BARNENS VEGO-STROGANOFF / MEDLEMSKRYSSET / RÖSTA PÅ DITT ÄGAROMBUD!

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!

SAFTIG
BANAN-KAKA
med nötter & kanel

Mathias Dahlgrens recept för hemma-mys

Köttbullar med gräddsås och pasta. Sid 19.

VARDAGS-HJÄLTAR SOM RÄDDAR JANUARI

ÄT GOTT HELA VECKAN!

Krämig pasta med bacon & grönkål • Halloumiburgare • Morotssoppa med kokosmjölk ...

7300190 084822
25 KR / JANUARI 2020

Börja läs M, du med!

6 nr
för endast
189:- +frakt 49:-
+ exklusivt Clarins-kit
+ snygg väska

Du sparar hela 687:-

Praktisk väska
Snygg väska i svart skinnimitation med guldfärgade dragkedjedetaljer. Långa handtag som gör den enkel att bära på axeln eller över armen och med flera fack på insidan. På utsidan sitter en löstagbar kuvertväska fäst med dragkedjor som fungerar som snyggt och praktiskt ytterfack eller separat som stilig festväska. Mått: 40x24x14 cm. Mått kuvertväska: 19x25x1 cm. **Värde 299 kr**

Läppglans från Clarins
Populär kombination av läppglans och vårdande läppbalsam. Färg 01 Rose, innehåller 5 ml. **Värde 80 kr**

Flytande concealer från Clarins
En flytande concealer som minimerar mörka ringar och ljusar upp ögonområdet. Den flytande konsistensen gör att den smälter perfekt in med huden. Nyans 02. 5 ml. **Värde 110 kr**

Moisture-Rich Body Lotion från Clarins
En mycket rik och snabbt absorberande lotion som omedelbart ger en mjukare hud med en underbar doft. Ökar elasticiteten samtidigt som den ger en lättare peeling och tar bort döda hudceller. Volym 100 ml. **Värde 198 kr**

Svarskort

Svara enkelt på webben! **m-magasin.se/mersmak2020**

☑ **JA TACK!** Jag vill prenumerera på M och får **6 nr + väska och lyxigt Clarins-kit för endast 189 kr** + frakt 49:-. Totalt värde 876 kr.
94900043

☐ Jag väljer en extra tidning istället för premierna. Jag får då 7 nr för endast 189:- och betalar inget porto.
94900056

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tillsvidare på M-magasin, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 65 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 94900043

Frankeras ej. M-magasin betalar portot.

M magasin FÖR ETT RIKARE LIV

c/o Bonnier Magazines & Brands

SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

Erbjudandet gäller tom 2020-02-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Dina premier skickas hem till dig ca 3-5 veckor efter registrerad betalning. Inbetalningskort medföljer din första tidning.

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

BONNIER Magazines & Brands

Plastas med sockerrör!
Plastpåsen runt Mer Smak är tillverkad av sockerrör från Sydamerika.

Därför plastas Mer Smak
När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i alla led. Därför tillverkas plastpåsen runt tidningen av så kallat grönt polyeten, vilket betyder att det kommer från en förnyelsebar råvara, i det här fallet från sockerrör. Själva emballaget är till för att skydda uppgifter på medföljande personliga erbjudanden. Vi jobbar alltid med att utveckla våra produkter, likaså plasten vi använder. Glöm inte att källsortera den som plast.

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, inte varmluft.)

NYTT PÅ HYLLAN

HÄR ÄR EN GOD NYHET. Coops havredryck ”till kaffe” lämpar sig för både hemmabaristor och den som bara vill ha en fylligare smak till sin varma dryck. Drycken produceras i Sverige. Cirkapris 15 kr.

Innehåll

Tips & trix 5
Filip Poons smakrika rätter 8
Mathjälten: Elin Röös 14
Vardagsakuten 17
Prylar till någon du tycker om 22
Kaka till Alla hjärtans dag 23
Supergoda nystartsmaten 24
Helg med Mathias Dahlgren 30
Medlemssidorna 35
Barnens kockskola 39
Saras söta barrankaka 43

Energikick i köket! Vardagsakuten rycker ut till Agneta och sonen Vincent. Recept sid 17.

Vår nya avdelning ger hela veckan helgkänsla

FLER OCH FLER upptäcker hur gott det är att äta vegetariskt. Det anses inte längre udda (eller krångligt) att vara flexitarian, vegan eller vegetarian. När Mer Smak införde avdelningen Vego 2014 vågar jag påstå att vi var i framkant. Nu när de gröna rätterna blivit en helt självklar del i tidningen är det dags för nästa steg. Att ta bort Vego som egen avdelning, den behövs inte längre.

HELG, VISST GER ordet härliga associationer. Jag älskar att sätta på musik, hälla upp ett glas vin och njuta av att ta mig tid att laga mat, gärna ihop med familj och vänner. Gillar du precis som jag att äta lite extra gott när du är ledig kommer du att tycka om vår nya avdelning ”Helg”. Där hittar du inspiration som ger livet guldkant – oavsett veckodag. Vår första helginspiratör är ingen mindre än Mathias Dahlgren, en av Sveriges mest hyllade kockar. Han bjuder på middagar som får en grå tisdag att kännas som en solig lördag. Mathias är lika skicklig som opretentiös, och han delar gärna med sig av tips som gör matlagningen enklare, men framför allt mycket godare. Den wokade kycklingrätten är ett säkert kort.

Välkommen till ett nytt nummer med mer helgfeeling!

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

Nu finns nästan alla ingredienser som ekologiskt alternativ. Därför klövermärker vi inte längre våra recept.

Bakom kulisserna

Filip Poon lagar smakrikt på sidan 8.

”Mannerströms ord betydde mycket”

Hej, Filip Poon! Du var med i ”Sveriges Mästerkock”, 19 år gammal. Vad är du extra stolt över?

– Mannerström sa att jag lagat bästa rätten i Mästerkockens historia, det betydde mycket.

Du åkte ut i ett smaktest när du skulle hitta smaken i marmeladgodiset Turkish Delight ...

– Är jag bitter? Nej. Var det en konstig utmaning? Ja.

Det säger han med ett stort leende, för hans matkarriär rullade på fint ändå. Efter programmet började han jobba hos Markus Aujulay och tog även en guldmedalj i Erfurt i Tyskland med ett regionallag. Idag driver han en youtubekanal med matlagning.

Medlems-erbjudande
LADDAT PÅ DITT COOP KORT*

Vitaminboosta i vinter!

Prova vår nya naturella yoghurt, krämig och god!

Njut av en vitaminladdad grön smoothie till frukost, lunch eller mellis.

Vad gillar du?

GRÖN POWER SMOOTHIE

2 PORTIONER

2 dl Valio Mild Yoghurt Naturell 0,4 %
1 näve spenat
1 näve grönkål
1 avokado (fryst eller färsk)
2 skalande apelsiner
½ citron
3 msk fryst eller färsk ingefära

Blanda alla ingredienser i en mixer, häll upp och toppa ev med pumpafrö.

Fler goda recept på valio.se!

*Gäller på Stora Coop och för dig som fått Mer Smak nr1.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

GENOMTÄNKTA GODSAKER

Januari är en månad med nystart för många. Och det är väl inte fel att reflektera lite över sina matvanor. Kanske kan något av de här förslagen funka när du blir lite fikasugen nästa gång.

Morotskaka

Sätt ugnen på 175°. Vispa lätt 3 **ägg** med 3 dl **muscovadosocker**. Tillsätt ca 4 dl rivna **morötter** (hälften grovt rivna) och 2 dl **mild olivolja**. Tillsätt 4 dl **mjöl** blandat med **½** msk **malen kardemumma**, 1 tsk **kanel**, 2 tsk **bakpulver** och något kryddmått **salt**. Smörj och bröa en sockerkaksform och häll i smeten. Tillaga ca 50 min, beroende på ugn och form, i nedre delen av ugnen. Ta ut och låt svalna.

Apelsin i glas

Skär en **apelsin** i hinnfria klyftor. Lägg i ett glas. Klicka på **kvarg** och smulade **digestivekex**.

Honungsrostade nötter

Blanda 400 g **blandade naturella nötter**/**mandlar** med 3 msk **honung,** valfri **krydda** och 1 tsk **flingsalt** på en bakpappersklädd plåt. Rosta mitt i ugnen på 175° ca 8 min, tills honungen karamelliserats.

Tips! Krydda med 1 tsk **anchostyle chilipeppar** och lite **spiskummin** för snacksnötter och med **kardemumma** eller **kanel** för dessertnötter.

MOROTSPANNKAKA

TID: 30 MIN

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Pannkakor kan vara huvudrätt, mellanmål eller efterrätt beroende på t ex tillbehör.

4 PORTIONER

1 ½ dl **vetemjöl**
1 dl **grahamsmjöl**
½ tsk **salt**
6 dl **mjölk**
3 **ägg**
2 msk **smör**
250 g finrivna **morötter**

Servera gärna med rostade pumpakärnor, gräddfil och valfri sylt.

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda mjöl och salt. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Häll i resten av mjölken. Vispa sist i äggen.
2. Smält eventuellt smöret och rör ner det i smeten, då behövs inget extra fett vid gräddningen. Blanda ner morötterna i smeten.
3. Hetta upp stekpannan. Häll i ett tunt lager smet och sänk värmen. Beräkna ca ¾ dl smet till en pannkaka. Stek på båda sidor till en ljust guldbrun färg. Servera med valfria tillbehör.

Matts och Eva Hildén.

MÅNADENS MATPROFILER

»Det är ofta lätt att dra ner på köttet«

Matts och Eva Hildén kan konsten att njuta av mat med gott samvete. I ”Köttälskarens nästan vegetariska kokbok” inspirerar de till att dra ner på köttet.

Vad är er matfilosofi?

– Att det går att njuta mer av mindre kött. Vi vill få fler att äta mindre kött, och en genväg dit är att hjälpa till att bevara matglädjen för dem som är vana att äta kött till vardags. Att ta bort hälften av köttet är oftast hur lätt som helst.

Vad anser ni är fördelarna med att äta mindre kött?

– Hälsa, klimat och djurhållning är de vanligaste anledningarna. Matglädje och variation är andra skäl. Våra recept reducerar kraftigt mängden köttråvara men drar ändå nytta av köttets smakegenskaper. En tumregel vi använt är: hälften så mycket kött utan att det märks. Ofta blir det rent av godare.

Varför inte skippa köttet helt?

– Kortsiktigt tror vi att många har svårt att byta kost helt, och därför kör på i gamla hjulspår. Många dieter idag är så drastiska, vi tror mer på att backa bandet och äta kött på det sätt vi gjorde förr i tiden, det vill säga i mindre mängd.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

FOTO: EVA EDSJÖ, SVT

Lina Hedlund, David Sundin och Linnea Henriksson är årets programledare för Melodifestivalen.

SVT 1 kl 20.00

MELODIFESTIVALEN 2020

1 februari: Deltävling 1
8 februari: Deltävling 2
15 februari: Deltävling 3
22 februari: Deltävling 4
29 februari: Andra chansen
7 mars: Final

1958 *var första året för Melodifestivalen i Sverige. Alice Babs vann med låten "Lilla stjärna". Schlagerfestival hette tävlingen då.*

Melodifestival-tider!

Melodifestivalen är utan tvekan ett av Sveriges mest populära tv-program. DEN 1 FEBRUARI startar det igen. Ladda upp med något gott och lite kuriosa.

