HÅLLBARA STÄDTIPS! / SARAS SÖTA: PECANNÖTSPAJ / TIPS TILL LÄSLOVET!

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!

Sid 6.

ERIK VIDEGÅRD
lagar världens godaste mat

Sara Begners favorit, vitello limone, sid 17.

Spökpizza, mumiesnittar & läskigt grön drink

PYSSLIGA TILLTUGG TILL HALLOWEEN

Ikväll äter vi ITALIENSKT!

Salsiccia bavette • Krämig bondgratäng • Pannacotta med björnbär. Buon appetito!

7300190 084822
25 KR/OKTOBER 2020

Prenumerera på ALLT OM mat och få en pepparkvarn!

SPARA UPP TILL 316:-	3 NR	4 NR
Allt om Mat	195:-	260:-
Pepparkvarn	219:-	–
TOTALT VÄRDE	414:-	260:-
Ditt pris	98:-*	98:-
DU SPARAR	316:-	162:-

* + frakt 59:-

MANNERSTRÖMS PEPPARKVARN
Exklusiv pepparkvarn som är hela 32 cm i högblank finish. Kvarnen är greppvänlig, har keramisk kvarn och kommer snyggt förpackat i en elegant presentförpackning. **VÄRDE 219 KR**

SVARSKORT

POSTA ELLER SVARA ENKELT PÅ WEBBEN:
alltommat.se/mersmak10

☐ **JA TACK!** Jag vill prenumerera på **3 nr av Allt om Mat för 98:-** (+ frakt 59:-). Jag får dessutom **Mannerströms exklusiva pepparkvarn**, utan extra kostnad. Erbjudandets totala värde är 414:-. 3300339

☐ **JA TACK!** Jag väljer **en extra tidning** istället för pepparkvarnen. Då får jag **4 nr för 98:-** och slipper betala frakt. 3300352

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tillsvidare på Allt om Mat, 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. Allt om Mat utkommer med 18 utgåvor per år.

Förnamn: Efternamn: VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!

Adress:

Postnr: Ort:

E-postadress:

Mobilnr: 0 7 (Vi tillämpar sms-avisering, du får din avi direkt i mobilen)

AOM 3300339

Nu får du även tidningen i digitalt format!

Frankeras ej. Allt om Mat betalar portot.

Erbjudandet gäller tom 2020-12-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Din premie skickas hem till dig ca 3-5 veckor efter registrerad betalning. Inbetalningskort medföljer din första tidning.

Behandling av personuppgifter Vi använder dina personuppgifter för att tillhandahålla den produkt eller tjänst du har beställt och för att i övrigt uppfylla vårt avtal med dig. 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 och erbjudanden för våra produkter och tjänster. Du kan alltid frånsäga dig all direktmarknadsföring genom att kontakta oss. Dina uppgifter lagras endast så länge det är nödvändigt för att tillhandahålla produkterna och tjänsterna, eller för andra nödvändiga syften, som att efterleva våra juridiska skyldigheter, lösa tvister och verkställa våra avtal. Vi sparar även uppgifterna för marknadsföringssyften under en viss tid efter det att kundförhållandet har upphört. Mer information om hur vi använder dina personuppgifter och om dina rättigheter finns på vår hemsida www.bonniermag.se/dataskydd.

ALLT OM mat
c/o Bonnier Magazines & Brands

SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

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

MED ÄNGLAMARK GRÖNSAKSBULLAR är det enkelt att äta gott, vegetariskt och hållbart. Bullarna innehåller svenska gula ärter, majs, lök, morot och grönkål. Finns i frysdisken. Ca-pris: 25 kr.

Du vet väl att nästan alla ingredienser i recepten går att köpa eko i din butik?

Häng med på min smakresa till Italien

HUR FANTASTISKT ÄR det inte att en maträtt på några sekunder får oss att minnas ett resmål, en person eller ett speciellt tillfälle. Mat väcker känslor, och ett av mina bästa matminnen är när mamma och jag åt en helt ljuvlig spaghetti vongole serverad från en husvagn på stranden i Follonica i Toscana. Den italienska stoltheten över varje regions specialiteter, stoltheten i matlagningen och hyllningen till de lokalt odlade råvarorna gör att du alltid får vällagad mat även på den enklaste landsortskrog. På **sidorna 14–18** bjuder jag på flera av mina favoriträtter, och salsicciapasta är definitivt en av dem. Buon appetito!

ERIK VIDEGÅRD, en av våra mest kända matprofiler, var med och introducerade det asiatiska köket i Sverige. När han gästkockar här i Mer Smak blir det med ugnsbakad indisk kyckling, spansk paella och en spännande japansk sandwich. Världens godaste mat, helt enkelt.

VÄLKOMMEN TILL EN HÖST med middagar att längta efter när mörker och kyligare väder gör det extra mysigt att samlas runt matbordet.

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Innehåll

Tips & trix 5
Världsgott med Erik Videgård 6
Mathjälten Sara Ask 12
Ciao, ciao Italia 14
Tilltugg till Halloween 20
Vardagsakuten 23
Medlemssidorna 33
Jättegott och enkelt till helgen 37
Saras söta: Pecannötspaj 43

Bakom kulisserna

Erik Videgård på innergården hos fotograf Joel Wåreus. Se sid 6.

Följ med in i ”Videgårds värld”

Erik Videgård är fantastisk! Förutom att han har drivit flera krogar genom åren har han lagat mat åt både Bill Clinton och Tony Blair, och har haft en hemlig klubb i sitt eget kök! Medan han tog sig tillbaka efter en allvarlig cancerbehandling arbetade han som assistent till Daniel Craig, när han spelade in filmen *The girl with the dragon tattoo.* Erik lagade även hans mat och de blev vänner. Ja, ni hör! I Mer Smak tar han oss på en smakresa världen runt.

Vilket är ditt favoritkök, Erik?

– Jag tycker om att laga all möjlig smakrik mat, men det asiatiska köket ligger mig extra varmt om hjärtat. Särskilt det från Sichuan i Kina.

Handla tryggt till Fars dag 8/11.

GE PAPPA NÅGOT NI ALLA TYCKER OM.

Fira världens bästa pappa med den där stilrena mixern, de exklusiva högtalarna eller något annat som hela familjen har glädje av. Med Coop Mastercard handlar du lugnt, tryggt och säkert. Kortet innehåller en bra köpförsäkring med prisgaranti*, drulleförsäkring och förlängd garanti** som gäller både när du shoppar i butik och online. Dessutom tjänar du alltid poäng på allt du handlar, överallt. Du får nämligen 0,5 poäng extra per krona på Coop och 0,5 poäng per krona på allt du handlar utanför Coop. Ansök om ditt Coop Mastercard idag – för trygga köp och **mer** poäng!

