr 6237, pris 195 kr.**
*Från en av världens bästa kooperativ, La Chablisienne. Druvorna kommer från premier cru-gårdar, och vinet är prisvärt. Passar perfekt till fisk och skaldjur med sin friska syra och aromer av gula äpplen och salta mineraler. Passar även som aperitif.*

**Chablis Vieilles Vignes Sainte Claire J M Brocard, 2018, nr 5595, pris 199 kr.**
*Vinet från Brocard är ekologiskt. Druvorna kommer från äldre stockar, "vieilles vignes", vilket betyder just gamla stockar. Frisk syra med en touch av citrus skapar fin harmoni med fisken. Passar även fint till skaldjur.*

**Nicolas Feuillatte Blanc de Blancs Collection Vintage, 2012, nr 7592, pris 329 kr.**
*Blanc de blanc betyder att vinet bara gjorts på vita druvor, i detta fall chardonnay. Den höga syran och moussen i vinet skapar perfekt harmoni med det salta och feta i fisktillbehören. Något att välja när du vill lyxa till det.*

**Chardonnay Alkoholfri Carl Jung, finns på Coop, pris 46,95 kr.**
***Alkoholfritt!*** *Ett vin gjort på världens mest populära druva, chardonnay. Lättsamt fruktig stil med toner av tropisk frukt och solmogna äpplen.*


# Valfri tidning + 2 st rödvinsglas från Iittala

Upp till 75% rabatt

eller

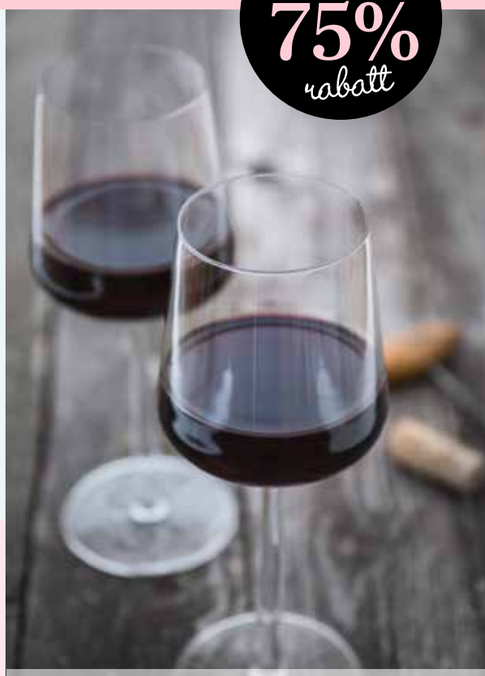
**– Färgstark och aktuell**

I Allas hittar du läckra vardags- och festrecept, säsongens mode, skönhet och inredning. Inspirerande läsning, relationer, sex, lust, hälsa och motion. Dessutom hittar du alltid lätta och roliga korsord och massor av tips. Belöna dig själv med en lyxig stund.

**– Matglädje, läsning och suveräna kryss**

Sann matglädje och Sveriges bästa korsord. Dessutom det bästa inom handarbete och pyssel (DIY), mode, inredning, trädgård och idéer blandat med läsning, kultur, hälsa och sanna kriminalfall. Flera timmars avkoppling – varje vecka med Allers.

E-tidning ingår i din prenumeration!



**DIN PREMIE!**
**Stilrena rödvinsglas** ur serien Essence från Iittala! Essence är en glasserie formgiven av Alfredo Häberli 2001. Iittala strävar hela tiden efter att skapa ikoner som håller en hel livstid – en sådan serie är Essence. Du får 2 vackra rödvinsglas som rymmer 45 cl.
Butikspris 338:-
iittala

# 10 nr för endast 159 kr* + 2 rödvinsglas från Iittala

Klipp ut och posta idag

**Ja!** Jag väljer prenumerationserbjudande:

☐ SALA 001KZU — **ALLAS 10 nr för 159:–*** Ord pris 299:–
☐ SALA 001KZX — **ALLAS 20 nr för 299:–*** Ord pris 598:–
☐ SALL 001KZU — **ALLERS 10 nr för 159:–*** Ord pris 299:–
☐ SALL 001KZX — **ALLERS 20 nr för 299:–*** Ord pris 598:–

Din premie värde 338:–

iittala

**Din provprenumeration avslutas automatiskt**

FÖRNAMN: EFTERNAMN: Var god texta med STORA BOKSTÄVER!
ADRESS:
POSTNR: ORT:
TEL NR: MOBILNR:
E-POSTADRESS: @

Beställ snabbt och enkelt på **prenumerera.se** Ange kampanjkod: S00E2C

Klipp ut och posta idag

Frankeras ej.
ALLER MEDIA
bjuder på portot.

**Aller media**
SVARSPOST
20656063
168 20 Bromma

*porto och exp avgift på 49 kr tillkommer

Din premie får du ca 3 veckor efter att betalningen för din prenumeration registrerats. E-tidning ingår under din prenumerationsperiod. Tidningen tillhör Aller Media AB, som behandlar personuppgifter enligt integritetspolicy.se. Du kan även få information om personuppgiftsbehandlingar genom att kontakta kundservice. Som kund får du information och erbjudanden via post, e-post och sms till de adresser/nummer du uppger. Vill du inte ta del av erbjudanden, kontakta kundservice: e-post kundservice@aller.se el. tel. 042-444 30 00. Erbjudandet gäller i 14 dagar, inom Sverige och endast kunder som inte har en pågående prenumeration. Med reservation för ev. felskrivningar.

# TID FÖR TE OCH KNÄCKE!

NYHET

Härligt knaprigt fröknäcke, rikt på fibrer.

Te att njuta av från morgon till kväll.

**Nu finns fem nya goda teer i smaker som Rabarber/Grädde och Chai. Samtliga med Rainforest Alliance-märkning*. Njut av en kopp och vårt eget fröknäcke i smakerna – Naturell och Rosmarin/Havssalt.**

coop

* Odling med hållbara jordbruksmetoder.




# Hjälp oss laga goda middagar till *bra pris!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

»Vi är en familj som gillar att laga mat. Men vi har fastnat i FALUKORVS- OCH KÖTTFÄRS-FÄLLAN«, säger Maria Deling. »Hjälp oss att fixa smarta middagar.«

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

## *Vi som fick besök!*

FAMILJ: Maria och Jakob Deling med tvillingarna Anamaya och Samuel, 7 år, och lillasyster Emilia, 4 år.

GÖR: Båda jobbar inom fastighetsbranschen, Maria som ekonom och Jakob är projektchef.

BOR: I Göteborg.

KOPPLAR AV MED: Vi gillar att åka till vårt landställe, gården där Maria växte upp.

**FAMILJEN DELING MED** mamma Maria, pappa Jakob, de sjuåriga tvillingarna Anamaya och Samuel och lillasyster Emilia är ett glatt gäng som älskar att umgås och ha mycket människor omkring sig. Det är i köket allt viktigt händer, och här är uppsluppna vardagsmiddagar med vänner och barnens kompisar inget ovanligt.