Våra vinnare

Foto: Anders Holmström/TT

1974, ABBA
1984, Herreys
1991, Carola
1999, Charlotte Perelli
2012, Loreen
2015, Måns Zelmerlöw

Sverige har vunnit Eurovision Song Contest sex gånger – det näst bästa resultatet i Eurovisionen. (Bara Irland har vunnit mer: sju gånger.) Inte lika roligt att nämna är att Sverige även har kommit sist två gånger…

Vad åt vi då?

Chili con carne och fruktsallad från konservburk kan ha varit middagsmaten när ABBA vann med "Waterloo" 1974. Och när Herreys sjöng om gyllene skor 1984 var inbakad fläskfilé med vitlök ett säkert kort, om man inte till och med vågade sig på en currygryta med banan och/eller ananas.

Och vad äter vi i år? Varför inte detta! ▶

Mat framför teven

RÄKOR MED TVÅ SORTERS AIOLI

TID: 15 MIN

En het sås och en limeaioli är bästa kombinationen.

4 PORTIONER
1 kg **räkor,** ev rökta
1 **baguette**
1 **citron**, delad

LIMEAIOLI
2 **äggulor**
1 **lime**, finrivet skal och saft
1 tsk **senap**
1 ½ dl **neutral olja**
1 **vitlöksklyfta**, riven

CHILIAIOLI
2 **äggulor**
1 msk **balsamvinäger**
1 ½ dl **neutral olja**
1 **vitlöksklyfta**, riven
2 tsk **sambal oelek**

GÖR SÅ HÄR
1. Limeaioli: Vispa ihop äggulor, limeskal (endast det gröna), limesaft och senap.
2. Tillsätt olja i en tunn stråle under vispning till tjock konsistens. Rör ner vitlök och smaka av med salt.
3. Chiliaioli: Vispa ihop äggulor och vinäger. Tillsätt olja i en tunn stråle under vispning till tjock konsistens.
4. Rör ner vitlök och sambal, smaka av med salt.
Servera räkorna med dippsåser, bröd och citron.

Det är så mysigt att sitta länge och äta tillsammans.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Utmärkt!

SMAK-märkt potatis är utmärkt kvalitet.
Du får storlekssorterad och tvättad potatis utan skador, fräsch smak och doft, goda kokegenskaper och en tydlig ursprungs märkning. Smaka på skillnaden.
Titta efter märket i din butik.

SVENSK POTATIS

Hälsa på oss i potatislandet:
www.svenskpotatis.se

Svensk Potatis AB arbetar med att informera om och marknadsföra potatis av hög kvalitet, SMAK-märkt potatis. Vi har en neutral position i branschen vilket gör oss unika. En stor uppgift är att utföra kvalitetsanalyser.

Upplev det **laddade** mötet med framtidens fordon – *live!*

SPECIAL ERBJUDANDE! MEDLEMMAR GÅR 2 TILL PRISET FÖR 1 coop

eCarExpo är ett unikt och levande mässkoncept där du kan *se*, *känna* och *köra* framtidens fordon redan nu.

eCar Expo

FRIENDS ARENA, STOCKHOLM 8 – 9 FEBRUARI 2020. www.eCarExpo.se

* Erbjudandet gäller mot uppvisande av ditt Coop-medlemskort i biljettkassan.

Filips träffsäkra SMAKER

I ”Sveriges Mästerkock” var han känd för sin specialitet att kunna skapa SPÄNNANDE SMAKER AV ENKLA INGREDIENSER. Här gör han precis det.

RECEPT: **FILIP POON**
STYLING: **KAROLINA HAGLUND & ANNA GIDGÅRD**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Filip Poon är en hejare på hamburgare.

Filips burgare är panerad och friterad, men det går bra att steka den.

FILIPS HALLOUMIBURGARE

TID: 20 MIN

En krämig dressing är ofta det som gör det, och det picklade ger det där sista stinget!

4 PORTIONER

4 **hamburgerbröd**
2 frp **halloumiburgare** eller liknande, à 200 g
ev ½ dl **Maizena** eller potatismjöl
rapsolja, till fritering/stekning
1 kruka **krispsallad**

PICKLADE GRÖNSAKER

2 dl **vatten**
1 ½ dl **strösocker**
1 dl **ättiksprit** (12 %)
½ **gurka**, tunt skivad
½ **rödlök**, tunt skivad
ev 1 **färsk jalapeño**, tunt skivad
1 **avokado**

Tips! Det finns nu flera halloumi-liknande ostar, som halloum och grillost.

DRESSING

2 dl **majonnäs**
3 msk **japansk soja**

GÖR SÅ HÄR

1. Rör vatten, socker och ättika tills sockret smält. Lägg i gurka, rödlök och ev jalapeños. Skär avokadon i skivor och lägg varsamt ner i lagen. Låt stå till servering.
2. Blanda majonnäs och soja till en dressing.
3. Om du väljer att fritera: hetta upp olja till 180° och vänd halloumiburgarna i Maizena. (Filip använde 2 skivor till varje burgare.) Fritera gyllene i omgångar, ca 3 min. Eller stek dem i olja i het panna utan panering.
4. Stek eller rosta bröden och fyll med sallad, burgare, picklade grönsaker och dressing.

Självlärd kock med passion

När Filip Poon pluggade på gymnasiet var de ett glatt gäng som ofta sågs, och Filip lagade mat.

– Mina klasskamrater sa att jag borde söka till Mästerkocken. Till slut gjorde jag det, utan att riktigt förstå vad det innebar.

Sommaren då han tog studenten kom han med i programmet.Han tog först arbete som diskare för att förstå restaurangvärlden. Hela tiden frågade han kockarna om rätterna. ”Ta en sked och smaka”, var standardsvaret. Han kollade youtube-klipp och hade ett genuint intresse för mat, men ingen kockutbildning och ingen erfarenhet.

– Men söker man aktivt efter något så kommer det till en till slut!

Det verkar stämma, för både Markus Aujulay och Leif Mannerström erbjöd Filip jobb mitt under sändning. I dag driver Filip en egen youtubekanal med matlagning.

Rostade kokosflagor och lite krasse är gott att strö över.

MOROTSSOPPA MED KOKOSMJÖLK & INGEFÄRA

TID: 25 MIN G L

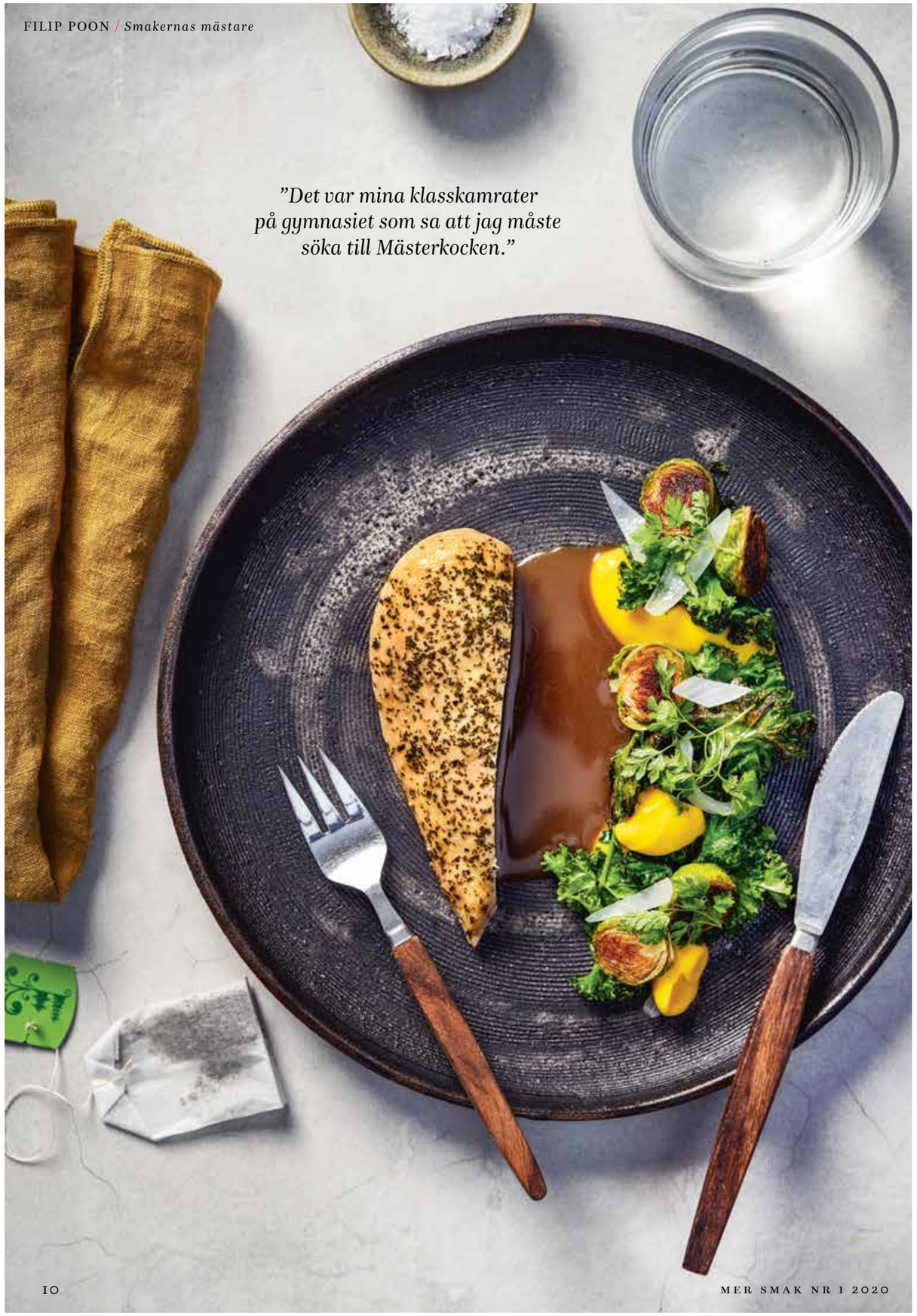
Så härlig soppa, som blir en bra middag med bröd till.

4 PORTIONER

500 g **morötter**
1 **gul lök**, finhackad
½ msk **rapsolja**
4 dl **vatten**
2 msk **grönsaksfond** eller 1 buljongtärning
2 msk riven **ingefära**
400 ml **kokosmjölk**
salt
vitvinsvinäger eller citronsaft

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och skiva morötterna tunt. Fräs lök och morötter i olja i en kastrull.
2. Häll i vatten, grönsaksfond och ingefära. Koka 5 min och tillsätt kokosmjölken. Koka tills morötterna är mjuka.
3. Mixa soppan slät och smaka av med salt och några droppar vitvinsvinäger.



”Det var mina klasskamrater på gymnasiet som sa att jag måste söka till Mästerkocken.”

KÅLBONANZA MED TE-KYCKLING

TID: 40 MIN

Tänk vad en rolig uppläggning kan förändra en rätt. Det här är egentligen enkelt men ser ut som på gourmetkrog.