- ✔ Poäng på allt du betalar med kortet
- ✔ Prisgaranti*
- ✔ Drulleförsäkring
- ✔ Förlängd garanti**

Ansök idag på coop.se/CoopMC

Effektiv ränta vid utnyttjad kredit på 20 000 kr är 16,78 % (2020-02-05).

*Allrisk gäller upp till 60 dagar från inköp på minimipris 750 kr och prisgarantin upp till 90 dagar från inköp på minimipris 400 kr. **Gäller vid nyinköp av hemelektronik och hushållsmaskiner. Med hemelektronik menas t ex stereo, TV, DVD-spelare, TV-spelkonsol, dock ej persondatorer, mobiltelefoner eller kameror med tillbehör.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Det mesta som behövs för städningen finns i köket.

När du vill städa SNÄLLT

Går det att göra hållbara val när man vill få fint hemma? Ja, faktiskt. Det mesta du behöver finns i skafferiet. Här kommer lite tips!

Citron

Du kan t ex lägga citronskivor i vatten i en mikrosäker skål, mikra några minuter och sedan torka ur mikron. Eller gnida bort tefläckar i tekoppen med pressad citron och lite salt.

Ättiksprit

Funkar till mycket! Några teskedar ättiksprit i diskmaskinens sköljmedelsfack tar bort dålig lukt. Avkalka kaffebryggaren? Tillsätt någon matsked i vattnet. Stäng av bryggaren en liten stund när hälften gått igenom och sätt sedan på igen. När allt gått igenom, skölj igenom ett par gånger med bara vatten.

Bikarbonat

Fogar som blivit missfärgade blir fräscha med bikarbonat. Städexperten Marlene Eriksson blandar bikarbonat med lite potatismjöl, och sedan lite ättiksprit och ev lite vatten till en pasta, stryker den på fogen och låter sitta någon timme. Skrubba fogarna med en kasserad tandborste och ev lite extra vatten. Skölj rent och torka.

God doft?

Ett gammalt knep är att lägga torkad lavendel i linneskåpet, eller blanda några droppar lavendelolja i din hemgjorda universalspray. Men ofta kan det räcka att det doftar ”rent”!

FOTO: EVA HILDÉN

TIPS! **Du kan smaksätta grädden med t ex lakritspulver eller kakao. Och byta ut bären mot mosad banan eller hasselnötskräm.**

SPÖKBAKELSE

TID: CA 20 MIN

Till Halloween!

4 STYCKEN

1 **köpt rulltårta**
4 dl **valfria frysta bär**, t ex hallon el blåbär (tinade) eller 2 dl valfri sylt
3 dl **vispgrädde**
400 g **vit marsipan**
svart sockerpasta, till dekoration

GÖR SÅ HÄR

1. Skär rulltårtan i 8 bitar. Lägg ihop två och två med mosade bär eller sylt emellan. Täck bakelserna med vispad grädde.
2. Kavla ut marsipanen tunt och skär ut 4 passande cirklar och täck bakelserna helt. Kavla ut sockerpastan tunt och skär ut ögon, munnar och fransar efter eget tycke.

Marlene Eriksson.

MÅNADENS SMARTA TIPS

»Ofta hittar du allt i skafferiet«

Marlene Eriksson ger städtips i teve och driver en egen städfirma. Och hon städar helst med naturliga produkter.

Hur ska jag städa hållbart?

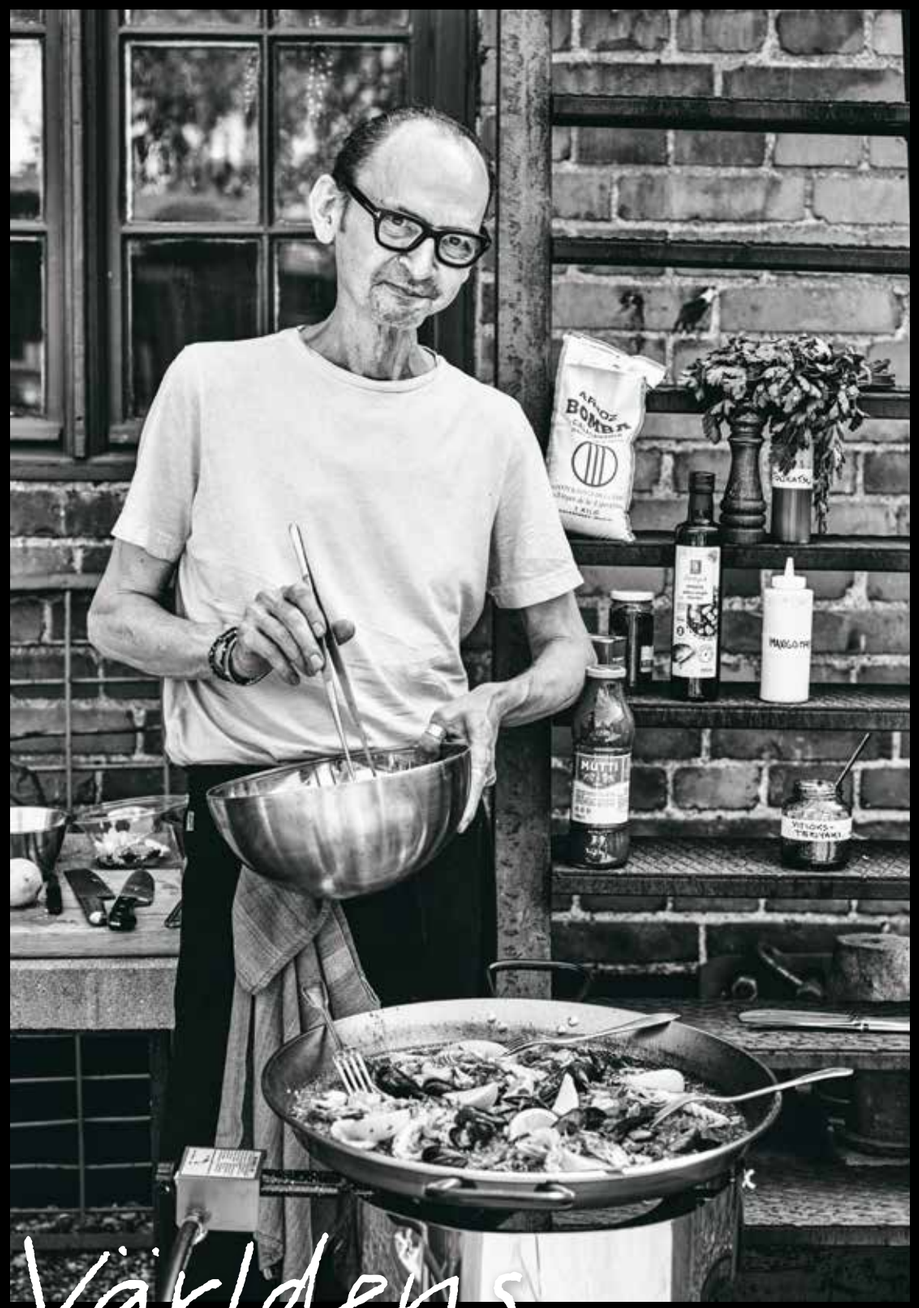
– Börja med att gå igenom vad du har i ditt städskåp. Ofta står det en hel massa medel där, och det är ganska onödigt.