– Vi försöker planera veckans middagar och storhandla, men det fungerar inte alltid och då blir det fler turer än vi tänkt till affären, vilket får slutsumman att dra iväg, berättar Jakob.

Maria river ofta ut recept som ser goda ut ur mattidningar, men när vardagen rusar på blir det ofta de gamla vanliga rätterna som lagas.

– Hela familjen är nyfiken på att äta fler vegetariska middagar, och vi behöver tips på grönsaker som har lite längre hållbarhet, säger Marie.

Sara Begner har många tips på rätter med grönsaker som funkar att lagra i kylskåp. Rätter som dessutom kostar mindre

ANNA-LENA AHLSTRÖM

än 80 kronor för fyra portioner.

– Broccoli, blomkål, vitkål och alla rotfrukter håller länge i kylen, och råkar de ha blivit aningen mjuka får de nytt liv i en soppa, säger hon.

Att köttfärsen behöver ta en paus råder det ingen tvekan om, och Sara tänker visa hur lätt det är att låta bönor och linser få spela huvudrollen i både biffar och soppor.

Det här kommer att bli en vecka fylld med ny middagsglädje för familjen Deling.

*Vänd blad för tips – 5 goda recept!* →

Här ska lagas vego-piccata! Anamaya fixar smeten till paneringen.

# 1 Bli kompis med fler bönor

**Vill du dra ner på köttet?**
Upptäck fler bönor och du får både ett schyst protein och fantastiska smaker. Här är inspiration till nya bekantskaper.

♥ **Sojabönan** finns i frysdisken och är ett skönt grönt inslag i sallader och pasta.

♥ **Kikärter** utgör basen i hummus och falafel. Hummus passar till allt, prova den på frukostmackan.

♥ **Svarta belugalinser** håller formen när de kokas. Beluga-bolognese, oj vad gott.

♥ **Röda linser** ska kokas sönder, de ger en krämighet i grytor och soppor.

♥ **Svarta bönor** är stapelvara i Sydamerika. Perfekt att använda i alla typer av tacos och ersättare för minst hälften av färsen.

♥ **Stora vita bönor (smörbönor)** är stora, och lite mjöliga. Goda och matiga i soppor.

♥ **Kidneybönan** förtjänar att få spela huvudrollen i chili con carne. Uteslut köttfärsen.

# 2 Hållbar vecko-planering

Du har hört det tusen gånger: Planering av veckans middagar sparar tid och pengar. Det låter enkelt men är svårt att få att fungera. Att planera halva veckan och låta några dagar vara flexibla är en hållbar väg som passar de flesta familjer mycket bättre.

Spara lite sommar i frysen.

# 3 Älska din frys

Frysen är kökets bästa sparbössa, om du inte fryser in allt huller om buller. Anteckna det du lägger in och stryk allteftersom maten går åt. Då får du stenkoll, och inget glöms bort.

Smart för dig, plånboken och inte minst miljön.

FOTO: ULRIKA POUSETTE

# 4 Snåljåpen är en miljöhjälte

**Succéboken ”Portionen under tian” bevisar att bra mat inte behöver vara dyr. På köpet är den bra för både dig och miljön. Vi har träffat Hanna Olvenmark för att få hennes bästa stay cheap-tips.**

☑ **Bli en snåljåp.** Förutom det uppenbara att du sparar pengar kommer du att äta mer växtbaserat, bli mer medveten och slänga mindre mat. En vinst för alla.

☑ **Suveräna smaksättare gör skillnad.** Jag har alltid färska kryddor i frysen, en bra grönsaksbuljong och soja i kylen och torkade kryddor i skafferiet. Rökt paprikapulver, spiskummin och curry är tre favoriter.

☑ **Matlådan är bästa stay cheap-verktyget.** Egenlagad lunch sparar väldigt mycket pengar under ett år. Jag brukar ta en dag och laga matlådor som jag fryser in. De är räddningen de dagar allt kör ihop sig.

☑ **Pasta med grönkål är supergott.** Lättlagad, supergod och med bra ingredienser. Den är min favorit.

Koncentrationen är hög när Emilia river parmesan.

Samuel och Maria har koll på tomatsåsen.

# 5 Vardagsrätterna som gör att matpengarna räcker längre

Måndag

## KYCKLINGFÄRSBOLLAR I KRÄMIG CITRONSÅS

**TID:** 35 MIN

**4 PORTIONER**
- 400 g **kokta vita bönor**, på burk, avsköljda
- 500 g **kycklingfärs**
- 1 kruka **dill**, fint skuren
- 1 **citron**, finrivet skal och saft
- 1 tsk **salt**
- 1 msk **olivolja**, till stekning
- 2 dl **grädde**
- ½ dl **vitt matlagningsvin**
- 1 **kycklingbuljongtärning**
- 320 g **spaghetti**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Lägg bönorna i en bunke och mixa eller mosa slätt. Blanda i färs, dill, citronskal (endast det gula), citronsaft och salt. Rör till en jämn smet och forma till små bollar.

**2.** Hetta upp olja i en stekpanna och stek bollarna runt om tills de är genomstekta. Häll på grädde och vin. Smula ner buljongtärningen. Låt puttra ihop några minuter.

**3.** Koka spaghettin enligt anvisning på förpackningen och servera till kycklingbollarna.

# Medlems-erbjudanden laddade på ditt kort

**25% rabatt**

**SKÅNEMEJERIER**
Gäller vid köp av valfri Bara Yoghurt, Mango/Passion, Blåbär/Björnbär eller Hallon/Jordgubb, 1000 g.

*Finns på Stora Coop.*

**15:- rabatt**

**PHILIPS LAMPOR**
Gäller vid köp av en valfri ljuskälla gäller alla Scennswitch ljuskällor/ Dimra utan dimmer.
Sortiment kan skilja sig mellan butikerna.

*Finns på Stora Coop.*

**7:- rabatt**

**YALLA PROTEIN**
Gäller vid köp av en valfri Yalla Proteinshake 250 ml eller Yalla Proteinpudding 200 g.

*Finns på Stora Coop.*

**5:- rabatt**

**DR BECKMANN LUKTBORTTAGARE**
Gäller vid köp av en förpackning Dr Beckmann Luktborttagare.

*Finns på Stora Coop.*

Erbjudandena gäller vid ett köptillfälle till och med den 29 september för dig som får Mer Smak nummer 9. 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.

Tisdag

## TORTILLAPIZZA BIANCO MED SVAMPSOPPA

**TID:** 25 MIN **UGN:** 225°

**4 PORTIONER**
- 200 g **champinjoner**
- 1 **gul lök**, hackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 1 msk **smör**
- 4 dl **vatten**
- ½ dl **vitt matlagningsvin**
- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- 2 dl **crème fraiche**
- **salt** och **svartpeppar**

**TORTILLAPIZZA**
- 4 **tortillabröd**
- 2 dl **crème fraiche**
- 1 **vitlöksklyfta**, pressad
- 100 g riven **ost**
- 125 g **broccoli,** tunt skivade buketter
- 1 tsk **chiliflakes**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Stek svamp, lök och vitlök i smör i en kastrull. Tillsätt vatten, matlagningsvin och buljongtärning. Koka under lock på svag värme ca 10 min.