4 PORTIONER

4 **kycklingfiléer**
½ msk **olivolja**
1 tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
2 **tepåsar med citronsmak**
16 **brysselkål**, ansade och delade
2 msk **smör**
70 g **grönkål**, plockade blad
1 tsk **flingsalt**

KÅLROTSPURÉ

600 g **kålrot**
2 msk **smör**
salt

PICKLAD SILVERLÖK

1 ½ dl **vatten**
1 dl **strösocker**
½ dl **ättiksprit** (12 %)
1 **silverlök**, skivad

KYCKLINGSKY

3 dl **vitt vin**
4 dl **vatten**
4 msk **kycklingfond** eller 1 kycklingbuljongtärning
1 tsk **sherryvinäger** eller rödvinsvinäger

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150°. **Kålrotspuré:** Skala och skär kålroten i mindre bitar. Koka mjuk i saltat vatten. Mixa slät, rör ner smör och smaka av med salt.
2. Picklad lök: Koka upp vatten, socker och ättika. Vänd ner löken och låt stå till servering.
3. Kycklingsky: Koka vin tills 1 dl återstår. Häll i vatten och kycklingfond. Låt sjuda ytterligare 10 min. Smaka av med salt och vinäger. Red ev av med Maizena och tillsätt lite soja för färgen.
4. Lägg kycklingfiléerna i en form och ringla över olja. Krydda med salt och peppar och strö över tebladen. Tillaga mitt i ugnen till en innertemperatur på 68°, ca 30 min.
5. Stek brysselkålen i smör ca 4 min. Tillsätt grönkål och salt och stek ytterligare någon minut. Servera med kycklingen, kålrotspurén och den picklade löken.

Tips!
Vi strödde över körvel, men det är mest för utseendet.

En schyst gryta med massor av grönsaker och rotfrukter.

VEGETARISK KIKÄRTSGRYTA

TID: 25 MIN

Här får du nästan hela dagens grönsaksbehov i en enda rätt!

4 PORTIONER

1 **morot**
1 **palsternacka**
1 **gul lök**, hackad
2 **vitlöksklyftor**, skivade
1 msk **olivolja**
1 msk **curry**
1 tsk **spiskummin**
½–1 tsk **chiliflakes**
½ liter **vatten**
400 g **krossade tomater**
1 **grönsaksbuljongtärning**
1 frp **kokta kikärter** (ca 380 g), avsköljda
1 **gul paprika**, tärnad
salt och **svartpeppar**

TILL SERVERING

3 dl **yoghurt** (10 %)
½ kruka **persilja**
libanesiska tunnbröd

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och tärna morot och palsternacka. Fräs lök, vitlök, morot och palsternacka i olja i en gryta.
2. Tillsätt de torra kryddorna och fräs med någon minut till. Häll i vatten och krossade tomater, smula ner buljongtärningen. Låt sjuda ca 15 min.
3. Häll i kikärter och paprika, låt småputtra ca 5 min till. Smaka av med salt och peppar. Servera med yoghurt, hackad persilja och tunnbröd.

Tips!
Stek ev tunnbröden i panna med lite olivolja.

Under vinterhalvåret använder du grönkål och sommartid zucchini.

REDAKTIONENS VAL

KRÄMIG PASTA MED BACON & GRÖNKÅL

TID: 25 MIN

Det till synes enkla är faktiskt något av det godaste!

4 PORTIONER

4 **äggulor**
3 dl **matlagningsgrädde**
1 tsk **svartpeppar**
2 dl finriven **parmesan**
400 g **pasta penne**
140 g **bacon**
70 g **grönkål**, plockade blad
1 tsk **flingsalt**
2 msk finhackad **timjan**
färskriven **parmesan**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda äggula, grädde, svartpeppar och parmesan i en skål. Koka pastan i saltat vatten enligt anvisning på förpackningen.
2. Skär baconet i bitar. Stek knaprigt i torr stekpanna. Lyft ur baconet och stek grönkålen i fettet från baconet. Salta och vänd ner timjanen.
3. Lyft över pastan i stekpannan tillsammans med 1 dl av kokvattnet. Ta pannan från värmen.
4. Häll i såsen och vänd runt. Tillsätt baconet och servera direkt. Servera med extra parmesan.

KRÄMIGA VITA BÖNOR MED VINTERNS ROTFRUKTER

TID: 40 MIN **UGN:** 225

Det går inte att förstå hur gott detta är. Som en krämig risotto men med vita bönor.

4 PORTIONER

300 g **jordärtskocka**
300 g **morot**
300 g **palsternacka**
300 g **blomkål**
½ **citron**, finrivet skal (endast det gula)

KRÄMIGA BÖNOR

1 **gul lök**, finhackad
1 msk **rapsolja**
1 dl **vatten**
1 msk **grönsaksfond** eller 1 buljongtärning
2 dl **crème fraiche**
1 frp **kokta stora vita bönor** (400 g), avsköljda
salt och **svartpeppar**
1 tsk pressad **citronsaft**
färska örter, att garnera med

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skrubba rotfrukterna rena och skär i jämnstora bitar. Plocka blomkålen i buketter. Vänd runt allt med olja på en plåt med bakplåtspapper. Salta och rosta mitt i ugnen 30–35 min.
2. Krämiga bönor: Fräs löken i olja. Häll i vatten och fond och låt småputtra tills löken är mjuk. Rör ner crème fraiche och bönorna. Smaka av med salt, peppar och citronsaft.
3. Riv över lite citronskal på grönsakerna och servera med bönorna. Garnera med örter.

Lägg upp rätten som Filip Poon – jättefint!

EKOLOGISKA VINTIPS RUNT HUNDRALAPPEN

Det finns alltfler ekologiska alternativ på Systembolaget att välja på. Fredrik Schelin ger sina allra bästa val med hänsyn till plånbok och miljö.

När jul och nyår är över kan det kännas lite tomt. Pengarna är spenderade på helgernas festligheter och det är mörkt. Kanske har man avlagt ett nyårslöfte att göra bättre val under det nya året. Som tur är växer sig den ekologiska trenden starkare för varje år i Systembolagets utbud, och trots tunnare börs är det möjligt att piffa upp januari.

Ekologiskt innebär att odlingen skett enligt hårda regler kring kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel, samt att tillverkningen uppfyller vissa miljökrav. Debatten om klimatet är hetare än någonsin. Vilka val ska vi göra för att minska påverkan? Vissa vindistrikt har gynnats av ett varmare klimat. Samtidigt har vädret blivit mer ojämnt och nyckfullt. Vilken odling är bäst för framtiden? Som inom alla andra områden pågår en diskussion om ekologisk odling och konventionell odling. Hur som helst går utvecklingen framåt och det går att göra bra val utifrån Systembolagets utbud, som inte behöver kosta skjortan.

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

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

Ferrari Brut Organic. Nr 7721, 165 kr.
Jag vågar nog skriva det. Italiens bästa mousserande vin. Det ska mycket till, men Ferrari var först och de är fortfarande bäst. Torr och seriös med snygg frukt, frisk syra och drag av äpplen och bröd. Krämig och rik stil med finess och mineraler. Den perfekta aperitifen.

Org de Rac Chardonnay 2018. Nr 2930, 99 kr.
Strålande chardonnay med friska och svala smaker av sötsyrlig ananas, rostade nötter, mineralsälta och våta stenar. Snyggt och även lagringsdugligt. Sydafrika kan det där med prisvärda kvalitetsviner.

Brochet Facile. Nr 2267, 94 kr.
Ett fruktigt och arketypiskt vin gjort på druvan sauvignon blanc. Inte så påträngande som viner gjorda på denna franska druva kan vara. Frisk, inbjudande doft med krusbär och svartavinbärsblad i klassisk loirestil. Ett härligt aperitifvin som budgeten klarar efter jul och nyår.

Gemtree Bloodstone Shiraz 2017. Nr 2083, 129 kr.
Härligt vin med djup svartröd färg. Intensiv doft av björnbär, svarta körsbär och svartpeppar. Smakrik, fyllig stil med bra balans. Lätt rökighet med toner av charkuterier i avslutet. Hög kvalitet för sitt pris. Passar perfekt till vinterns grytor och varför inte till rotfrukter i ugn.

Rosso di Montalcino, Col d'Orcia 2017. Nr 2576, 149 kr.
Ett finfint vin från Montalcino i Toscana. Färgen är rubinröd och doften är frisk och fylld av körsbär med lite bittermandel och körsbär i en härligt bärig stil. Ett elegant vin med formidabel balans. Ett ekologiskt vin från det annars dyra Montalcino. Ett elegant fynd till de finare maträtterna i vinter.

Jus de Poires Artisanal Pétillant Biologique 2016. Nr 1957, 43 kr.
Alkoholfritt! *Äkta cider med fruktig smak där sötman är balanserad. Här finns inslag av gula päron, honung, äpplen och örter. Detta är ingen läskedryck utan en riktig fruktdryck.*

”För mig handlar det om hela civilisationens överlevnad.”

Mathjälten: Elin Röös

”ATT DISKUTERA LIVSSTIL ÄR ALLTID KÄNSLIGT”

Som barn drömde hon om ett liv som bonde. Istället blev Elin Röös forskare på Sveriges Lantbruksuniversitet, där hon jobbar för ett mer hållbart livsmedelssystem.

FÖR NÅGRA ÅR sedan hittade Elin Röös en skrivbok från årskurs två. På frågan om drömyrke hade åttaåriga Elin svarat: bonde. Lantbrukare blev hon dock aldrig. Intresset för livsmedelsproduktion har hon fått utlopp för på andra sätt.

Som forskare har Elin Röös istället ägnat drygt ett årtionde åt att bland annat studera livsmedelsproduktionens skadliga klimatpåverkan, som till stor del handlar om att minska konsumtionen av animaliska livsmedel i den rika delen av världen.

– När jag började på Sveriges Lantbruksuniversitet 2008 hade miljöfrågan kommit på tapeten, men medvetenheten om att animaliska livsmedel stod för en stor del av växthusgaserna som genererades var inte spridd. Fokus låg på transporter och förpackningar, säger Elin Röös.

Hur välkommet var det då att tala om minskad köttkonsumtion?

– Det var känsligt och fick göras med fingertoppskänsla. Samtidigt var beläggen tydliga, och jag var inte unik – det fanns gott om forskning på att livsmedelskonsumtionen behövde förändras.

Är medvetenheten större i dag?

– Jag tror att det har hänt en del. Det finns ju en vegovåg, framför allt i storstäderna, och många nya produkter när det gäller köttsubstitut. När jag började fanns väl bara quorn. Men samtidigt; även om köttkonsumtionen har minskat är det bara med någon ynka procent.

Hur ska konsumenter då göra för att orsaka så lite klimatpåverkan som möjligt?

– Att äta mindre kött- och mejeriprodukter är en start. Vi kan också se till att äta mycket från Sverige. Inte för att vi alltid har exceptionellt bra produkter, utan för att det är ett sätt att nyttja marken vi har istället för att lägga igen vår mark och köpa mat producerad i tropiska miljöer drabbade av avskogning.

Men hur lätt är det att vara klimatsmart i dag?

– Orimligt svårt. Inte ens jag som jobbar med frågorna varje dag vet hur alla produkter påverkar klimatet. Aktörer längre upp i kedjan måste ta större ansvar och göra det lättare för konsumenterna att göra rätt, istället för att skjuta ansvaret nedåt i kedjan.

I väntan på att det sker, vad finns det för stöd att luta sig emot?

– Det finns ju certifieringshjälpmedel, som Fair Trade, Sigill och Ekologisk produktion. Sedan är det alltid bra att fråga mycket i butiken. Då ställer man krav på branschen. Att vara lite jobbig som konsument är en väg till förändring.

Du har också tagit fram ett eget hjälpmedel: Köttguiden.