Vad kan jag använda istället?

– Använd upp det du har, men sen hittar du säkert allt du behöver i skafferiet. Ättiksprit till exempel, det tar bort kalk, så det funkar bra både i badrummet och köket. Det tar också bort dålig lukt och man kan t ex ta lite ättika i diskmaskinen istället för sköljmedel. Men en viktig sak att säga är att natursten, som marmor och granit, inte funkar med ättika. Och man ska se till att ättiksflaskan inte står lättillgänglig för barn. Jag använder alltid 12-procent ättiksprit. Den blandar jag med vatten och lite såpa till en spray för att ta bort kalk och smuts i badrummet. Som alltiallospray tar jag 5 dl vatten och 1 msk diskmedel eller såpa i en sprayflaska.

Hur tvättar du dina fönster?

– Blanda diskmedel, vatten och en skvätt ättiksprit i en sprayflaska. Spraya på fönstret och använd en fönsterskrapa med bra gummi. Det är enkelt!



Världens GODASTE MAT

ERIK VIDEGÅRD tar oss med världen runt när han bjuder på sina favoriter. För oss förenklar han sina populära restaurangrätter.

RECEPT: **ERIK VIDEGÅRD** STYLING: **KAROLINA OLSON HAGLUND** FOTO: **JOEL WÅREUS**

Jag lagade maten

NAMN: Erik Videgård.

AKTUELL MED: Lagar mat som vanligt i Nyhetsmorgon i TV4 under hösten, men kommer troligen även att öppna en ny, spännande restaurang. Hemligt var än så länge.

BAKGRUND: ”I år har jag jobbat 40 år i branschen i alla positioner och yrken. Kan dock fortfarande sakna min tidigare karriär som ljudtekniker, turnéledare och musikproducent.”

HAR DU NÅGRA SMAKER SOM DU GILLAR LITE EXTRA? ”Maten från Sichuan ligger mig varmt om hjärtat. Smakkombinationerna liknar inget annat, det passar mig som matlagare. Mat är som musik, och maten från Sichuan är en symfoniorkester med extra allt.”

PAELLA MED SAFFRAN

TID: 1 TIMME

En spansk klassiker som kräver lite pyssel, men smaken av skaldjur och saffran är fantastisk.

6 PORTIONER

1 ½ dl **olivolja**
1 tsk **chiliflakes**
4 **vitlöksklyftor**, tunt skivade
500 g **kokta havskräftor** (tinade om frysta)
200 g **frysta wannameiräkor**, tinade (råa el kokta)
200–300 g **förkokt bläckfisk**, i bitar
5 dl **avorioris** eller carnaroli
2 frp **saffran** (1 g)
½ tsk **salt**
ev ½ tsk **rökt paprikapulver**
2 dl **passerade tomater**

FOND

1 liter **vatten**
2 dl **vitt vin**
3 msk **konc fiskfond**
2 **stjärnanis**
2 tsk **fänkålsfrön**
1 tsk **chiliflakes**
20 g **ingefära**, i tunna skivor
1 nät **blåmusslor**

Tips! Välj MSC-, ASC- eller KRAV-märkta skaldjur så vet du att de är från certifierade fisken och odlingar.

TILL SERVERING

aioli och **citron**

GÖR SÅ HÄR

1. Fond: Koka upp vatten, vin, fond, torra kryddor och ingefära. Låt sjuda ca 20 min. Skrubba musslorna rena och släng de trasiga. Lägg musslorna i buljongen och låt koka under lock ca 4 min. Sila fonden i en kanna och släng ingefäran och de musslor som inte öppnat sig. Pilla ut ca 2/3 av musslorna ur sina skal.

2. Hetta upp olja, chili och vitlök i en stor panna. Stek hastigt delade havskräftor och lägg åt sidan med musslorna. Stek räkor och bläckfisk på hög värme och lägg åt sidan med resten av skaldjuren.

3. Sänk värmen och häll ev i mer olja. Fräs riset under omrörning tills det är lätt genomskinligt. Tillsätt saffran, salt, ev paprikapulver, passerade tomater och lite fond. Rör om och låt riset småputtra. Häll i mer fond allteftersom det kokar in i riset. Vänd ner alla skaldjur med den sista skvätten fond och servera när allt är varmt, riskornen mjuka men med tuggmotstånd i mitten. Servera med en klick aioli och citron.

Servera gärna med bröd.

Att laga en klassisk paella innebär en del pyssel med att koka fond och liknande, men den som gör sig det lilla kära besväret blir rikligt belönad! En fröjd för både öga och gom.

LÅNGKOKT MEN SNABBLAGAT

Upptäck våra sous vide-nyheter – perfekta för dig som älskar god mat men har ont om tid. Köttet har fått koka flera timmar i buljong, vilket gjort det extra smakrikt och saftigt. Bara att värma! Tillbehör väljer du själv.

PS Tips på smaksättning finns på baksidan av förpackningen.

coop

Mumsig kyckling med tillbehör!

UGNSBAKAD INDISK KYCKLING

TID: 1 TIM + 3 TIM MARINERING
UGN: 200°

Ett riktigt enkelt grundrecept på kyckling som funkar varje gång!