**2.** Mixa soppan slät och rör ner crème fraichen. Smaka av med salt och peppar och låt allt bli varmt.

**3. Tortillapizza:** Blanda crème fraiche med vitlök och bred ut på tortillabröden. Strö över riven ost och lägg på broccolin. Strö över chiliflakes, salta och peppra.

**4.** Grädda mitt i ugnen tills osten smält och pizzorna har fått fin färg, ca 8 min. Servera soppan med pizzorna.

*TIPS!* Den tunt skivade broccolin kan bytas ut mot till exempel tunt hyvlad morot, blomkål eller paprika. Gör gärna dubbel sats av soppan, till matlådan eller till annan dag.

Onsdag

## VEGOPICCATA MED PARMESAN & TOMAT

**TID:** 35 MIN

**4 PORTIONER**
- 3 dl **couscous**
- 1 stor **aubergine** (450 g) eller zucchini
- 2 **ägg**
- 75 g **parmesanost,** finriven
- **olivolja**, till stekning

**TOMATSÅS**
- 1 **gul lök**, hackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 2 msk **olivolja**
- 400 g **krossade tomater**
- 1 msk **strösocker**
- 1 tsk **torkad oregano**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Tillaga couscousen enligt anvisning på förpackningen. Skär auberginen i 1 cm tjocka skivor och lägg ut på en skärbräda. Salta och låt vila ca 10 min så att de släpper vätska.

**2. Tomatsås:** Fräs lök och vitlök i olja i en kastrull. Häll i krossade tomater, socker, oregano, salt och peppar. Låt puttra ca 10 min. Mixa till en slät sås med mixerstav.

**3.** Vispa lätt ihop ägg och parmesan. Torka aubergineskivorna torra och doppa i smeten en i taget. Lägg direkt i en upphettad stekpanna med olja. Stek gyllene ca 2 min per sida. Servera med couscous och tomatsåsen.

*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

## KORVWRAP MED PEPPARROTSSÅS

**TID:** 30 MIN

**4 PORTIONER**
- 600 g **potatis**, skalad
- 4–8 **korvar**
- 4 **tortillabröd**
- 150 g **rödkål**, tunt strimlad
- **rostad lök**

**PEPPARROTSSÅS**

1 ½ dl **majonnäs**, gärna Hellmann's
- 2 **äpplen**, grovrivna
- 2 msk riven **färsk pepparrot**
- 1 tsk **vitvinsvinäger**

**salt** och **svartpeppar**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Koka potatisen i saltat vatten.
**2.** Blanda ihop alla ingredienser till såsen och smaka av med salt och peppar.
**3**. Stek korven till fin färg. Fyll tortillabröden med pressad eller lätt krossad potatis, kål, korv och pepparrotssås. Toppa med rostad lök.

*TIPS!*
Skiva 2 lökar och stek i smör under omrörning tills gyllene, ca 10 min. Salta lätt så släpper löken vätska och det går lättare. Fyll din rulle med den karamelliserade löken.

Strö över extra pumpakärnor vid servering.

Fredag

## ROSTADE ROTFRUKTER MED SPENATPESTO

**TID:** 40 MIN **UGN:** 225°

**4 PORTIONER**
- 250 g **morot**
- 250 g **palsternacka**
- 250 g **rödbetor**
- 250 g **vitkål**
- 1 **rödlök**
- 2 msk **olivolja**

**SPENATPESTO**
- 70 g **färsk spenat**
- 2 dl finriven **parmesanost**
- 1 ½ dl **olivolja**
- 1 dl **pumpakärnor**, torrostade
- 1 **vitlöksklyfta**, riven

**POCHERAT ÄGG**
- 4 **ägg**
- 1 tsk **vitvinsvinäger**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Skala och skär alla rotfrukter, vitkål och lök i lika stora bitar. Fördela på en ugnsplåt och vänd runt med olja och salt. Rosta mitt i ugnen ca 25 min.
**2. Spenatpesto:** Mixa ihop alla ingredienser till en slät pesto och smaka av med salt.
**3. Pocherat ägg:** Koka upp 2 liter saltat vatten och vinäger i en rymlig kastrull. Rör runt med en sked så det blir en virvel. Knäck i ett ägg åt gången och låt koka ca 3 min. Det går bra att koka 2 ägg i taget. Lyft upp med hålslev. Gulan ska vara rinnig. Servera äggen till de rostade rotfrukterna och peston.

*2 veckor servare*

**Hej igen, vad har varit bäst med Saras tips på bra och billigare middagar?**

– Att vi använder fler grönsaker med längre hållbarhet som kan serveras på olika sätt. Zucchini är favoriten just nu. Och tipset att krydda på ett nytt sätt är verkligen smart.



Marabou
DARKMILK
CHOCOLATE

NYHET!

EN NY LÄCKER MÖRKARE MJÖLKCHOKLAD FRÅN MARABOU!

Med högre kakaohalt som kombinerar den rika smaken av mörk choklad med krämigheten från klassisk mjölkchoklad.

PERFECTLY BLENDED

LANSERAS I TRE OEMOTSTÅNDLIGA SMAKER…

MARABOU DARKMILK Original

MARABOU DARKMILK Roasted Almonds

MARABOU DARKMILK Salted Caramel

Lokala avvikelser kan förekomma.

HURTIGRUTEN

# UPPLEV DE NORSKA FJORDARNA

SPECIAL-ERBJUDANDE!

Du som Coop medlem får din vanliga rabatt på 1000 kr/hytt utöver flyget på köpet.

**Norges kust är en av de vackraste i hela världen. Kom och upplev den.**

Norska kusten är otroligt spännande med skiftande natur och varierande destinationer. Välj mellan 90 olika utflykter när du vill uppleva mer av vår kust - både från land och hav.

Utforska allt från vackert fjordlandskap till arktisk vildmark. Möjligheterna är många så boka den resa som passar just dig - vi har något för alla smaker!

FLYGET PÅ KÖPET

Boka senast 4 november på hurtigrutenresan.se/coop

FRÅN 7 660:- PP

Prisex gäller per person när minst två delar insideshytt på sträckan Kirkenes-Bergen med avresa i april 2020. Helpension och flygresa från Stockholm är inkluderat. Vi bjuder också på flygresa från Göteborg, Oslo och Köpenhamn. Erbjudandet gäller nya bokningar på sträckorna Bergen-Kirkenes-Bergen, Kirkenes-Bergen och Bergen-Kirkenes med avresa i april till december 2020.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

# Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT ⟶

Krämig, färggrad och supergod – perfekt middag.