– Ja, när debatten om kött började blev det lätt att man styrde över mot kyckling, som hade låga klimatutsläpp men andra miljö- och hållbarhetsproblem. Köttguiden var en del av ett forskningsprojekt där vi tog ett bredare grepp på köttets miljöpåverkan. I dag drivs Köttguiden av WWF. Istället arbetar en kollega och jag på att ta fram underlag till Vegoguiden, som WWF håller på att ta fram. Den ska vara klar nästa år.

Mot bakgrund av allt detta engagemang, hur intresserad är du av matlagning?

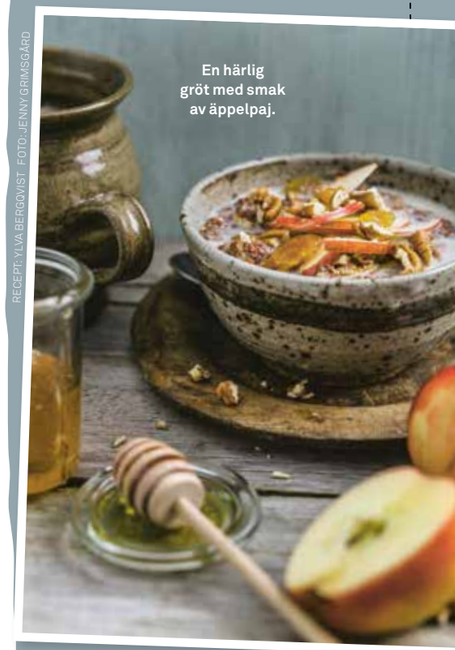
– Inte speciellt, jag är en sådan som skulle kunna leva på gröt. Mitt intresse är hållbarhet och hur mat påverkar … Eller intresse och intresse, det låter som att jag pratar om en hobby. För mig handlar det om hela civilisationens överlevnad.

Är det lättare att tala om de här frågorna i dag än när du började?

– Att diskutera livsstil är alltid känsligt. Tron på individens oinskränkbara rättigheter är stark, och att då komma och säga att vissa val inte är så bra är sällan välkommet. Men just därför ännu viktigare. ❤

Text: Henrik Ekblom Ystén
Foto: Pernilla Sjöholm

RECEPT: YLVA BERGQVIST FOTO: JENNY GRIMSGÅRD



En härlig gröt med smak av äppelpaj.

QUINOAGRÖT MED ÄPPLE

TID: 20 MIN GF L

En matigt mättande gröt! Toppa gärna med russin, rostade solrosfrön/nötter och kanske ringlad honung.

1 PORTION

½ dl **quinoa**
½ stort **äpple**
1 krm **salt**
½ tsk **kanel**
1 dl **vatten**
ev 1 krm **äkta vaniljpulver**
½ **äpple**, till servering, skivat
1 dl **havredryck,** till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Riv äpplet och lägg i en kastrull med quinoa, salt, kanel, vatten och ev vanilj. Koka upp och låt koka 15–20 min under lock.

2. Toppa gröten med äpple, och ev valfria tillbehör. Servera med havredryck.

Tips!

Ersätt quinoa med krossat bovete. Då är gröten klar på några minuter men fortfarande glutenfri. Eller havregryn om du vill ha en mer klassisk variant.

Medlems-erbjudande
LADDAT PÅ DITT COOP KORT*

VALIO LAKTOSFRITT

Så värd att smaka!

Prova laktosfritt

Hemligheten bakom vår goda mjölk är enkel. Vi har låtit alla naturliga smaker, vitaminer och mineraler vara kvar och endast tagit bort all laktos. Med omtanke om dig med känslig mage, är proteinet dessutom nedbrutet i en mer lättsmält form.

Laktosfria mejeriprodukter kan hjälpa dig som är laktosintolerant en bit på vägen – som en del av en balanserad kost och sund livsstil.

Lokala avvikelser kan förekomma.
*Gäller för dig som fått Mer Smak nr1

Hjälp, vi har en energikrock i köket!

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

Jag har en hårt tränande tonårsson som behöver äta mycket och ofta. För mig räcker det med en lättare middag. Hur löser vi det UTAN ATT LAGA OLIKA RÄTTER? undrar Agneta Arousell.

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

Vi som fick besök!

FAMILJ: Agneta Arousell och sonen Vincent, 16 år.

BOR: I Vällingby.

GÖR: Agneta arbetar på Vällingby/Hässelby stadsdelsförvaltning och Vincent går första året på gymnasiet.

NYÅRSLÖFTE: Agneta ska stressa mindre och Vincent har lovat att sluta med godis.

FAVORITMAT: Båda är förtjusta i sushi och ostron.

HAR DU SIKTET inställt på att tävla i höjd- och längdhopp finns det inga genvägar, och Vincent Arousell kör tuffa träningspass fem gånger i veckan för Hässelby SK, en av landets främsta friidrottsklubbar. Att träna så ofta kräver stora mängder energi, och han behöver äta två rejäla måltider varje kväll. Både före och efter träningen.

– För mig är det tvärtom. Jag har passerat 55 och behöver inte äta så mycket, framför allt inte på kvällen, säger Agneta.

– Ibland känns det som att jag inte gör något annat än handlar och lagar mat. Vincent behöver ta eget ansvar för maten efter träningen, inte minst för att jag ska få en paus från köket.

Att Agnetas och Vincents energibehov krockar är inte konstigt, och Sara Begner har flera förslag på hur middagarna kan varieras för att passa båda.

– Ni kommer att fortsätta äta samma middag, men den kommer att innehålla mer rotfrukter och bönor. På Agnetas middagstallrik dyker det upp en del nya tillbehör, och vi ska även fixa så att det finns något som Vincent kan äta senare på kvällen.

Vardagsakutens besök avslutas med att det är Vincent som bossar i köket och fixar kvällens middag. En grymt god chiligryta.

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Vänd blad för tips & 5 goda recept! ⟶

Agneta med en härlig värmande chili con carne.

1 Samma middag, olika på tallriken

Ingen orkar laga flera rätter i längden. Knepet när det finns olika middagsbehov i familjen är att byta ut en del av tillbehören. Inga konstigheter, utan samma middag, men på tallriken ser det olika ut. Mindre av pasta, ris och potatis och mer bönor, grönsaker och rotfrukter för den som vill äta lite lättare.

2 Snabbmixat mellis

Grönsaker, frukt och bär som mixas med havredryck eller yoghurt blir ett matigt mellis som håller energin på topp. Smoothie smakar bäst kall och med lite syrlighet från lime eller citron. Låt mixern stå framme så är allt klart på ett kick.

FYLL EN SMOOTHIE-LÅDA I FRYSEN MED:

Spenat
Broccoli
Hallon
Blåbär
Mango
Avokado
Banan

3 Skapa ett försprång

Med bra byggdelar i kylen skapar du ett ordentligt försprång när det handlar om att få middagen på bordet snabbt. Några skivor från den ugnsstekta rostbiffen, tärnade kokta potatisar och en välfylld grönsakslåda är en bra början till något gott.

Bra byggstenar: köttbullar, rostade rotfrukter, kyckling, ägg, vitkålssallad, färdigkokta rödbetor och fetaost.

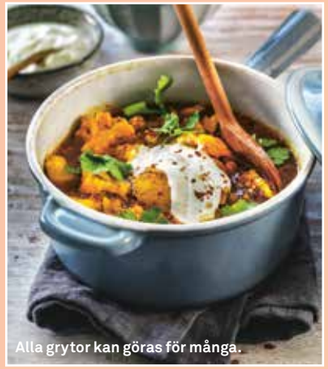


FOTO: EVA HILDÉN SMITH

Alla grytor kan göras för många.

4 LAGA MER ÄN VAD SOM GÅR ÄT

Öka antalet portioner när du ändå lagar så att det blir mat över för den som behöver äta ordentligt efter kvällstäningen. Finns det rester över kan de enkelt förvandlas till en ny middag dag två eller ta plats i lunchlådan.

FOTO: LINA EIDENBERG

5 Smygträning gör skillnad

Hälsoinspiratören Leila Söderholm är ett energiknippe som på ett lekfullt sätt väcker vår lust att röra på oss. Träning, mat och sömn hör ihop, och små förändringar gör stor skillnad.

✔ Ät bra fetter, protein och kolhydrater. Fyll på med näringsrik mat och en bra mix av olika näringsämnen. Planera in målen så att energin finns när det är dags att träna, och fyll på efteråt för bra återhämtning så att musklerna kan bygga upp sig.

✔ Prova en grönsaksbricka. Lägg upp en bricka med broccoli, blomkålsbuketter, cocktailtomater, morotsstavar, avokado och paprika. Ställ fram före middagen och låt alla plocka i sig under tiden det görs läxor och lagas mat. Det får både barn och vuxna att äta mer grönsaker.

✔ Slarva inte med sömnen. Våra kroppar, även musklerna, är uppbyggda av celler, och det är när vi sover som cellerna har chans att reparera sig. De flesta behöver 7–8 timmars sömn för att återhämta sig, och för att få bra resultat i sin träning är sömnen en av de viktiga byggstenarna.

✔ Smygträna genom att bryta stillasittandet. Så enkla saker som en bensträckare varje halvtimme gör faktiskt skillnad. All rörelse gör oss friskare och piggare.

Vincent vet numera hur en riktigt god chili con carne lagas.

6 Rätterna som är jättegoda och funkar oavsett hur mycket energi du behöver

Komponera din tallrik utifrån ditt energibehov!

Måndag

KÖTTBULLAR MED GRÄDDSÅS & PASTA

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

160 g **spaghetti**
200 g **vitkål**, strimlad

KÖTTBULLAR

½ dl **ströbröd**
1 **ägg**
1 dl **mjölk**
500 g **nötfärs**
1 liten **gul lök**, riven
1 tsk **salt**
½ tsk **grovmalen svartpeppar**
smör, till stekning

GRÄDDSÅS

2 msk **smör**
1 msk **vetemjöl**
3 dl **mjölk**
1 dl **grädde**
1 tsk **kinesisk soja**
½ **grönsaksbuljongtärning**
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka spaghettin enligt anvisning på förpackningen. Lägg vitkålen i kokande vatten 1–2 min.
2. Blanda ströbröd, ägg och mjölk och låt svälla 3 min. Tillsätt färs, lök, salt och peppar och blanda ordentligt till en smet. Forma smeten till bollar. Stek köttbullarna i smör tills de är genomstekta och har fin färg.
3. Bryn smöret i en kastrull och vispa ner mjölet. Rör i mjölk, grädde och soja. Smula i buljongtärningen. Låt sjuda 3 min och smaka av med salt och peppar.
4. Servera köttbullarna med pasta och/eller vitkål och gräddsåsen.

OLIKA ENERGIBEHOV? **Den som tränar** och gör av med mycket energi lägger för sig en passande mängd pasta, fyller på med vitkål och sedan köttbullar och sås. **Den som inte gör av med så mycket energi** lägger en grund av vitkål, kompletterar med en liten mängd pasta, köttbullar och lite sås.

Medlems-erbjudanden laddade på ditt kort

25% rabatt

VALIO LAKTOSFRI MJÖLK
Gäller vid köp av två valfria förpackningar Valio laktosfri mjölk 1,5 liter och 1 liter.

20% rabatt

LEKSANDS KNÄCKEBRÖD
Gäller vid köp av en valfri förpackning av Leksands trekant. Finns i varianterna Fyra sädesslag, Brungräddat, Normalgräddat och Surdegsknäcke, 190-200 g.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

ZETA BÖNOR I PÅSE
Gäller vid köp av valfri påse Zeta Ekologiska Bönor, 150 gram.
Ekologiska, färdiga att ätas. Utan lag och behöver inte sköljas.
Finns på Stora Coop.