4 PORTIONER

1 kg **kycklingdelar med ben**
½ msk **malen spiskummin**
½ msk **gurkmeja**
1 tsk **paprikapulver**
1 tsk **malen svartpeppar**
½–1 tsk **cayennepeppar**
1 ½ tsk **salt**
3 **vitlöksklyftor**, finrivna
¾ dl pressad **citronsaft**
1 msk **rapsolja**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda de torra kryddorna med salt, vitlök och citronsaft. Lägg kycklingen i en ugnsform och gnid in delarna ordentligt med blandningen. Låt marinera i kylen minst 3 timmar.
2. Sätt ugnen på 200°. Ringla över olja och rosta kycklingen mitt i ugnen ca 45 min. Vänd kycklingdelarna och skeda eller pensla över skyn några gånger under tiden.

DHAL MED GULA ÄRTER

TID: 20 MIN + 1 ½ TIMME ATT KOKA

Genuin indisk vardag!

4 PORTIONER

2 ½ dl **torkade gula ärter**
1 liter **vatten**
½ tsk **gurkmeja**
20 g **ingefära,** i tunna skivor
1 tsk **salt**
½–1 tsk **garam masala**
3 msk **rapsolja**
½ tsk **spiskumminfrön**
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
½–1 tsk **chilipulver**/chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj ärterna i kallt vatten. Koka upp ärterna i 1 liter vatten. Skeda bort skum som ev bildas på ytan. Tillsätt gurkmeja och ingefära. Låt sjuda tills ärterna är mjuka, ca 1 ½ timme.
2. Rör mycket mot slutet ifall mycket vätska kokat bort, så att det inte fastnar i botten. Om mycket vätska är kvar, höj värmen och låt puttra bort. Lyft ur ingefäran och tillsätt garam masala.
3. Hetta upp olja i en stekpanna och fräs spiskumminfrön, vitlök och chili tills vitlöken börjar få färg. Häll oljan över dhalen och rör runt. Servera med kycklingen och ev bröd.

TOFUBOWL

TID: 1 TIMME

Förbered de olika komponenterna så är detta världens enklaste och godaste rätt!

4 PORTIONER

INLAGDA GRÖNSAKER

200 g strimlad **kål**/morötter
3 msk **vatten**
2 msk **strösocker**
1 msk **ättiksprit** (12 %)

MARINERAD TOFU

500 g **silkestofu**
1 dl **teriyakisås**
1 **vitlöksklyfta**, finhackad
2 tsk finriven **ingefära**
1 **röd chili**, finhackad

AVOKADORÖRA

2 **avokador**
2 dl **frysta gröna ärter**, tinade
½–1 **lime**, pressad saft
salt

MANGOMAYO

225 g **fryst mango**
1 dl **majonnäs**

TILL SERVERING

kokt sushiris (se ruta intill)
½ **romansalladshuvud**
2 **salladslökar**, tunt skivad
½ kruka **koriander**, grovhackad
1 dl **macadamianötter**/jordnötter
ev 2 **noriblad**, i tunna strimlor

GÖR SÅ HÄR

1. Inlagda grönsaker: Blanda vatten med socker och ättika tills sockret smält. Vänd ner grönsakerna (håller minst 1 vecka i kyl).
2. Tofu: Tärna tofun. Blanda teriyakisås, vitlök, ingefära, chili. Vänd ihop med tofun.
3. Avokadoröra: Mixa avokado och ärter ganska grovt. Smaka av med limesaft och salt.
4. Mangomayo: Mixa mango och majonnäs till en slät kräm.
5. Fördela kokt sushiris och romansallad i skålar. Toppa med de olika salladerna/rörorna. Strö över salladslök, koriander, nötter och ev noriblad.

Perfekt sushiris:
Skölj 3 dl **sushiris** i kallt vatten tills vattnet är genomskinligt. Låt stå i kallt vatten minst 1 timme. Häll bort vattnet. Häll riset och 4 dl **kallt vatten** i en kastrull. Låt koka upp under lock. Sänk värmen till lägsta. Låt stå tills vattnet kokat in. Ta kastrullen från värmen och låt vila under lock 10 min till. Häll över riset i en form och ringla över 3 msk **sushivinäger** (en blandning av risvinäger, socker och salt) och ”skär” försiktigt ner vinägern med en ris-spade eller blöt träsked.

Bästa middagen ligger i en bowl.

KATSU SANDO (JAPANSK SANDWICH MED FLÄSKKARRÉ)

TID: 40 MIN

En japansk macka som både serveras på lyxkrog och äts som läcker gatumat.

4 PORTIONER

500 g **benfri fläskkarré**
salt och nymalen **svartpeppar**
1 ½ dl **vetemjöl**
2 **ägg,** lätt uppvispade
1 ½ dl **pankoströbröd**
neutral olja, till stekning

TONKATSUSÅS

1 dl **chilisås**
2 msk **Worcestershiresås**
2 msk **äppelmos**
1–2 msk **socker** eller sirap
1 msk **ljus soja**
1 msk riven **ingefära**
1–2 **vitlöksklyftor**, finrivna

TILL SERVERING

8 skivor **vitt formbröd**
vitkålsallad

GÖR SÅ HÄR

1. Skär karrén i 1 cm tjocka skivor. Banka köttet tunt (ca ½ cm) mellan två bakplåtspapper. Salta och peppra. Vänd skivorna i mjöl, sedan i lättvispat ägg och sist i pankoströbröd.

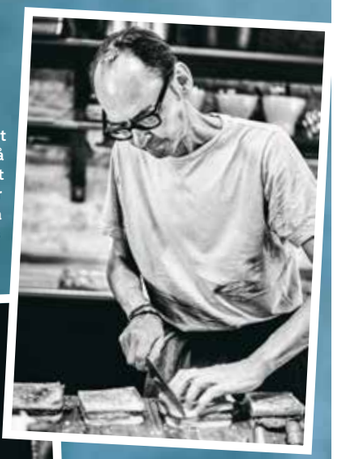
2. Hetta upp rikligt med olja (½ cm upp på kanten) i en stekpanna. Stek köttet till fin färg på båda sidor, ca 3 min per sida. Låt rinna av på hushållspapper. Salta ev lätt.

3. Blanda ihop alla ingredienser till tonkatsusåsen.

4. Rosta bröden och servera med köttskivor och tonkatsusås mellan. Servera med kålsalladen.

Vitkålssallad

Strimla 200 g **vitkål** tunt, gärna med mandolin. Blanda med 1/2 pressad **citron**, 1 tsk **sesamolja** och 1 tsk **salt**. Toppa ev med rostade sesamfrön.



Det är inte nödvändigt att skära bort kanterna på sandwicharna som vi gjort på bilden, men om du gör det kan du äta de krispiga kanterna som snacks medan du lagar… De är ju förstås lika goda!