FOTO: LENNART WEIBULL

## CURLY CURRY

TID: 30 MIN

**4 PORTIONER**

- 1 **silverlök**, finhackad
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 2 msk **olivolja**
- 1 msk **tomatpuré**
- 6 dl **vatten**
- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- 400 ml **kokosmjölk**
- 100 g **skogschampinjoner**, grovt skurna
- 60 g **grönkål**, strimlad
- 2 **tomater**, tärnade
- 2 tsk finriven **ingefära**
- 2 tsk **curry**
- 1–2 tsk **chiliflakes**
- **salt**

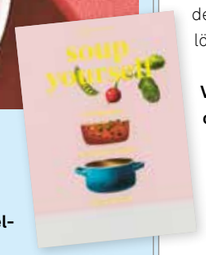
**TOPPING**

- **granatäppelkärnor**
- **sesamfrön**, gärna svarta

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Fräs lök och vitlök i olja i en gryta. Tillsätt tomatpurén och fräs under omrörning någon minut. Häll i vattnet och smula ner buljongtärningen.

**2.** Tillsätt resten av ingredienserna och låt soppan sjuda ca 15 min. Smaka av med salt och toppa soppan med granatäppelkärnor och sesamfrön vid servering.




*Värmande vego!*

## Gör succé med soppa!

**Hanna Dunér, journalist med mat- och hälsointresse, kommer med boken ”Soup yourself” som innehåller massor av vegosoppor.**

Hanna Dunér.

FOTO: KAJSA GÖRANSSON

**Vad är det som är så bra med soppa?**

– Det är enkelt att laga, går att göra på nästan vad som helst, men framför allt är soppa ett oslagbart sätt att få i sig massor med grönsaker. Livsmedelsverket rekommenderar minst 500 gram frukt och grönt per dag, men i Sverige i snitt ligger både män och kvinnor långt under det. Gröna soppor är en perfekt lösning.

**Varför skriver just du en bok om soppa?**

– Jag har i hela mitt vuxna liv älskat soppa och tycker att soppan förtjänar ett bättre rykte i Sverige. Många här har en trist bild av soppa och tror att det inte mättar. Inget kunde vara mer fel. Både i USA och London har vegetarisk soppa blivit en trend och har i kölvattnet av juicen och smoothien blivit ett snabbt och enkelt sätt att få i sig bra och näringsrik mat. Det finns flera svenska kokböcker med soppor på smör och grädde, men jag tyckte att det behövdes en med lite mer fokus på näringsrika soppor.

**Nämn några favoritsoppor i september!**

– På hösten äter jag gärna rotfrukter, så rotfruktssoppa och sellerisoppa är självklara val. Trattkantarellsoppa, butternutsoppa och grönkålssoppan med curry här intill är andra klara höstfavoriter.

*Tre smarta sopptips!*

1. Toppa soppan med nötter, frön, grönkålschips, röror och örtoljor. Det ger extra smak och näring.
2. Laga soppa i stora mängder och frys ner i portionsburkar.
3. Använd grönsaker i säsong – alltid godast och bäst för miljön.

VEGO I MER SMAK!

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

# NYTT GRÖNT!

PÅ ALLMÄN BEGÄRAN!

Fler och fler vill ha inspiration för att äta veganskt. Nu kommer ”Vår kokbok” i en NY VEGANSK VERSION.

RECEPT: **SARA BEGNER (UR VÅR KOKBOK VEGAN)**

Ljuvligt matiga pannkakor med avokado- och örttopping.

FOTO: NAMN EFTERNAMN

## PANNKAKOR MED SPENAT & CHIAFRÖN

**TID:** 1 TIMME

*Med spenat i och matig topping förvandlas pannkakan från dessert till middag!*

**4 PORTIONER**

- 2 msk **chiafrön**
- ¾ dl **vatten**
- 2 dl **kikärtsmjöl**
- 2 dl **sojamjöl**
- 1 dl **vetemjöl**
- 1 tsk **salt**
- 6 dl **havre- eller sojadryck**
- 70 g **färsk spenat**
- **växtbaserat margarin**, till stekning

**CHIMICHURRI**

- 2 **schalottenlökar**
- 2 **vitlöksklyftor**
- 1 **röd chili**
- 1 **lime**, finrivet skal och saft
- 1 dl **vitvinsvinäger**
- 2 dl **mild olivolja**
- 1 tsk **salt**
- 1 dl finhackad **färsk oregano**
- 2 dl finhackad **färsk persilja**
- 1 dl finhackad **färsk koriander**

**TILL SERVERING**

- 2 **avokador**
- 1 msk **sesamfrön**, torrostade

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Blanda chiafrön och vatten i en skål och låt fröna svälla ca 15 min. Mät upp de olika mjölsorterna och salt i en bunke. Tillsätt drycken och vispa till en klumpfri smet.
**2.** Tillsätt spenaten och de svällda chiafröna och mixa med stavmixer till en slät smet. Låt smeten stå och svälla ca 30 min.
**3. Chimichurri:** Finhacka lök, vitlök och chili. Blanda med limeskal (endast det gröna), limesaft, vinäger, olja och salt. Rör ner örterna och blanda ordentligt.
**4.** Hetta upp en stekpanna, lägg i lite margarin och låt det bli ljusbrunt. Häll i smet, ca 1 dl per pannkaka, och stek på låg värme. När ytan stelnat och blivit matt är det dags att vända pannkakan och grädda på andra sidan. Servera pannkakorna med chimichurri, tärnad avokado och sesamfrön.

Jordnötter, kokosmjölk och chili i favvo-grytan med blomkål.

## CURRY MED BLOMKÅL & TOFU

**TID:** 30 MIN

*Matig favorit med thailändsk krämig sås med kokosmjölk.*

**4 PORTIONER**

- 1 kg **blomkålsbuketter**
- 300 g **naturell tofu**
- 800 ml **kokosmjölk**

**CURRYPASTA**

- 1 **citrongräs**
- 2 **röda chili**, skivade
- ½ **gul lök**, hackad
- 5 **vitlöksklyftor**, finhackade
- ½ dl **neutral olja**
- 2 msk finriven **färsk ingefära**
- 1 msk **fänkålsfrön**
- 1 msk malen **koriander**
- ½ msk **rårörsocker**
- 1 tsk **salt**

**TILL SERVERING**

- 4 **bröd**
- 1 dl **salta jordnötter**
- 2 **salladslökar**, tunt skivade

**GÖR SÅ HÄR**

**1. Currypasta:** Dela citrongräset på längden, banka det lätt med baksidan av knivbladet och hacka det grovt.
**2.** Mixa alla ingredienser till currypastan i en matberedare monterad med kniv till en jämn smet.
**3.** Skär blomkålen i buketter och tofun i kuber. Stek currypastan på medelvärme i en kastrull ca 5 min. Tillsatt ev några droppar olja om det fastnar.
**4.** Häll i kokosmjölken och koka upp. Smaka av med salt. Lägg i blomkål och tofu. Sjud ca 10 min under lock. Servera med bröd, jordnötter och salladslök.