3:- rabatt

VALIO MILD YOGHURT
Gäller vid köp av en valfri förpackning Valio mild yoghurt naturell 3% eller 0,4%. 1 liter.
Finns på Stora Coop.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 2 februari för dig som får Mer Smak nummer 1. 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

FALAFEL MED PITABRÖD & RÖDBETOR

UGN: 200°
TID: 30 MIN

4 PORTIONER
1 frp **fryst falafel** (700 g)
500 g **kokta rödbetor**, i bitar
½ msk **olivolja**
½ tsk **salt**
4 **pitabröd**
1 dl **fefferoni**
½ **isbergssalladshuvud**, strimlat
½ **gurka**, i skivor
1 **rödlök**, tunt skivad

VITLÖKSSÅS
1 dl **majonnäs**
1 dl **yoghurt** (10 %)
1 **vitlöksklyfta**, riven
salt och **svartpeppar**
ev **srirachasås**

GÖR SÅ HÄR
1. T illaga falafeln enligt anvisning på förpackningen. Blanda rödbetor, olja och salt och rosta mitt i ugnen ca 15 min. Värm pitabröden enligt anvisning på förpackningen.
2. Blanda majonnäs, yoghurt och vitlök. Smaka av med salt och peppar. Ringla ev över srirachasås.
3. Servera falafeln med alla tillbehör i pitabröd eller som en sallad.

OLIKA ENERGIBEHOV?

Den som har **stort energibehov** öser på av allt och äter ev ett extra bröd. Den som har ett **mindre energibehov** äter kanske ett halvt pitabröd, massor av rödbetor och sallad, ett passande antal falafelbollar och en liten klick sås.

Onsdag

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.

CHILI CON CARNE MED SVARTA BÖNOR

TID: 30 MIN

4 PORTIONER
500 g **nötfärs**
1 påse **bolognesemix***, Hackat & Klart (400 g), finns bland grönsakerna
neutral olja, till stekning
2 **grillade paprikor** (från burk), hackade
2 **vitlöksklyftor**, pressade
2 frp **krossade tomater** (à 400 g)
4 dl **vatten**
1 msk **spiskummin**
1 msk **malen koriander**
1 tsk **chiliflakes**
2 tsk **salt**
2 frp **kokta svarta bönor** (à 400 g), sköljda

TILL SERVERING
3 dl **ris**
1 påse **nachochips**
2 dl **crème fraiche**
färsk koriander
chiliflakes

GÖR SÅ HÄR
1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
2. Stek färs och bolognesemix* i olja tills färsen är genomstekt. Tillsätt resten av ingredienserna och koka 10 min.
3. Servera chilin med ris, nachochips, crème fraiche, koriander och extra chiliflakes.

* ELLER 400 G LÖK, ZUCCHINI OCH MOROT I PASSANDE BITAR.

OLIKA ENERGIBEHOV?

Den som har **stort energibehov** äter chili con carnen med en rejäl mängd ris och nachos. Den som har ett **mindre energibehov** äter en mättande mängd chili con carne (eftersom den innehåller så mycket härliga bönor och tomater) och en mindre mängd ris och nachochips.

Torsdag

TOMATSOPPA MED TORTELLINI & PARMESAN

TID: 30 MIN

4 PORTIONER
1 **gul lök**, hackad
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
1 **röd chili**, finhackad
neutral olja, till stekning
2 frp **hela skalade tomater** (à 400 g)
¾ dl **soltorkade tomater**, hackade
6 dl **vatten**
1 msk **oregano**
½ msk **balsamvinäger**
½ msk **honung**
½ dl hackad **basilika**
salt och **svartpeppar**

TILL SERVERING
1 frp **färsk tortellini** (250 g)
1 frp **kokta kikärter** (400 g), sköljda
1 dl grovriven **parmesanost**
färsk basilika

GÖR SÅ HÄR
1. Stek lök, vitlök och chili i olja tills löken är mjuk. Tillsätt tomater, vatten, oregano, vinäger och honung. Låt koka ca 20 min under lock. Mosa sönder tomaterna, vänd ner basilikan och smaka av med salt och peppar.
2. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen och servera soppan med pasta, kikärter, parmesan och basilikablad.

OLIKA ENERGIBEHOV?

Den som har **stort energibehov** tänker att det här snarare är ”tortellini med mycket tomatsås och kikärter”, medan den med **mindre energibehov** ser det som en tomatsoppa med kikärter som man även lägger tortellini i.

Fredag

ROSTADE ROTFRUKTER MED ROSTBIFF

UGN: 225°
TID: CA 35 MIN

4 PORTIONER
400 g **potatis**, i bitar
300 g **morötter**, i bitar
300 g **palsternacka**, i bitar
½ **purjolök**, i bitar
1 msk **olivolja**
2 tsk **flingsalt**
ca 12 skivor **ugnsstekt rostbiff**
hackad **persilja**

MANGO CHUTNEY-SÅS
3 dl **gräddfil**
½ dl **mango chutney**
1 **vitlöksklyfta**, riven
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR
1. Vänd runt potatis, morötter, palsternacka och purjolök med olja på en ugnsplåt. Salta och rosta mitt i ugnen till fin färg, ca 25 min.
2. Blanda gräddfil, mango chutney och vitlök. Smaka av med salt och peppar. Strö persilja över rotfrukterna och servera med rostbiff och såsen.

TIPS! Att ha en färdigskivad rostbiff i kylen kan vara veckans räddare i nöden, med olika sorters grönsaksrätter till. Bryn 1 kg rostbiff i smör till fin färg runt om. Krydda med 1 msk flingsalt och 1 tsk nymalen svartpeppar. Lägg i en ugnsform och tillaga på 150° till en innertemperatur på 55–58° (1–1 ½ timme). Låt köttet vila minst 10 min innan det skärs upp i tunna skivor.

OLIKA ENERGIBEHOV?

Ös på med rotfrukter både för den som har **stort och litet energibehov**. Köttet tar båda en mindre mängd av, och den som har **litet energibehov** tar en *liten* klick sås.

Björnkram
En påminnelse varje gång du tar upp nyckeln. Nyckelring, 69 kr.

Konfetti
Hjärtan att lägga på bordet, 29,90 kr.

NÄR DU VILL GE LITE KÄRLEK!

Jag ♥ dig!

Onödigt med prylar som bara funkar en enda dag? Håller med. Gör varje dag till en hjärtedag.

Krusigt kul
Om du vill att budskapet verkligen ska gå fram… Diadem, 69 kr.

Muffinsform
Hembakat är ett bra sätt att säga att du bryr dig. Form, 99 kr.

Passion i påse
Fint för presenten. Kan återanvändas. 24,90 kr.

Morgonmeddelande
En bricka som kan användas ofta, 49,90 kr.

Doft av kärlek
Ljus som doftar granatäpple, 29,90 kr.

Till fikat
Extra fint med hjärtformad kaka. Form 20 cm i diameter, 79 kr.

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

ÄGAROMBUDSVALET 2020

RÖSTA OCH FÅ 2020 GODA POÄNG

Nu är det dags att välja ägarombud. Vem vill du ska representera dig? Ägarombudet är länken mellan medlemmarna, butiken och din konsumentförening. Var med och påverka och få 2020 poäng som tack för att du röstar.

Rösta i din butik eller på coop.se/val

PÅVERKA COOP
VALPERIOD: 20/1–2/2

ALLA HJÄRTANS DAG

Den ljuvliga kakan är en ÄLSKAD FAVORIT I REPRIS. Med bönor och olja är den en goding med tanke bakom.

RECEPT & FOTO: **KAROLINE JÖNSSON**

"BLACK BEAN CHOCOLATE CAKE"

TID: 45 MIN + TID ATT KALLNA
UGN: 175°
Smakar som en chokladtryffelkaka.

8 BITAR
3 dl **kokta svarta bönor**
1 dl **kallt kaffe**
2 dl **vetemjöl**
1 dl **rapsolja**
½ dl **kakao**
1 ½ dl **socker**
2 krm **salt**
ev **smaksättning**:
zest från 1 apelsin
eller 2 tsk hackad mynta

CHOKLADGANACHE
100 g **mörk choklad**
1 dl **vispgrädde**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 175°. Mixa bönorna till ett slätt mos. Tillsätt kaffet och mixa lite till. Rör ihop med övriga ingredienser i en bunke. Olja in en liten form med löstagbar botten (ca 18 cm i diameter) och häll i smeten.
2. Grädda mitt i ugnen ca 25 min eller tills en provsticka kommer upp torr. Låt svalna helt.
3. Bryt chokladen i små bitar. Koka upp grädden i en kastrull och häll i chokladen. Rör tills chokladen lösts upp. Häll chokladganachen över kakan. Ställ i kylskåp några timmar före servering.

SUPERGOTT!

SOM DESSUTOM RÄKAR VARA SUPER-NYTTIGT!

Du behöver inte ändra hela din livsstil på grund av ett trist nyårslöfte. Nej, fortsätt äta gott, men se till att det är rätter med massor av FIBRER, VITAMINER och MINERALER.

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

BARNENS FAVORIT

ROSTAD POTATIS & BROCCOLI MED KYCKLINGFILÉ

TID: 50 MIN **UGN:** 175°, 225°

En enkel yoghurtdressing binder ihop smakerna och konsistenserna till en toppenrätt.

4 PORTIONER

500 g **potatis**
1 stor **rödlök**
250 g **broccoli**
1 msk **olivolja**
4 **vitlöksklyftor**
2 tsk **flingsalt**
600 g **kycklingfilé**
1 tsk **flingsalt**
½ tsk **svartpeppar**
2 tsk **olivolja**
100 g **grönkål**
½ msk pressad **citronsaft** eller vinäger
flingsalt
3 dl **yoghurt** (10 %)

Tips! **Bryn kycklingen i stekpannan, sänk värmen och stek klart under lock på svag värme.**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Skär potatisen i små bitar och löken i stora klyftor. Skär broccolin i stora buketter. Vänd runt allt i olja på en plåt med bakplåtspapper. Krossa vitlöksklyftorna lätt med skalet kvar och lägg på plåten. Strö över flingsalt.
2. Salta och peppra kycklingfiléerna. Hetta upp olja i en stekpanna och bryn filéerna runt om. Stek klart mitt i ugnen till en innertemperatur på 67°. Höj temperaturen till 225°. Låt kycklingen vila medan grönsakerna rostas mitt i ugnen ca 25 min.
3. Plocka bitar av grönkålsbladen och krama runt med citronsaft och salt. Tryck vitlöksklyftorna ur sina skal, mosa klyftorna och blanda med yoghurten. Smaka av såsen med salt. Strö grönkålsbladen över plåten och servera med kycklingen och såsen.

Tips! **Ugnsrosta tomater på 175° ca 20 min med olivolja, salt och timjan. Servera på bröd till risotton.**

RISOTTO PÅ RÅRIS MED SAFFRAN & BÖNOR

TID: 35 MIN

Sooå gott och värmande.