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

(PRODUKTERNA FINNS PÅ STORA COOP. SORTIMENTET KAN VARIERA MELLAN BUTIKERNA.)

Du hittar dem färska i kyldisken.

NU BLIR DET LÄTT ATT ÄTA GRÖNT!

No Fairytales goda grönsakstortillor består av 45 % grönsaker: morot, rödbeta eller paprika/chili. Det betyder att de innehåller 25 % färre kcal än den klassiska vetetortillan och är en källa till kostfibrer. På jakt efter inspiration till lunchen, tilltuggen eller fredagens taco-middag? Dessa grönsakstortillor är goda att servera när som helst på dagen, kalla eller varma.

Prova nya V6 Oral-B för friska tänder

V6 Oral-B är ett nytt sockerfritt fluortuggummi för friska tänder i en praktisk och hygienisk förpackning. En ny nivå av läcker mintsmak och friskhet – finns i två populära smaker: Spearmint och Peppermint. Finns i butik nu.

Oral-B nyttjas med licens från P&G.

Odlat och malet i Sverige!

Vår passion är att mala. Genom århundraden har familjen Stenström byggt upp den verksamhet som idag är hjärtat i Sveriges äldsta familjeföretag. Berte Qvarn Kärnvetemjöl är ett ljust kvalitetsmjöl malet från svenskt spannmål som passar i såväl bulldegen som i pannkakssmeten.

Frysta nyheter från Scan

God och snabb vardagsmat har aldrig varit enklare! Förgyll pastasåsen eller toppa pizzan med Scans pannfärdiga svenska Salsicciafärs, smaksatt med rosmarin, vitlök och fänkål. Eller testa Scans nya Bistropytt med stora, generösa bitar av mört svenskt nötkött och potatis. Hela familjens nya pyttfavorit!

Middagen räddad!

Nytt på hyllan!

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

Svensk finglass

Under våren nylanserade SIA Glass sin premiumglass Vår Finaste i en ny pappförpackning. Hemligheten bakom glassen är extra mycket grädde som lockar fram smakerna från de noggrant utvalda råvarorna. I höst fortsätter satsningen på svensk finglass med nyheten Salt Karamell. Krämig gräddglass av ljuvlig dulce de leche, salt kolasås och spröda kolabitar.

Nytt lyxigt knäckebröd!

Fäbodknäcke Frön & Havssalt från Leksands Knäckebröd är ett lyxigt knäckebröd där smakerna från frön och havssalt möts i ett krispigt fullkornsknäcke. Toppat med hirs och gula linfrön får det en nötig och lite söt smak som bryts av med sältan från havssalt. Knäcket är bakat på närproducerad råg och vatten från egen källa.

Svenskt Havreris – istället för ris!

Nu kan du byta ut det vita importerade riset till ett mer hälsosamt*, svenskt, närodlat och klimatsmart** Havreris från Frebaco Kvarn. Havreriset har t ex 67 procent mer protein än matris.

Havreriset kan bytas ut direkt mot ris, ätas kallt i sallader, som risottoris, i vegetariska biffar eller bakverk. Havreriset görs på havre från Västgötaslätten, som växer max 10 mil från vår kvarn.

*Källa: Eurofins analysrapport Havre pol 2019-09-09, SLV näringsinnehåll ris långkornigt okokt
Källa: Rise klimatdatabas för livsmedel v 1.5. *Läs mer på* ***frebaco.se*

NY SERIE FRÅN URTEKRAM BEAUTY

Med doft av citrongräs.

Urtekram Nordic Beauty lanserar två nya serier: uppfriskande Blown Away Wild Lemongrass och harmoniska Tune In Soothing Lavender som kombinerar naturliga botaniska dofter med fuktgivande oljor och växtextrakt. Serierna är veganska, ekologiskt certifierade och i växtbaserade förpackningar.

"Det är inte så krångligt att äta vegetarisk mat som många tror."

Sara Ask i köket med dottern Edith och katterna Sam och Sally.

VEGO FÖR ALLA!

Boken *Mera Vego: mat för hela familjen* av Sara Ask och Lisa Bjärbo blev en av de bäst säljande kokböckerna 2014. Sedan dess har de producerat ytterligare två böcker på samma tema och har en tredje på gång.

Mathjälten: Sara Ask

"Jag ville förenkla tillvaron för barnfamiljerna"

Att som småbarnsförälder ställa vegetariskt på bordet kan innebära vissa utmaningar. Sara Asks mission är att underlätta arbetet.

– Jag vill visa att det inte är så krångligt att äta god vegetarisk mat som många tror.

ALLT BÖRJADE MED en magkänsla för snart tio år sedan. Sara Ask, dietist som då arbetade med sjuka barn, såg tecknen lite överallt i samhället.

– Det fanns liksom vegetariska önskemål i luften, säger hon. Men det fanns också en stor osäkerhet. Vad äter man? Hur gör man? Det slutade ofta med att föräldrar åt en sak och barn en annan, de som redan var fullblodsvegetarianer gjorde mycket grytor och det var inte direkt något barnen var sugna på.

Sara Ask ville förenkla tillvaron för familjerna. Hon tog kontakt med författaren Lisa Bjärbo, och tillsammans gav de 2014 ut *Mera vego: mat för hela familjen*, en bok de fick kämpa för att få förlagen intresserade av. Men när den väl kom ut på marknaden sålde den bättre än författarna vågat hoppas. Ett bevis på att magkänslan hade varit rätt.

– Vi har fått så många positiva reaktioner genom åren, säger Sara Ask. Att höra att många, tack vare våra böcker, har fått in vegetariska standardrätter i vardagen är det allra roligaste.

Den rätt som etsat sig fast bäst är Belugabolognese. Tillkomsten var en slump, daterad 2013.

– Jag tittade i skafferiet och hade inga röda linser som jag brukade ha i vegetarisk bolognese. Så jag tog påsen med belugalinser som stod där istället.

Att resultatet blev lyckat har hon fått flera bevis på genom åren. En bekant har berättat att det är hennes makes – en amerikansk rugbyspelare – favorit. Och en väninnas man har avslöjat att han och kompisarna ägnade ett helt bastupass åt att prata Beluga-bolognese. Drösvis med föräldrar har också intygat att deras barn gillar rätten.

– Och att övertyga barn om att testa nytt är som bekant inte alltid lätt.

Finns det några trick?