Philips SceneSwitch LED

98% av 310 testande medlemmar rekommenderar Buzzador

# Använd din **befintliga strömbrytare** som dimmer

Philips SceneSwitch LED gör din belysning flexibel. Med endast ett knapptryck kan du byta mellan tre ljusinställningar som skiftar från funktionell belysning till nautrligt ljus och vidare till ett varmt ljus. Själva lampan fungerar med din befintliga strömbrytare och kräver ingen installation. SceneSwitch kan köpas med stor eller liten sockel samt som spot.

innovation + you

**Rek. Försäljningspris från**

**109 SEK**

*Lokala avvikelser kan förekomma*

Se hela utbudet av SceneSwitch produkter på www.philips.com/sceneswitch

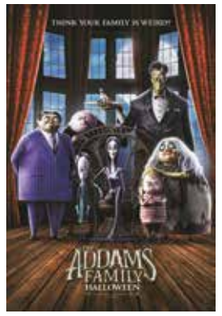

# Medlemssidorna

*Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem*

Ruskigt kul på Liseberg.

Spännande höstlov på Skansen.

Ta del av Astrid Lindgrens sagovärld på Junibacken.




## HÖSTLOV *FÖR POÄNG*

**Sätt sprätt på poängen och bjud barnen på höstlovsbus. Här är Coops partner som erbjuder massor av kul för poängen.**

### ✔ Skansen

Ny i poäng-shoppen

Besök Skansen i höst. Under höstlovet fylls Skansen med roliga och spännande aktiviteter. Lyssna på kusliga berättelser i stugorna, delta i pyssel och möt fasor från förr i stadskvarteren!
**6 000 poäng – Entré barn.**

### ✔ Liseberg

Årets Halloween på Liseberg blir en skrämmande rolig historia med allt från åkturer i mörkret till mysrys för de små och rena mardrömmen för de stora. Så gör dig redo för en alldeles underbart obehaglig upplevelse när du besöker nöjesparken i höst – du bestämmer om det blir skräck, åk eller skratt! Premiär den 11 oktober. He he hemskt välkommen!
Öppetdagar: 11–13, 18–20 och 25–31 oktober samt 1–3 november.
**11 000 poäng – Entré Halloween.**

### ✔ Junibacken

Upplev en magisk dag på Junibacken – barnkulturhuset på Djurgården i Stockholm. Kliv på Sagotåget som tar er genom Astrid Lindgrens fantastiska berättelser och dyk rakt in i den förtrollande världen mellan boksidorna.
**13 000 poäng – Entré barn.**

### ✔ LEGOLAND®

Passa på att besöka LEGOLAND® på höstlovet. LEGOLAND® är en hel värld fylld av rolig lek, spännande äventyr och massvis av legoklossar. Öppet t om 3 november.
**1 000 poäng – 2 dagar entré barn.**

*Filmmys med*
**FILMSTADEN & SF ANYTIME**

Se film online eller slå dig ner i salongen. Nyhet hos SF är **"The Addams Family Halloween"** – ett animerat äventyr med den besynnerliga familjen Addams. Nu kan du även använda dina poäng till popcorn och dricka på Filmstaden.

**9 000 poäng – Tre hyrfilmer online.**
**12 000 poäng – En biobiljett.**
**6 000 poäng – Mellan-dricka och mellan-popcorn.**

Christian Wijkström, vd Coop Butiker & Stormarknader, är nöjd med Netto-affären, som är den största någonsin i livsmedelsbranschen.

# Premiär för Coops nya butiker!

**I våras köpte Coop Butiker & Stormarknader 163 Netto-butiker. Nu premiäröppnar de första butikerna, som bjuder på det bästa från Netto och det bästa från Coop. Bra mat till bra pris.**

**UNDER DE SENASTE** åren har Coop gjort stora förändringar i sitt butiksnät. Fem butiksformat har blivit till två – Stora Coop och Coop. Satsningarna har gett resultat i nöjdare kunder och i att butiksförsäljningen för första gången på många år ökade under 2018.

Med Coop Butiker & Stormarknaders köp av 163 svenska Netto-butiker har Coop-familjen vuxit och därmed ökat i marknadsandel och stärkt sin position i delar av Sverige där Coop varit svagare.

– Köpet har tagit Coop tio år in i framtiden. Nu har vi styrkan att vässa vårt kunderbjudande – prisvärd, hållbar matglädje. Coop upplevs inte bara som dyrare. Coop är dyrare. Nu ska vi ändra på det. Ett paket Bregott på Coop ska inte kosta mer än vad det gör i andra butiker, säger Christian Wijkström, vd Coop Butiker & Stormarknader.

Arbete pågår. Nu skyltas 163 Netto-butiker om till Coop. I september öppnar de första tre.

I september återöppnas de första tre Netto-butikerna som Coop i Falkenberg, Malmö och Sollentuna. Butikerna har skyltats om, och 2 000 varor har utökats till 6 000.

– Det nya erbjudandet till våra kunder förenar det bästa från Netto och det bästa från Coop. Ett brett utbud av varor till bra pris. Gillar våra kunder det här så rullar resten av Netto-butikerna ut i samma format, säger Christian Wijkström.

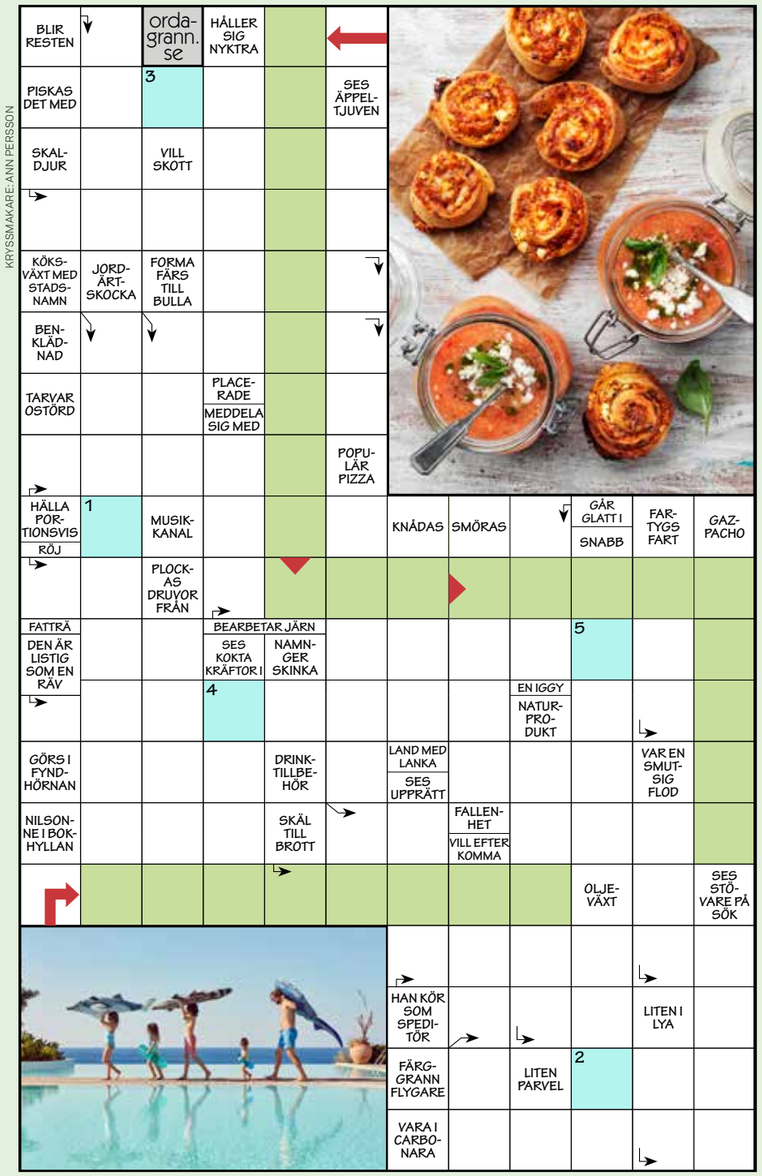
Med de nya Coop-butikerna som främst finns i Skåne, Småland och Västsverige, kan Coop erbjuda bostadsnära butiker i städer, som gör att kunderna kommer att kunna handla nära hemmet och slipper sätta sig i en bil och åka iväg. Digitala erbjudanden och upphämtning där kunderna bor kommer också att vara en del av det nya butikskonceptet.