4 PORTIONER

300 g **palsternacka**
1 **fänkål**
1 **bananschalottenlök**, finhackad
½ **röd chili**, hackad
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
2 påsar **saffran** (1 g)
2 msk **olivolja**
3 dl **råris** (fullkornsris)
ca 1 ½ liter **vatten**
1 ½ **buljongtärning**, grönsaks- eller kyckling
1 ½ dl **torrt vitt vin** eller matvin
1 frp **kokta vita små bönor**, (400 g), avsköljda
2 msk finhackad **timjan**
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och tärna palsternackan i ca 1 x 1 cm bitar. Skär fänkålen tunt, gärna på mandolin. Fräs lök, palsternacka, chili och vitlök i saffran och olja. Tillsätt riset och rör om.
2. Häll i 1 liter av vattnet och smula ner buljongtärningarna. Häll i vinet. Låt sjuda ca 20 min.
3. Tillsätt bönor, fänkål och timjan och låt sjuda ca 15 min till. Späd med mer vatten under tiden. Rör då och då. Risotton ska vara lätt simmig.

QUINOASALLAD MED GRÖN-KÅLSHUMMUS

TID: 40 MIN

En sallad som är perfekt balanserad i smakerna.

4 PORTIONER

1 dl **quinoa**, gärna svart
500 g **morot**
1 dl **solrosfrön**
1 burk **marinerade kronärt-skockshjärtan** (290 g)
grovt bröd, till servering

DRESSING

1 liten **citron**, finrivet skal och pressad saft
½ dl **olivolja**
½ liten **vitlöksklyfta**, finriven
1 tsk **flingsalt**

GRÖNKÅLSHUMMUS

1 **gul lök**, strimlad
1 **röd chili**, skivad
2 **vitlöksklyftor**, tunt skivade
½ msk **spiskummin**
½ dl **olivolja**
70 g **grönkålsblad** (utan stjälkar)
1 frp **kokta kikärter** (400 g), sköljda
2 msk pressad **citronsaft**
2 msk **vatten**
½ msk **sesamolja**
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Grönkålshummus: Fräs lök, chili, vitlök och spiskummin i olja. Häll över i en mixerbunke. Fräs grönkålen hastigt i lite olja. Mixa ihop alla ingredienser, smaka av med salt och späd ev med mer vatten.
2. Koka quinoan enligt anvisning på förpackningen och låt svalna. Skala och grovriv morötterna och lägg i en stor skål. Blanda alla ingredienser till dressingen. Rosta solrosfröna i torr stekpanna till fin färg. Salta lätt och häll dem varma över morötterna. Vänd ner quinoa, kronärtskockor och dressing. Servera med hummus och en bit grovt bröd.

Upp till 600 kr rabatt och Coop-poäng på hela bokningen.

Det ingår en kompletterande reseförsäkring när du betalar med Coop Mastercard*.

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

1000 kr rabatt per hytt och Coop-poäng på hela resan.

MER ÄVENTYR SOM MEDLEM.

Vilka platser drömmer du om att uppleva? Som medlem hos Coop har du alltid tillgång till fina erbjudanden från våra partners i poängshoppen. Boka ditt nästa äventyr och tjäna poäng som kan hjälpa dig att förverkliga ännu fler drömmar.

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

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

coop

Utvalda erbjudanden i samarbete med

TUI HURTIGRUTEN

Santa Maria

Nu skrotar vi konservburken!

Godare mat och godare klimat

- Mer smak
- Inga tillsatser
- 81% lägre CO2-påverkan*

*Jämfört med konservburken. Beräknat av Ifeu, på uppdrag av Tetra Pak.

Nu får vår kokosmjölk nya klimatsmarta Tetra Pak® förpackningar. Dessutom har vi fyllt på med mer kokos, för ännu fylligare smak.

Läs mer om våra nya förpackningar på santamaria.se

santamariasverige

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN →

FOTO: JOHANNA ÅKERBERG KASSEL

10 skäl att bjuda på mat

Martina Haag har en avslappnad inställning till matlagning. I sin nya kokbok delar hon med sig av känslan.

– Upptakten till boken var att många av mina kompisar sa att de vill vara som jag och bjuda in folk, men … Sen radade de upp massor av anledningar till att det aldrig blev av, och oftast var det mentala hinder. Som ”jag är så dålig på att laga mat”, ”tänk om ingen kommer” och den lite jobbiga anledningen att ena halvan i ett par är dötråkig.

Vad är lösningen då?

– Om du är orolig över din matlagning, lägg över ansvaret på gästerna! Det är väldigt trevligt att laga mat ihop. Att vara ”i rörelse”, och inte bara sitta helt rak i ryggen på en stol hela kvällen, är mycket roligare. Och försök ge den tråkiga halvan i ett par en chans – hen kanske bara är blyg!

VI NÅR MARTINA HAAG NÄR HON SPELAR IN EN LÅNGFILM SOM HETER ”DAG FÖR DAG”, EN ROAD-MOVIE OM LIVET, KÄRLEKEN OCH DÖDEN.

MÅNADENS DRINK:

KICKSTART

- 2 dl pressad apelsinjuice
- 1–2 tsk riven ingefära
- 1/2 pressad lime
- apelsin- och limeklyftor
- is

Blanda apelsinjuice, ingefära och limesaft och servera med is.

43% DRICKER KRANVATTEN TILL HELGMIDDAGEN

Källa: Food & Friends Matrapporten 2019

FOTO: FRIDA EDLUND

AVSLAPPNAD CHOKLADKAKA MED CITRUSSALLAD

TID: 10 MIN + 40 MIN I UGNEN
UGN: 175°
När desserten är så här enkel är det lätt att bjuda på middag.

12 BITAR

300 g **smör**
4 **ägg**
4 dl **strösocker**
3 dl **vetemjöl**
1 ½ dl **kakao**
4 msk **vaniljsocker**
1 tsk **salt**
1 tsk **bakpulver**
ev 1 dl grovhackade **nötter**, t ex hasselnötter

TILL SERVERING

2–4 **blandade citrusfrukter**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smöra och bröa en form med avtagbar kant, 24–26 cm i diameter.
2. Smält smöret och blanda med resten av ingredienserna i en bunke. Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen 40 min.
3. Skala citrusfrukterna så att allt vitt är borta och skär ut klyftorna utan att få med skinnet. Om du vill: lägg ut klyftorna fint på kakan när den kallnat.

Vem: Mathias Dahlgren.

Varför den här boken: Mathias Dahlgren har ställt sig frågan ”Hur håller man humöret uppe i sex månader av mer eller mindre mörker?”. Svaret är inte att gå i ide, och inte heller att enbart hänga upp sig på högtiderna, utan att låta vardagarna ta för sig mer. Kanske lära sig att laga något gott av lök, ägg och kål.

Ett citat vi gillar: ”Min ambition har inte varit att imponera, utan att inspirera till att laga något enkelt och gott de där grå vardagarna som faktiskt är halva livet.”

MATHIAS GULDKANT

på de grå dagarna

Nu är vi inne i en grå period. Men också en tid för HEMMAMYS OCH VARDAGSNJUT. Det har Mathias Dahlgren tagit fasta på i sin nya bok!

RECEPT: MATHIAS DAHLGREN (UR KOKBOK FÖR GRÅ DAGAR)
FOTO: THRON ULLBERG MATFOTO: LENNART WEIBULL

En rätt som kan rädda den gråaste gråa dag.

WOKAD KYCKLING, BROCCOLI & PAK CHOI

TID: 20 MIN

Så enkelt och ändå så gott, med krispiga grönsaker och het chili.

4 PORTIONER

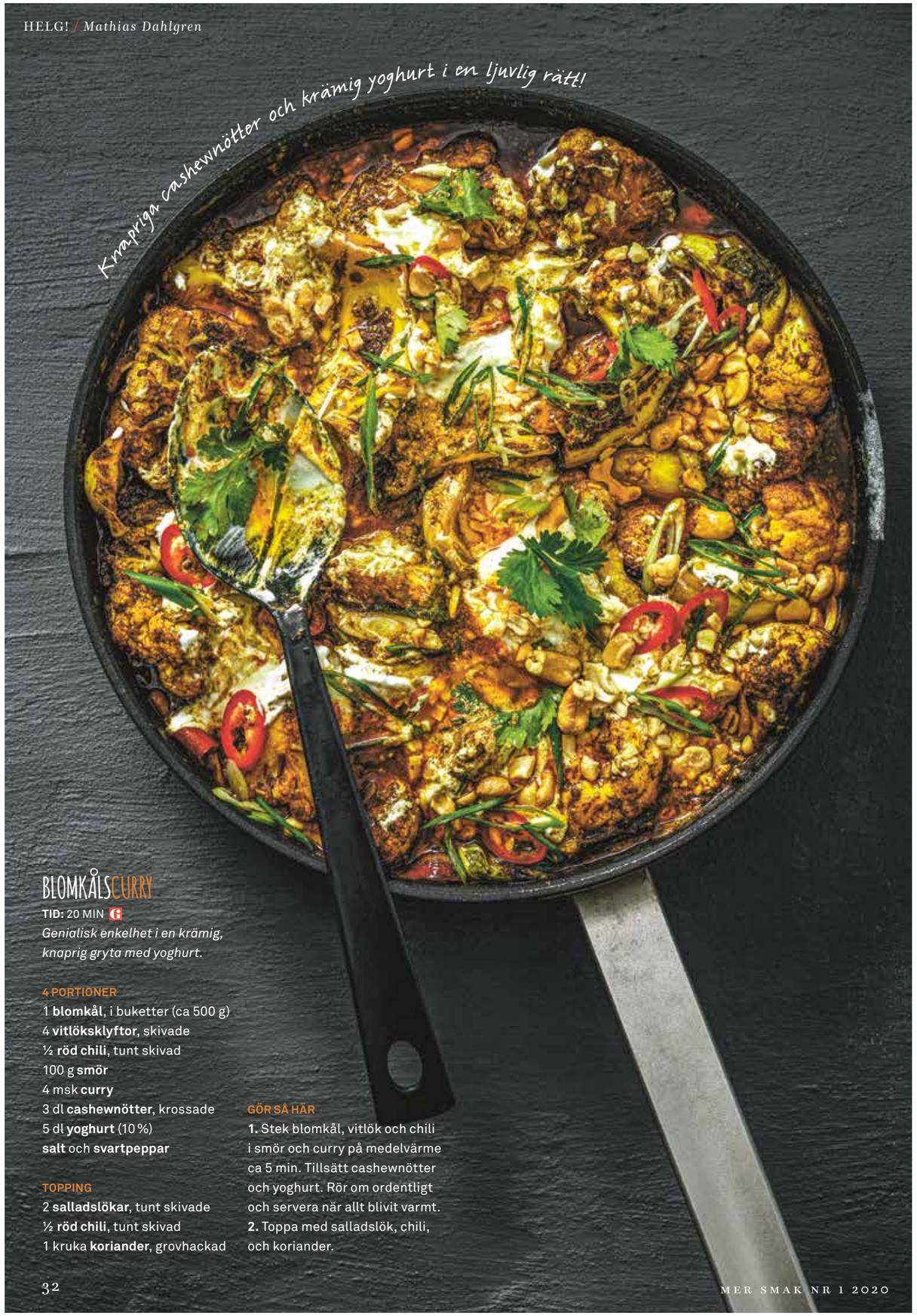
4 dl **jasminris**
400 g **kycklingfilé**
neutral olja, till stekning
250 g **broccoli**, i mindre bitar
4 **pak choi**, i mindre bitar (ca 400 g)
4 **vitlökskly**ftor, finhackade
20 g **ingefära**, finhackad
1 **röd chili**, tunt skivad
½ tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
1 kruka **koriander**, grovhackad

WOKSÅS

1 ½ dl **sweet chilisås**
2 msk **kinesisk soja**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Blanda sweet chilisåsen med sojan. Skär kycklingfiléerna i mindre bitar.
2. Hetta upp olja i en stekpanna och bryn kycklingen. Lyft ur pannan och stek broccoli, pak choi, vitlök, ingefära och chili. Salta och peppra. När grönsakerna fått färg, vänd ner kycklingen och såsen. Låt puttra 3–5 min. Servera med ris och koriander.