– Mitt råd nummer ett är tajming. Låt barnen bli tillräckligt hungriga innan det är dags för mat. Det kan behöva gå två–tre timmar från mellanmål till middag. Barn är ofta bättre än vi vuxna på att lyssna på sina hunger- och mättnadssignaler, och det är en egenskap att vara rädd om.

Men när du vet att de är hungriga och ändå vägrar?

– Ha tålamod. Det är olika svårt för olika barn, och det är faktiskt genetiskt betingat hur skeptisk du är till ny mat. För att våga testa behöver vissa barn gång på gång se föräldrar äta och njuta av maten. Visst hade det varit önskvärt att barnet nöjde sig med att se mamma äta och överleva en gång, men så är det tyvärr inte.

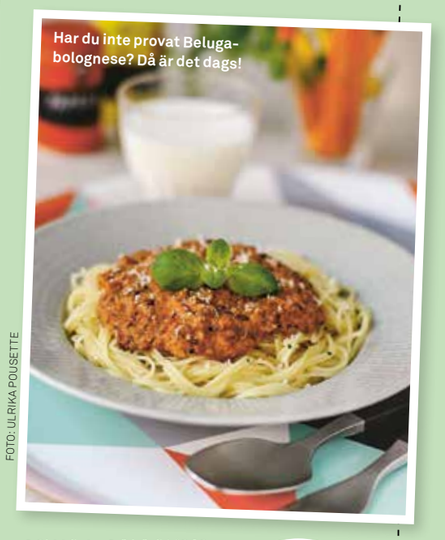
Som förälder är det ibland svårt med tålamod, du vill ju ändå att de får i sig något.

– Ja, och ett knep är att köra tacomodellen och lägga upp allt separat. Är det gryta, servera exempelvis vanligt ris eller bulgur till, och lägg hackade nötter och grönsakerna i olika skålar. Då är chansen större att alla plockar åt sig något de gillar och äter sig mätta. Ett annat tips är att utnyttja välbekanta former och servera frasig falafel eller vegonuggets. Och att mixa grönsakssoppa eller pastasåser krämiga. Barn tycks uppskatta känslan av att allt är gjort av en ingrediens.

Och tricket att utlova glass om barnet äter upp?

– Det riskerar att slå tillbaka rejält. Forskning visar att det höjer glassens status ytterligare och att du som förälder signalerar att maten inte är så god som du säger. Det är bättre att agera förebild genom att äta och visa att du gillar det i stället. ❤

Text: Henrik Ekblom Ystén
Foto: Thron Ullberg



Har du inte provat Beluga-bolognese? Då är det dags!

FOTO: ULRIKA POUSETTE

BELUGA-BOLOGNESE

TID: 30 MIN

Prova receptet som fått skeptikerna att mjukna!

4 PORTIONER

1 **morot**, grovriven
1 **gul lök**, finhackad
1–2 **vitlöksklyftor**, finhackade
1 msk **rapsolja**
1 ½ dl **belugalinser**
400 g **krossade tomater**
2 dl **crème fraiche**
3 dl **vatten**
1 **grönsaksbuljongtärning**
1 tsk **socker**
1 msk **balsamvinäger**
ev ½ tsk **spiskummin**
320 g **spaghetti**
parmesanost, till servering
basilika, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs morot, lök och vitlök i olja i en kastrull. Tillsätt linser, krossade tomater, crème fraiche, vatten, buljongtärning, balsamvinäger, socker och ev spiskummin.
2. Låt såsen sjuda ca 25 min. Mixa ev såsen lätt och späd med mer vatten om det behövs. Smaka av med salt och peppar.
3. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen och servera med såsen, parmesan och ev färsk basilika

Familjernas favoriter

Beluga-bolognese är den rätt som Sara Ask oftast får höra underlättar vardagen för barnfamiljer, men det finns fler favoriter. T ex *pasta rosso*, en röd pastasås som mixas krämig och serveras med till exempel majs och stekta halloumikuber. Liksom *kikärtscurry med jordnötssmör* som serveras med hackade nötter, bananslantar och ris, eller *knapriga quinoa-nuggets* med ugnsrostad potatis, ackompanjerad av currydoftande dipp med mango.

BELLA ITALIA!

NÄR KOCKEN SJÄLV FÅR VÄLJA...

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES** STYLING: **SMILLA LUUK**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Italiensk salsiccia är en jättebra smaksättning.

Tips!
Variera pastasorten om du föredrar t ex farfalle eller tagliatelle.

Om du bara får välja ett kök ... Visst är det ofta det italienska som ”vinner”? Vi har **SKRUVAT TILL NÅGRA KLASSISKA RÄTTER,** perfekta till nästa middagsbjudning.

SALSICCIA BAVETTE

TID: 30 MIN

En till synes enkel rätt, men den smakrika salsiccian gör underverk!

4 PORTIONER
400 g **salsicciafärs**
1 msk **olivolja**
2 **schalottenlökar**, tunt skivade
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
2 msk **tomatpuré**
1 dl **torrt vitt vin**
5 **plommontomater**, tärnade
ev **honung**
salt och **svartpeppar**
320 g **bavette-pasta**

TILL SERVERING
rucola
parmesanost

GÖR SÅ HÄR
1. Strimla korvfärsen något finare. Hetta upp olja i en stekpanna och stek det lätt knaprigt. Tillsätt lök och vitlök och stek med en stund till. Tillsätt tomatpurén och stek ytterligare några minuter under omrörning.
2. Häll i vinet och vänd ner tomaterna, låt puttra ca 10 min. Smaka av med honung, salt och peppar.
3. Koka pastan i saltat vatten. Servera med pastasåsen och rucola. Toppa med riven parmesan.

Rejält gott i en form!