– Det känns väldigt roligt att vi lyckats vända Coop efter många år av hårt jobb. Nu ska vi skörda framgången genom att leverera ett ännu bättre erbjudande till alla våra kunder.

Text: Åsa Lekberg Steinsvik



KRYSSMAKARE: ANN PERSSON




## Medlemskrysset presenteras av TUI

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

Välkommen att kryssa med Coop partner! I varje nummer har vi ett medlemskryss tillsammans med någon av våra partners. I potten ligger givetvis en rad fina priser. Lös krysset och registrera sedan ordet som du får fram på **coop.se/korsord** senast den 13 oktober. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

**1:a pris:** **Presentkort från TUI (värde 1 000 kr).**

**2:a pris:** **4 SF-biobiljetter (värde 500 kr).**

**3:e pris:** **Kokbok (värde ca 250 kr).**

**4:e–10:e pris:** **Polarn O. Pyret (värde 100 kr).**

Nyheter på Coop

## *Glutenfri granola*

Ge dig själv en bra start på dagen med Coops nya glutenfria granola. Den är rik på fibrer och fullkorn och innehåller inget tillsatt socker. Finns i smakerna äpple-kanel och hallon-kokos.

## *Gör skillnad med Fairtrade*

**Den 7–20 oktober är det Fairtrade-veckor på Coop! Då får du extra bra erbjudanden på Fairtrade-märkta varor.**

Var sjätte banan, var tionde kopp kaffe och varannan ros som säljs i dagligvaruhandeln är Fairtrade-märkt. Varje gång du väljer varor som är Fairtrade-märkta bidrar du till att odlare och anställda får bättre arbetsvillkor. Via Fairtrade får de kunskap om sina rättigheter, större försörjningsmöjligheter och mer hållbara jordbruksmetoder. Fairtrade bidrar till att odlare och anställda med egen kraft kan förbättra sina liv.

**Bidra till en tryggare familjeekonomi och bättre arbetsvillkor. Håll extra utkik efter Fairtrade i din butik.**

## *"Folk pratar mer än förr"*

Den 1 mars 1971 klev Carina Jahns in på Domus i Hedemora och bad om att få ett jobb. Efter tre år flyttades hon till Konsum Marknad i Säter, där hon arbetat på flera olika avdelningar i butiken. 45 år senare har Carina vigt hela sitt liv åt att arbeta i Coops tjänst, och den 18 augusti satte hon sig bakom kassan för sista gången.

**Vad har varit roligast?**

– Jag kommer att sakna det sociala, att få prata med kunderna. Nu för tiden pratar folk mer än tidigare, om allt från livsmedel till privata saker. Jag minns också mycket som har förändrats. När jag började stängde affären kl 13 på lördagar, och hade man inte hunnit handla fick man vänta till måndag kl 9.

**Nybliven pensionär.**

# "DET ÄR HÄFTIGT ATT ÄGA TILLSAMMANS"

**Gillar du mat, människor och events och vill göra skillnad i din butik? Gör som Lotta Eriksson i Kiruna, bli ägarombud. Uppdraget tar cirka 40 timmar per år, och du får både utbildning och ersättning.**

**– Det är garanterat roligare än vad det låter, säger Lotta.**

FOTO: JÖRGEN MEDMAN

Lotta Eriksson är ägarombud på Stora Coop i Kiruna.

Måste blommorna stå vid entrén? Kan de ta in fler små kundvagnar, och hur jobbar de för att minska matsvinnet? Det är till Lotta Eriksson som kunder på Stora Coop i Kiruna vänder sig när de vill få någonting gjort i sin Coop-butik. Lotta är butikens ägarombud och länken mellan medlemmar, butik och förening.

Lotta Eriksson, 42, är friskvårdskonsult från Kiruna och brinner för Coop, kooperationen och att sprida matglädje till Kirunaborna. Uppdraget som ägarombud passar henne därför perfekt.

– Jag träffar butikschef och personal regelbundet och berättar hur kunderna upplever sin butik. Allt går inte att lösa på en gång, men vi har gjort mycket bra, speciellt när det gäller kundbemötande, säger Lotta.

– Det är oerhört viktigt att känna sig välkommen och trivas i sin butik. Det ger sånt mervärde att bjuda på det där lilla extra: en stol att sitta på, ett recept att ta med sig hem, en korvbit i charken för barnen. På Stora Coop i Kiruna finns två ägarombud och en ersättare. Tillsammans har trion bjudit på tio butiksaktiviteter det senaste året. Lotta har ansvarat för fyra, alla med en hälsotwist.

– Jag jobbar med att hjälpa människor att äta gott, bra och hälsosamt. Senast blev det provsmakning av exotiska frukter.

Men det absolut roligaste Lotta vet är att hjälpa medlemmarna att omvandla sina poäng vid Medlemspunkten till värdecheckar på Coop eller kanske en resa.

– Det är häftigt att äga tillsammans. Det finns så många bra exempel i Coops historia där medlemmar har varit med och drivit på. Ta bara Änglamark eller bäst före-märkning, det blev ju så bra! Fler borde ta chansen att bli ägarombud. Allt som krävs är att man älskar mat och människor, resten lär man sig på vägen.

**Så här kan du bli ägarombud.**

Läs mer och kandidera på coop.se/val eller kontakta din lokala konsumentförening.
**Kandideringsperioden:** 16 september till 31 oktober 2019. Det är medlemmar som röstar fram ägarombud. Röstningen pågår mellan 20 januari och 2 februari 2020.


Dålig lukt i din ”rena” tvätt?

Dr. Beckmann ORIGINAL

Använd Dr. Beckmann Luktborttagare!

Förebygger och avlägsnar dålig lukt i alla textilier
Gör din tvätt fri från oönskade lukter som t ex svett, nikotin och matos. Med hjälp av den unika antiluktformulan elimineras envisa lukter i alla textilier. Dessutom skyddar Dr. Beckmann Luktborttagare mot uppkomst av nya oönskade lukter.