Knapriga cashewnötter och krämig yoghurt i en ljuvlig rätt!

BLOMKÅLSCURRY

TID: 20 MIN

Genialisk enkelhet i en krämig, knaprig gryta med yoghurt.

4 PORTIONER

1 **blomkål**, i buketter (ca 500 g)
4 **vitlöksklyftor**, skivade
½ **röd chili**, tunt skivad
100 g **smör**
4 msk **curry**
3 dl **cashewnötter**, krossade
5 dl **yoghurt** (10 %)
salt och **svartpeppar**

TOPPING

2 **salladslökar**, tunt skivade
½ **röd chili**, tunt skivad
1 kruka **koriander**, grovhackad

GÖR SÅ HÄR

1. Stek blomkål, vitlök och chili i smör och curry på medelvärme ca 5 min. Tillsätt cashewnötter och yoghurt. Rör om ordentligt och servera när allt blivit varmt.
2. Toppa med salladslök, chili, och koriander.

LÄTT SOM EN PLÄTT

FETAOST MED HJORTRONSYLT, GRÄDDE & MANDEL

TID: 5 MIN

En ljuvlig rätt som kom till när Mathias var sugen på dessert, men kylskåpet tyvärr var "tomt".

4 PORTIONER

150 g **fetaost**
2 dl **vispgrädde**
4 msk **hjortronsylt**
16 **saltrostade mandlar**
1 msk **olivolja**

GÖR SÅ HÄR

1. Smula osten i grova bitar och fördela på fyra tallrikar.
2. Vispa grädden fluffig. Skeda upp grädde och sylt på osten. Toppa med grovskurna mandlar och ringla över olivolja.

Häftiga kontraster i en härlig dessert.

Hållbart bakat.
Från ax till kaka.

Värmeåtervinning sedan 1956
Vi värmer ugnarna med vind och vattenkraft från Dalarna som sedan även värmer vårt bageri

Inga tillsatser
Vi bakar bara med naturliga ingredienser och helt utan tillsatser.

Härodlad råg
Vi bakar vårat goda knäcke av råg som odlas av bönderna i vårt närområde.

Vatten från egen källa
Under vårt bageri rinner vattnet genom Badelundaåsen. Av detta friska vatten bakar vi sedan vårt knäckebröd.

Äkta njutning sedan 1817.

Lokala avvikelser kan förekomma

leksands.se

Nyhet!

**Ekologiska bönor, kikärtor och linser i påse.
Färdiga att ätas. Utan lag. Gott, snabbt och enkelt.**

Medlems-erbjudande
Laddat på ditt Coop kort*

Medelhavssallad med bönor, grönkål, kronärtskockor och oliver.

Lokala avvikelser kan förekomma. *Gäller dig som fått Mer Smak nr 1/2020.

BEHÖVER INTE SKÖLJAS

Perfekt att hälla direkt i salladen, soppan eller lunchlådan. Hela vårt sortiment av bönor och många goda recept hittar du på ZETA.NU

ZETA
FERNANDO DI LUCA

Från en familj där mat är kärlek.

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

Använd ditt inflytande som medlem och rösta fram ditt ägarombud. Valet pågår mellan 20 januari och 2 februari, och du som röstar får 2020 poäng insatta på ditt Coop-konto i mars.

Gå in på coop.se/val!
Där hittar du information om vilka föreningar som har val.

Glöm inte att rösta på ditt ägarombud

Visste du att du som medlem även är en av ägarna till Coop? Som ägare och medlem har du en unik möjlighet att påverka. Ett av de bästa sätten är via ditt ägarombud. Ta chansen att rösta fram din favorit som ägarombud 2020. Alla som röstar får 2 020 poäng.

Marie Nygren.

Marie Nygren, vd för KF och styrelseordförande i Coop Sverige, tycker att alla medlemmar borde ta chansen att rösta.

Vad kan ett ägarombud göra för mig som medlem?

– Ägarombud är länken mellan dig, butik och föreningen. Det är till ägarombudet du vänder dig med synpunkter på din butik eller frågor som du vill att din förening ska driva. Ägarombud representerar medlemmarna på stämmor där beslut om Coops framtid fattas. Så via ditt ägarombud har du chans att påverka på riktigt.

Hur stort engagemang finns bland medlemmarna?

– Stort! I en undersökning vi gjorde visade det sig att 71 procent av de tillfrågade ungdomarna ville vara med och påverka. Den yngre generationen är oerhört engagerad – de vill leva och handla hållbart och är otroligt drivna i att påverka att utvecklingen går åt rätt håll. Att föra en dialog med sitt ägarombud är ett utmärkt sätt.

Ge ett bra exempel på hur ägarombud kan göra skillnad!

– En landsbygdsbutik fick inte ihop ekonomin, så ägarombudet bjöd in medlemmar till butiken för att uppmärksamma dem på situationen.

– Kunderna ville inte förlora sin butik och enades om att handla där oftare. Det är ett bra exempel på hur ett ägarombud kan göra skillnad tillsammans med medlemmar, säger Marie Nygren.

Text: Åsa Lekberg

Svensk Halloum och svenskt naturbeteskött är två exempel på hållbara produkter i butik.

HUR VET JAG ATT KÖTTET & OSTEN ÄR OK?

Världsnaturfonden ger rött ljus för olika typer av kött, ost och chark i sin ”Köttguiden”. Hur tänker Coop när det gäller de nya direktiven? Mer Smak plockar upp en het fråga på ”Coop facebook” och frågar Stina Printz, hållbarhetsstrateg på Coop: Hur ska rött bli grönt på Coop?

HEJ ALLA MEDLEMMAR! Köttguiden är ett bra men trubbigt redskap för att guida konsumenten att göra bra val i matbutiken. Guiden belyser olika länders problem och ger en generell bild. Men den stämmer inte överens med de produkter som finns på hyllan i Coops butiker, eftersom vi ställer höga krav på våra leverantörer, vilket gör att Köttguidens generella bedömning av ett land inte blir rättvisande för enskilda produkter. På Coop jobbar vi med utvalda leverantörer och har valt bort de leverantörer som inte lever upp till våra krav. Coop köper till exempel inte kött från regnskogsområden eller från slakterier där det förekommer obedövad slakt. Vi säkrar också att leverantörer har ansvarsfull användning av antibiotika och att sojan i fodret är certifierad.

Coop prioriterar svenskt och ekologiskt kött. Totalt är 87 procent av det färska köttet vi säljer i våra butiker svenskt. 94 procent av charkprodukterna under våra egna varumärken som Änglamark, Coop och Xtra har svensk råvara. I år lanserade vi även certifierat naturbeteskött under varumärket Coop, vilket WWF ger grönt ljus i Köttguiden.

När det gäller den ost som får rött ljus i ”Köttguiden” jobbar vi även där med utvalda leverantörer och för en dialog gällande åtgärder. Vi har varit på plats på Cypern under våren 2019 och pratat både med olika leverantörer och med myndigheterna om hur vi kan jobba för att minska antibiotikaanvändningen. Vi säljer också ekologiska alternativ av dessa ostar, och de får gult ljus i guiden. Coops KRAV-certifierade fetaost från Grekland får grönt ljus. Sedan vecka 38 finns osten Halloum från Nablus mejeri i våra butiker, vilket är ett svenskt alternativ till grillost.

Jag tror att vi med vårt långsiktiga arbete tillsammans med medlemmars engagemang kommer att se en utveckling mot fler svenska alternativ när det gäller ost.

Bästa hälsningar
Stina Printz, hållbarhetsstrateg Coop

Nu kör vi!

Häng på årets melodifestival och se genrepen live. Biljetter för peng eller poäng – du väljer.

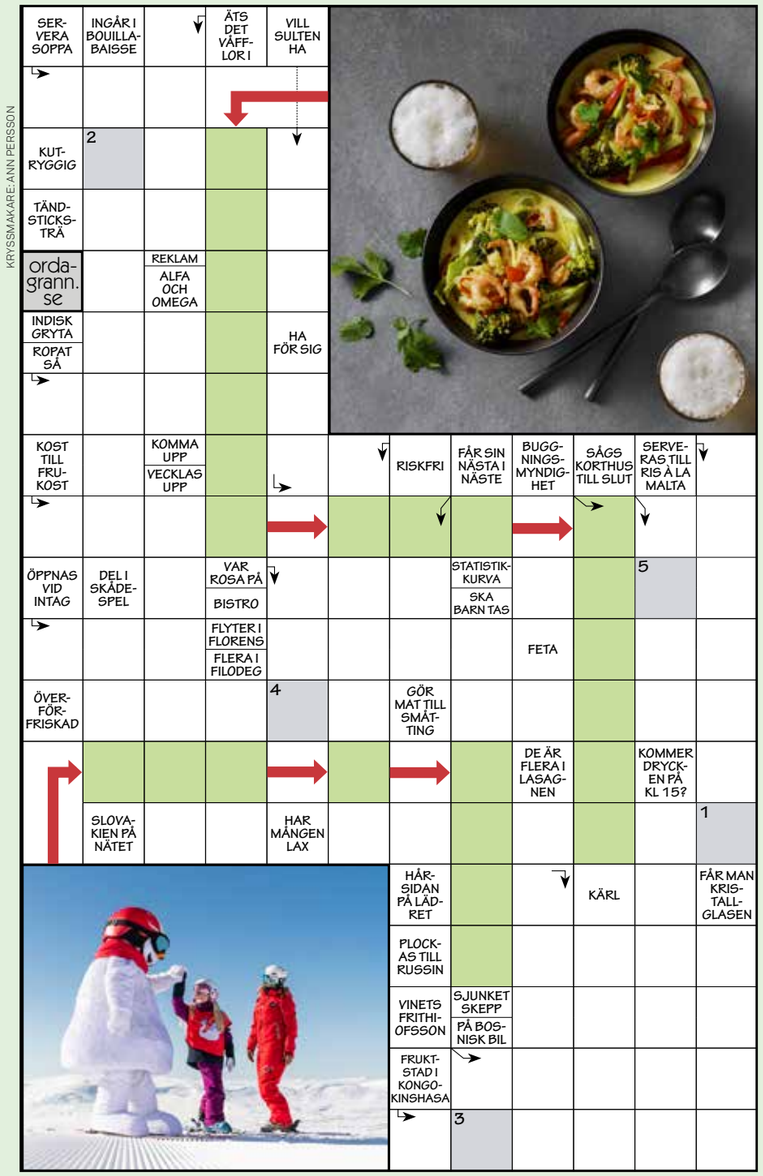
FÖR PENG: Handla på Coop Online eller i Coop-butik för minst 500 kronor och du får köpa biljetter till Melodifestivalen för halva priset. Logga in på **coop.se/festival** för biljettköp.

FÖR POÄNG:
70 000 poäng:
2 biljetter till deltävling och andra chansen.
90 000 poäng:
2 biljetter till finalen.