ITALIENSK BONDGRATÄNG MED MUSSLOR & PECORINO

TID: 20 MIN + 1 TIMME I UGN
UGN: 175°

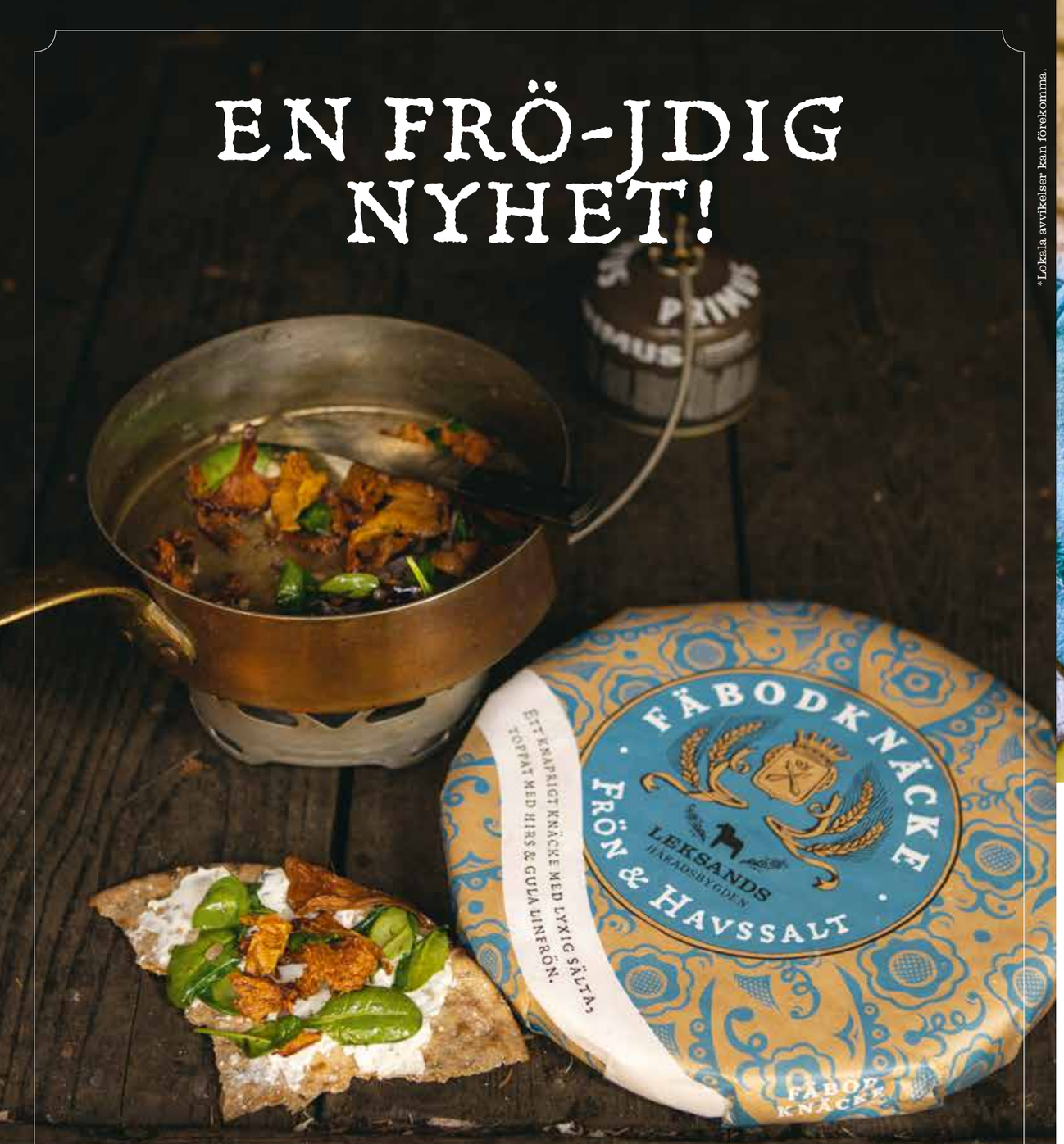
Ett supersmart och supergott sätt att laga musslor. Sköter sig själv i ugnen!

6 PORTIONER
1 nät **blåmusslor** (MSC-märkta)
2 dl **vitt vin**
1 dl **vatten**
2 **vitlöksklyftor**, tunt skivade
250 g **potatis**
3 dl **risottoris**
3 **schalottenlökar**, finhackade
350 g **körsbärstomater**, halverade
1 dl **olivolja**
½ kruka **basilika**, bladen
150 g **pecorinoost**, finriven
½ tsk nymalen **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 175°. Skrubba musselskalen rena i kallt vatten. Koka upp vin, vatten och vitlök i en stor kastrull. Lägg ner musslorna och låt koka under lock ca 3 min.
2. Lyft upp musslorna med hålslev och släng dem som inte öppnat sig. Spara fonden. Pilla ut musslorna ur skalen förutom åtta stycken fina musslor.
3. Skiva potatisen tunt med mandolin. Varva den med ris, lök, tomater, olja, basilika, ost, svartpeppar och de utpillade musslorna i en gratängform.
4. Lägg musslorna med skal ovanpå och toppa med riven ost. Häll över musselfonden och gratinera mitt i ugnen ca 1 timme, tills riskornen är al dente och potatisen mjuk.

EN FRÖ-JDIG NYHET!

*Lokala avvikelser kan förekomma.



FÄBODKNÄCKE FRÖN OCH HAVSSALT

Det goda mötet mellan smakerna och texturen hos frön och havssalt inspirerade oss att baka det här krispiga fullkornsknäcket. Vi har toppat det med hirs och gula linfrön som har en nötig och lite söt smak som bryts av med sältan från havssalt. Hirset ger det där lilla extra tuggmotståndet. Knäcket är gjort på rena råvaror från Sverige, så som vi alltid bakat sedan början av 1800-talet.

LEKSANDS
KNÄCKEBRÖD

FRÅN SVERIGE

Kapris och citron i en smörig sås... Supersmarrigt!

VARM BRUSCHETTA

TID: 35 MIN **UGN:** 200°

Bruschettan blir ännu matigare (och godare!) när tomaterna är varma.

4 PORTIONER

500 g **körsbärstomater på kvist**
½ dl **olivolja**
2 **vitlökksklyftor**, finrivna
flingsalt
1 liten **baguette**
färsk **basilika**
svartpeppar

Tips! **Om du använder ett grövre bröd blir de mer rustika.**

GÖR SÅ HÄR

1. Dela tomaterna och lägg med snittytan uppåt i en ugnsform. Blanda olja med riven vitlök och skeda hälften över tomaterna. Salta och tillaga mitt i ugnen ca 25 min.
2. Pensla resten av oljan på bröden och stek till fin färg. Lägg tomaterna på bröden och garnera med basilika. Dra ett varv med pepparkvarnen. ▼

VITELLO LIMONE

TID: 45 MIN

En riktigt fräsch italiensk "finrätt".