Se alla Dr. Beckmann produkter på **www.dr-beckmann.se**

Dr. Beckmann är expert på tvättvård och specialrengöring i hushållet.
När du har problem, tar Dr. Beckmann hand om det – utan att glömma miljön.
I Sverige marknadsförs produkterna av Herdins Färgverk AB, 023-330 60.

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.


## *Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer*

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

Nu i en miljövänligare förpackning, 60 procent mindre plast än i en standardplastbägare.

### MATYOGHURT – DIN VÄN I KÖKET

Turkisk yoghurt 10 % är ett gott alternativ till fetare produkter som gräddfil och majonnäs. Byt ut rakt av och njut av den friska smaken. Mild, med en behaglig syra och krämig konsistens. Underbar till frukost och mellanmål, som den är eller med bär och frukt. Perfekt till kalla såser, röror, efterrätter, bakning och i matlagning där du värmer men inte kokar yoghurten.

### *Klimatsmarta förpackningar*

Löfbergs mål är att bara använda förnybart eller återvunnet material i sina förpackningar. Till Löfbergs goda Caffeine Water används en flaska med 25 procent återvunnen PET, och till kaffepaketen har man börjat ersätta den fossila plasten med ett växtbaserat alternativ. Förpackningar som gör gott och smakar gott, helt enkelt!

Lätt kolsyrad och helt naturlig energidryck i olika smaker.

Upptäck en ny generation ekologiskt kaffe i en ännu smartare förpackning.

### *Bravo Smoothie – ren fruktglädje*

Bravo har pressat frukt till juice sedan 1973. Nu har de plockat fram mixern och mixat frukten som omväxling. Och så föddes Bravo Smoothie! Testa nya välmixade Bravo Smoothie med smak av ”Skogsbär” med bl a hallon, blåbär och björnbär. Självklart innehåller den inte något tillsatt socker eller andra tillsatser. Bara ren fruktglädje.

### *KESO® Cottage Cheese i miljövänligare kostym*

Den drygt 60-åriga favoriten har ny kostym – en pappersbägare med 60 procent lägre klimatpåverkan än tidigare bägare. Detta motsvarar 560 ton mindre $CO^2$/år eller $CO^2$-utsläppen från 17 miljoner plastkassar. Samtidigt får KESO® ny design.

# Nytt på hyllan!

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

### *Mystisk halloween med Fanta*

Fanta släpper nyheten Dark Mystery lagom till Halloween. Dark Mystery kommer finnas under en begränsad period under hösten. Så passa på att handla den inför din Halloweenfest. Vågar du prova den? Perfekt när man ska bjuda hem kompisar eller vill bjuda på något nytt. Finns i 1,5 l-förpackning och 500 ml PET.

### *Grekisk premiumyoghurt från Fontana!*

Fontanas laktosfria extra krämiga grekiska yoghurt är inte bara tzatzikins bästa vän utan även en riktig vardagshjälte – från frukost till middag och alla matstunder där emellan. Fantastiskt god precis som den är eller som bas i såser, desserter och röror. Tillverkad av 100 % färsk grekisk mjölk och med mycket kärlek. Finns i två storlekar: 150 g och 500 g.

Klassisk laktosfri grekisk yoghurt.

### *Nyhet med smak mango/passion*

Äntligen en fruktyoghurt utan tillsatt socker eller tillsatser!

Innehåller bara tre saker: yoghurt, frukt och bär. Inget tillsatt socker. Inga tillsatser.

Skånemejeriernas senaste tillskott i yoghurthyllan är gjord på helt naturliga ingredienser och 100 procent svensk mjölk från våra gårdar i södra Sverige. Yoghurten finns både som krämig yoghurt i enlitersförpackning, perfekt till frukost eller mellanmål, och som drickyoghurt. Finns i smakerna exotisk Mango & Passion, solmogna Hallon & Jordgubbar eller skogsbären Blåbär & Björnbär.

### PERFEKT TILL FRUKOST ELLER MELLIS!

God Morgon® Smoothie finns i två härliga blandningar, exotisk magi med apelsin, mango och banan, och en med smak av svensk sommar med äpple, jordgubbar och svartvinbär. Smoothie av 100 procent mosade frukter och bär med en slät och matig konsistens, inget annat är tillsatt.

# Skaffa hallon och tjäna poäng!

4 GB surf/mån

49:- per mån i 6 mån, därefter 99 kr/mån

+25 GB extra surf

- Tjäna Coop-poäng på ditt mobilabonnemang
- Fria samtal & SMS
- Spara oanvänd surf

hallon

I mobilabonnemang 4GB ingår 4 GB surf/mån + 25GB extra surf, därefter kan mer surf köpas efter behov. Du kan spara max 100 GB surf. Vid uppsägning av abonnemang, byte till billigare abonnemangsform eller byte till kontantkort försvinner den surf du har sparat. Fastpris avser samtal inom Sverige och SMS till hela världen, betalsamtal ingår ej. Erbjudandet gäller t.o.m. 31 augusti 2019. Vi reserverar oss för ev. tryckfel. Hallon är en del av HI3G Access AB. Mer info på hallon.se




# Barnens *krämiga* tagliatelle!

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

RECEPT: DANIELLE BROOKES KOCK: SARA, 13 ÅR FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

**1** Koka upp en stor kastrull med **saltat vatten** till pastan. Lägg i 400 g **tagliatelle** när det kokar.

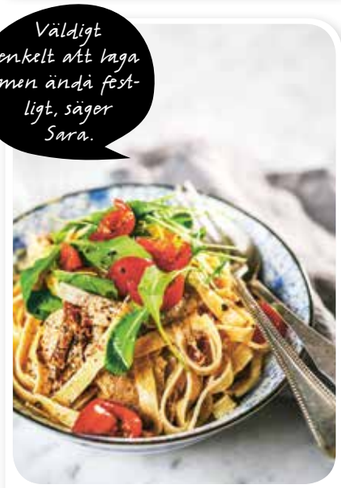
**2** Skär 500 g **fläskfilé** i 1 centimeter tjocka skivor.

**3** Hetta upp en stor stekpanna. Stek köttskivorna i **smör** till fin färg på båda sidor. Krydda med 2 tsk **flingsalt** och 1 tsk **svartpeppar**.

**4** Lägg i 200 g **philadelphiaost.**

**5** Tillsätt 200 g strimlade **soltorkade tomater** (avrunna). Låt puttra ca 5 min.

*Väldigt enkelt att laga men ändå festligt, säger Sara.*



**6** Häll av pastavattnet och vänd runt pastan med kött och sås i stekpannan. Servera pastan toppad med **rucola** och **körsbärstomater**.

## *Köp hem:*

**Finns redan hemma:** Flingsalt, svartpeppar, smör.

Tagliatelle

Fläskfilé

Philadelphiaost

Soltorkade tomater

Rucola & körsbärstomater

# KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

*Titta efter märkta recept om du är överkänslig*

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

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

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

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

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

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

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

*Plastas med rörsocker!*

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


*Utgivare Coop Mer Smak*

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

ANSVARIG UTGIVARE
Björn Larsson
bjorn.larsson@coop.se

PUBLISHER
Anna Sundesten
anna.sundesten@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.)