Biljetterna till genrepen släpps den 8 januari. Här händer det:
Linköping 31 januari–1 februari
Göteborg 7–8 februari
Luleå 14–15 februari
Malmö 21–22 februari
Eskilstuna: Andra chansen, 28–29 februari
Stockholm: Final, 6–7 mars

Logga in i Poängshoppen för poängköp.

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON



Medlemskrysset presenteras av SkiStar

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 16 februari. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

1:a pris: **Presentkort från SkiStar (värde 1 000 kr).**
2:a pris: **4 biobiljetter (värde 500 kr).**
3:e pris: **Kokbok (värde ca 250 kr).**
4:e–10:e pris: **Värdebevis 100 kr, Polarn O. Pyret.**

Nyheter i poängshoppen

Nu har vi fyllt på poängshoppen med ännu fler erbjudanden. Logga in på coop.se och se vad dina poäng räcker till.
Hotellpremien: Värdebevis 250 och 500 kr.
Ticketmaster: Värdebevis 500, 750 och 1 000 kr.
Adlibris: Värdebevis 50 och 100 kronor.
CMore: Streama film, serier och sport i tre månader.
SF Anytime: Njut av film och serier, när du vill och var du vill.

Hotellfrukost.

Poängshoppen hittar du i medlemspunkten i butik, i coop-appen eller på coop.se/poangshop

5 anledningar att storhandla på coop.se

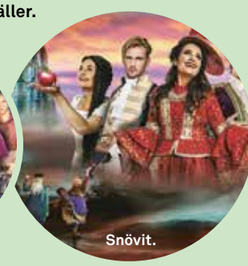
✔ Samma varor och kvalitet som i butik.
✔ Du tjänar poäng på dina köp.
✔ Enklaste sättet att få hem maten.
✔ Leverans samma dag.
✔ Nykundsrabatt på 150 kronor.

Välj hämta i butik eller få hemleverans *(se vad som gäller i ditt område på coop.se).*

Musikal för halva priset

Häng med till Sherwoodskogen med Robin Hood, eller njut av Bröderna Grimms klassiska Snövit. Nu kan du som medlem gå på musikal med medlemsrabatt eller poängklipp. Det är först till kvarn som gäller.

Robin Hood.



Snövit.

Robin Hood – The Musical

Erbjudande:
”Alla går för barnpris” på priskategori B.
Medlemspris:
395 kronor exklusive serviceavgift.
Ordinarie pris:
495 kronor exklusive serviceavgift.
Poängshoppen:
Växla barnbiljetter i poängshoppen till **halva poängpriset** för dina poäng.

Snövit – The Musical

Erbjudande:
”Alla går för barnpris” på priskategori B.
Medlemspris:
345 kronor exklusive serviceavgift.
Ordinarie pris:
395 kronor exklusive serviceavgift.
Poängshoppen:
Växla barnbiljetter i poängshoppen till **halva poängpriset** för dina poäng.

POÄNG PÅ ALLT. ÖVERALLT.

du handlar

Ingen årsavgift första året!

Ansök idag på coop.se/CoopMC eller skanna QR-koden.

MAXA POÄNGEN MED COOP MASTERCARD.

Med Coop Mastercard får du 0,5 poäng extra per krona på Coop. Du får även 0,5 poäng per krona på allt du handlar utanför Coop. Som till exempel teknik.

✔ Medlems-, betal- och kreditkort i ett
✔ Trygghet inför resan med avbeställningsskydd
✔ Stöd Bistånd på köpet – avrunda uppåt

Effektiv ränta vid utnyttjad kredit på 20 000 kr är 16,55 % (2019-02-04).

Barnens *bästa* stroganoff!

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

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

1 Skär 400 g **halloum**, eller liknande ost, i strimlor.

2 Riv 1 **gul lök** på grova sidan av ett rivjärn.

3 Stek halloum i 1 msk **rapsolja** eller annan olja och häll upp på ett fat.

4 Stek löken i 1 msk **olja** och 1 msk **tomatpuré**. Tillsätt 1–2 msk **dijonsenap** och 1 dl vatten.

5 Häll i 400 g **passerade tomater** och 2 dl **grädde**. Låt såsen puttra ca 10 min. Tillsätt osten.

6 Smaka av med **salt** och **peppar**. Servera stroganoffen med kokt **ris**.

Köp hem:

Finns redan hemma: Rapsolja och ris.

Halloum

Gul lök

Tomatpuré

Dijonsenap

Passerade tomater

Grädde

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

KOMMUNIKATIONSCHEF
Bodil Jönsson Lindgren
bodil.jonsson-lindgren@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 COOP-KORT
010-743 38 50
(Dygnet runt alla dagar.)

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 Eva Hildén

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.

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

SVERIGES TIDSKRIFTER

EU Ecolabel : PL/028/005

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

FOTO: EVA HILDÉN

Värmande vardagsrecept som hela familjen gillar!

Nästa nummer av

Mer Smak

KOMMER

17–19 februari

•Värmande vardag

Vi bjuder på massor av spännande snabba rätter som gör februari till en härlig månad.

•Världens godaste smaker

Ulrika Brydling är expert på att laga läckert av säsongsråvaror – här med världens smak.

•Supergoda grytor

En smakrik fläskfilégryta, klassisk biff Stroganoff eller en immunstärkande yogisk böngryta – valet är ditt!

Kurparkens drottning

Bellavista Palace Hotel ★★★★★ Montecatini Terme, Toscana, Italien

Hotellet är ett möte med forna tiders glans och en värld av igår. Det stora palatset byggdes till stadens fashionabla kurortsgäster på den tiden som Montecatini Terme hade sin storhetstid som Italiens kurort numero uno. Idag har tiden kommit ifatt de gamla traditionerna, moderna SPA- och wellnessmecka slåss om titeln och Bellavista Palace Hotel är i nordeuropéers ögon inte längre ett överdådigt hotell i teknisk mening. I gengäld har det fortfarande stadens bästa läge som närmaste granne med den stora och historiska kurparken och här är 24-timmars rumsservice en självklarhet, liksom det läckra poolområdet under de skuggiga trädkronorna – och under sommaren flyttas serveringen ut på den sköna terrassen.

- 7 övernattningar
- 7 x frukostbuffé
- 7 x 4-rätters middag
- Välkomstdrink
- En fl. toskanskt rödvin per rum
- 60 % greenfeerabatt
- Rum med balkong eller terrass
- Rundvisning och provsmakning hos Tenute di Badia

Pris med reskod från **5.149:-** per person i dubbelrum
Pristillägg högsäsong

5 nätter från 3.949:-

Barnrabatt: 1 barn 0-3 år gratis. 2 barn 4-11 år ½ priset.

Ankomst: Valfri 1/4-25/10 2020.

Vinsemester vid Mosel

Hotel Alte Dorfschänke ★★★

Mosel slingrar sig genom ett av de vackraste landskapen i världen där borgruiner vakar över medeltidsstäder, vinodlingar och båtarna som seglar på floden. Här ska du bo i en mysig medeltidsby uppe i vinbergen mellan Trier och Koblenz där Mosel slingrar sig som allra mest.

- 5 övernattningar
- 5 x frukostbuffé
- 5 x 3-rätters middag
- Välkomstdrink
- En vinprovning eller en fl. vin per rum
- 20 % rabatt på segeltur – Mosel/Rhen

Pris med reskod från **2.599:-** per person i dubbelrum

Ankomst: Söndag 3/5-18/10 samt 16/5, 6/7 och 17/7 2020.

2 nätter från 1.499:-
4 nätter från 2.799:-

Slott med egen golfbana

Hotel und Golf Schloss Krugsdorf i Nordtyskland

En härlig semesterkombination där man kan krydda gourmetmiddagar och lyxig inkvartering med golfspel.

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 3 x 3-rätters middag
- Fri greenfee på slottets golfbana

Pris med reskod från **2.099:-** per person i dubbelrum
Pristillägg högsäsong

Barnrabatt: 1 barn 0-5 år gratis. 1 barn 6-14 år ½ priset.

Ankomst: Söndag-onsdag t.o.m. 29/6 samt söndag-fredag 1/7-20/12 2020.

Exklusiv alpidyll i Österrike

Hotel Alpenkrone ★★★★

Byn Filzmoos varumärke – toppen av berget Bischofsmütze (2.458 m.ö.h) – skapar en fantastisk kuliss i det vackra Salzburgerland. Du bor på ett familjeägt hotell med wellness och swimmingpool.

- 7 övernattningar
- 7 x frukostbuffé
- 7 x 4-rätters middag med valfri huvudrätt samt salladsbuffé
- Rum med balkong

Pris med reskod från **4.449:-** per person i dubbelrum
Pristillägg högsäsong

Barnrabatt: 1 barn 0-4 år gratis. 2 barn 5-12 år ½ priset. 2 barn 13-18 år 30 % rabatt. Dock max. 2 barn per rum.

Ankomst: Valfri 23/5-19/9 2020.

Happydays presenterar: 3 gästfavoriter!

På www.happydays.nu hittar du flera vistelser i Sverige och övriga Europa

Upplev natursköna Dalarna

DalaWärdshus Hantverksbyn

Naturskön minisemester – endast 3,5 km från centrum av Rättvik.
3 övernattningar inkl. frukostbuffé, 3 x 2-rätters middag.

Pris med reskod **1.549:-** per person i semesterhus

God mat och konst

Leibers Galerie-Hotel ★★★

I den idylliska byn Dersau står värdparet Leiber redo och hälsar dig välkommen. 3 övernattningar inkl. frukostbuffé, 3 x 3-rätters middag och greenfeerabatt.

Pris med reskod från **1.799:-** per person i dubbelrum

Första strandparkett på Rügen

Hotel Villa Belvedere

Bo vid strandpromenaden på Rügens populära badort, Binz. 3 övernattningar inkl. frukostbuffé, 1 x 3-rätters middag samt rum med terrass.

Fast låg pris från **1.849:-** per person i i dubbelrum

Använd din reskod MERSMAK och få upp till 200:- i rabatt.

Beställ på www.happydays.nu

eller ring 020 79 33 84

Avbeställningsskydd kan köpas till. Expeditionsavgift 99:-. Barnrabatt vid 2 vuxna.
Förbehåll för tryck- och prisfel samt utsålt. Notera att några hotell kräver en mindre turistskatt.

Vinn en sommarsemester
Delta i vår stora tävling
- se mer på www.happydays.nu

Öppet vardagar kl. 9-17.
Weekend & helgdagar kl. 10-14.

VACKER VARDAG

LYS UPP JANUARI med en saftig banankaka som passar till eftermiddagsfikat.

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

BANANKAKA

TID: 15 MIN + 1 TIMME I UGNEN
UGN: 175°

8 BITAR

3 **bananer**
1 **ägg**
1 ½ dl **strösocker**
1 dl **muscovadosocker**
2 dl **vetemjöl**
1 dl **grahamsmjöl**
1 msk **kanel**
2 tsk **bakpulver**
1 dl **majonnäs**
2 dl grovhackade **valfria nötter**, t ex hasselnötter eller valnötter
ev 1 **banan**, ovanpå

Kakan blir en snackis om gästerna får gissa den "hemliga" ingrediensen.

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Mosa bananerna med en gaffel. Vispa ägg och socker med ballongvisp. Blanda ihop de torra ingredienserna.
2. Rör ihop alla ingredienser till en jämn smet. Häll i en brödform täckt med bakplåtspapper. Lägg ev en banan skivad på längden ovanpå. Grädda mitt i ugnen 50–60 min, känn med provsticka. Låt kakan svalna i sin form.

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