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

*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 Wolfgang Kleinschmidt

TRYCK PostNord Strålfors/QuadGraphic Europé, Wyszków, Poland



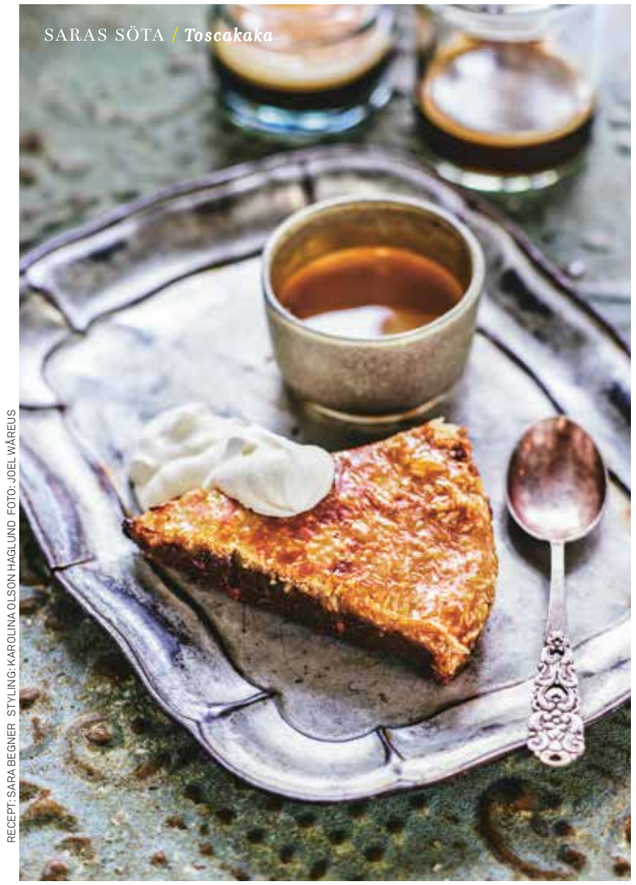
Allt innehåll i Coop Mer Smak lagras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda skribenter, illustratörer och fotografer måste meddela eventuellt förbehåll mot detta. Redaktionen från säger sig ansvar för tryckfel.


Nästa Mer Smak dimper ner i din brevlåda 14–16 oktober.


SVERIGES TIDSKRIFTER

EU Ecolabel : PL/028/005

FSC www.fsc.org MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C084600



RECEPT: SARA BEGNER STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND FOTO: JOEL WÅREUS

Prova även som dessert efter en god middag!

# Tokgod TOSCATOPPING!

## CHOKLADKAKA MED KOKOSTOSCA

**UGN:** 200° **TID:** 35 MIN + MINST 2 TIMMAR I KYLEN

*En smarrig chokladkaka är aldrig fel. Med en seg toscatopping med kokos blir det goda ännu godare!*

### CHOKLADKAKA

- 100 g **smör**
- 200 g **mörk choklad**
- 2 dl **strösocker**
- 4 **ägg**
- vispad **grädde**, till servering

### KOKOSTOSCA

- 2 dl **strösocker**
- 1 ½ dl **vispgrädde**
- 1 dl **ljus sirap**
- 60 g **smör**
- 4 dl **kokosflingor**

### GÖR SÅ HÄR

**1.** Sätt ugnen på 200°. Spänn fast ett bakplåtspapper i botten på en form med löstagbar kant, ca 23 cm i diameter. Smöra kanten. Smält smöret i en kastrull och ta från värmen. Bryt chokladen i bitar och lägg i smöret, rör tills chokladen smält.
**2.** Rör ihop socker och ägg och blanda ordentligt med chokladsmeten. Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen i 15 min.
**3.** Koka ihop socker, grädde, sirap och smör ca 3 min. Rör ner kokosflingorna och häll toscasmeten försiktigt över chokladkakan. Grädda mitt i ugnen tills kokostoscan har gyllenbrun färg, ca 10 min.
**4.** Låt kakan svalna och sedan stelna i kyl minst 2 timmar, gärna över natten. Servera med vispad grädde.

*Upp till 20% Coop-medlemsrabatt!*

The Reef Hotel & Resort
*– ett karibiskt vattenäventyr!*

Hela familjen kommer att älska The Reef Hotel & Resort i Fredrikshamn. Ta en minisemester och njut av en helt ny värld av vatten och äventyr. Hotellet ligger på gångavstånd från färjeterminalen. Ni bor bekvämt mitt i äventyret, med 32-gradig värme, vågskvalp och en varm bris i palmbladen. Bada, busa, åk vattenrutschbana, dyk efter skatter och pausa i någon av bubbelpoolerna.

*Dubbelrum & resa* fr 619:-/pers*
Totalt fr 1 238:-/2 pers · Ord. pris fr 1 728:-

*Familjerum & resa* fr 390:-/pers*
Totalt fr 1 560:-/4 pers · Ord. pris fr 2 223:-

**I priset ingår: Båtresa Göteborg – Fredrikshamn t/r med Stena Line (exkl. bil), 1 natt inkl. frukost, karibiskt äventyrsbad, wi-fi samt tillgång till fitnessrum. Ett barn 0–3 år utan kostnad per familj.**

Stena Line

*Boka och läs mer på stenaline.se/coop eller telefon 0770–57 57 00, uppge bokningskod **COOPREEF**. Erbjudandet gäller under hela 2019. Begränsat antal platser. Bokningsavgift tillkommer.

# UPPTÄCK POÄNGEN MED ATT VARA MEDLEM.

Vi tycker att det ska vara en poäng med att vara medlem hos oss på Coop. Därför får du just poäng på stora som små upplevelser, runt hörnet eller jorden runt. Boka en skön resa, ladda upp med tidningar och böcker, uppgradera garderoben eller bygg en altan. Det är bara din fantasi som sätter gränserna. Men poängen är riktiga. Logga in på coop.se och tjäna dina poäng idag.

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

*Läs mer om våra erbjudanden på coop.se/tjanapoang*

coop

Några av våra utvalda partners inom shopping.

stadium ginatricot BROTHERS RoyalDesign.se Sportamore cykelkraft LINDEX Adlibris

# COOP PRIVATLÅN.
# LÄGRE RÄNTA
## FÖR DIG SOM MEDLEM
## NÄR DU ANSÖKER OM PRIVATLÅN PÅ COOP.SE

- Lägre ränta när du ansöker på coop.se
- Låna 350 000 kr utan säkerhet
- 14 dagars ångerrätt
- 3 mån låneskydd ingår

coop

Vid en rörlig årsränta på 4,50 % är den effektiva räntan 4,59 % för ett annuitetslån på 100 000 kr med en återbetalningstid på 5 år. För närvarande individuell ränta 3,45 % - 9,90 % (effektiv ränta 3,51 % - 10,36 %). Givet att räntan förblir oförändrad och att du betalar via autogiro blir det totala beloppet att återbetala 112 032 kr och din månadskostnad 1 892 kr. Exemplet är uträknat med 0 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2019-08-19) | Kreditgivare MedMera Bank AB