4 PORTIONER

600 g **kalvschnitzel** (eller utbankad kycklingfilé)
2 tsk **flingsalt**
½ tsk **svartpeppar**
1 dl **vetemjöl**
smör och **olja**, till stekning
2 dl **vatten**
½ dl **citron**, pressad saft
½ dl **olivolja**
2 msk **kalvfond**
100 g **smör**

ROSTADE SKOCKOR & POTATIS

800 g **delikatesspotatis**
500 g **jordärtskockor**
1 msk **olivolja**
1 tsk **salt**
150 g **broccoli/broccolino**

TILLBEHÖR

1 dl **kapris**
ev några spenatblad
neutral olja att fritera i
½ **citron**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Skrubba potatis och jordärtskockor rena. Skär ev i mindre, lika stora, bitar. Vänd runt i olja på en plåt med bakplåtspapper. Salta och rosta mitt i ugnen ca 30 min. Lägg in broccolin i buketter de sista 6 min.
2. Fritera kaprisen i olja tills de sprickar upp. Låt rinna av på hushållspapper. Fritera spenatbladen. Låt rinna av.
3. Banka köttskivorna tunnare mellan två bakplåtspapper, med kavel eller kötthammare. Krydda med salt och peppar och vänd runt i mjöl. Stek hastigt i smör och olja i het stekpanna.
4. Lägg köttskivorna åt sidan. Häll i vatten, citronsaft, olivolja och fond i pannan och låt puttra ihop under omrörning någon minut. Rör ner smöret. Lägg tillbaka köttskivorna och låt puttra i såsen ca 5 min.
5. Toppa köttet med kapris, citron och spenat. Servera med rostad potatis, jordärtskockor och broccoli.

Tomaterna får extra mycket smak i ugnsvärmen.

SOCKER I RÖTT VIN

Hur är det egentligen med socker i rött vin? Fredrik Schelin reder ut begreppen och ger sina bästa tips.

Alla druvor innehåller socker beroende på sort och hur mycket sol de fått. Druvsockret i musten, i kombination med jästen, gör att det jäser och omvandlas till alkohol. När sockret har ätits upp av jästen avstannar processen och kvar finns oftast mindre än 3 gram per liter vin. Det innebär att de flesta röda viner bör ha en sockerhalt omkring 3 gram eller mindre per liter. Men är det så? Nej, inte alls faktiskt! På topp tio-listan av Systembolagets bäst säljande röda viner är det bara två viner som har mindre än 3 gram socker per liter.

Uppenbarligen är det många svenskar som har fått smak för förhållandevis söta viner. Hur ska man då veta hur sött vinet är som man köper? Vin behöver enligt EU:s stadgar inte ha någon innehållsförteckning. Men Systembolaget mäter sockerhalten i laboratorium på allt vin i det ordinarie sortimentet. Enligt Systembolaget får man generellt sett inte tillsätta socker sent i tillverkningen för att göra vinet sötare om det säljs inom EU. Däremot är det i vissa fall tillåtet att tillsätta koncentrerad druvmust. För den som vill begränsa mängden socker kan det vara klokt att slänga en blick på hylletiketten.

Det är du som konsument som bestämmer genom dina val. Butiksmodellen är byggd på efterfrågan; om ett vin inte säljer så ramlar det ur butikens sortiment. Det finns massor av härliga viner med en sockerhalt som ligger under 3 gram per liter. Sannolikheten är också stor att dessa få gram socker bara kommer från de druvor som har skapat vinet ursprungligen!

Här kommer våra utvalda tips, med låg sockerhalt!

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

Côtes-du-Rhône 2016. Nr 2011, 129 kr. Frankrike.
En klassiker från Rhônedalen. Syrahdruvan i föräarsätet, med lätt ton av ekfat och björnbär, svartpeppar och lagerblad. Ypperlig syra och tydlig mogen frukt i kanonårgången 2016. Funkar ypperligt att lagra. Sockerhalt <3 g/liter.

Brigaldara Ripasso Superiore 2018. Nr 79097, 139 kr. Italien.
En ripasso för dig som gillar vinstilen från Venetien men vill uppgradera till mindre socker. Här är en god ripasso fylld med syrliga körsbär, plommon, örter, kakaonibs och cederträ. Glöm alla andra fuskviner – här har du originalet. Sockerhalt 4 g/liter.

Chiara Condello 2017. Nr 91224, 149 kr. Italien.
Ett elegant vin gjort på sangiovese di Romagna, skapat av en av de nya stjärnorna i Italien idag. Unga Chiara är mycket noggrann med sina druvor och använder bara naturlig jäst. För pengen får du ett toppvin, som även går att spara i källaren några år. Sockerhalt <3 g/liter.

Rosso di Montalcino, Col d'Orcia 2018. Nr 2576, 149 kr. Italien.
Ekologiskt! Ett finfint vin från berömda Montalcino i Toscana. Färgen är vackert röd och för tankarna till rubiner. Doften är frisk och fylld av körsbär med en touch av bittermandel. Smak av körsbär och sammet i en härligt bärig stil. Det är ett elegant vin med formidabel balans. Sockerhalt <3 g/liter.

Org de Rac Shiraz Cabernet Sauvignon Merlot 2019. Nr 2073, 79 kr. Sydafrika.
Ekologiskt! Ett fynd från Sydafrika med fransk stil. Fruktigt och generöst med lite kryddigare tyngd. Perfekt till kötträtter och inte minst plånboksvänligt. Massor av kvalitet till lågt pris. Sockerhalt <3 g/liter.

Det är så vackert med de mörka björnbären på ljus pannacotta.

PANNACOTTA MED MARINERADE BJÖRNBÄR

TID: 10 MIN +
3 TIMMAR ATT STELNA

Så gott med kardemumma i den lena gräddiga desserten.

4 PORTIONER
200 g **björnbär**
1 dl **marsalavin** eller flädersaft
½ **citron**, finrivet skal

PANNACOTTA
2 **gelatinblad**
1 dl **karamelliserad mjölk** (dulce de leche)
3 dl **vispgrädde**
1 tsk mortlad **kardemumma**
citronmeliss eller mynta, till garnering

GÖR SÅ HÄR
1. Lägg gelatinbladen i kallt vattenbad tills de är mjuka. Vispa lätt ihop karamelliserad mjölk med grädde och kardemumma.
2. Smält gelatinbladen i en kastrull med lite av vattnet de ligger i. Häll ner detta i en tunn stråle i smeten under omrörning. Häll upp i serveringsglas och låt stå i kylen minst 3 timmar.
3. Dela björnbären om de är stora. Vänd runt bären med marsalavin eller flädersaft och finrivet citronskal.
4. Skeda på björnbären och toppa med rivet citronskal. Garnera med citronmeliss eller mynta.

Ljuvliga upplevelser hela dagen

Nya dofter, ny design och ny funktionalitet. Urtekram lanserar flera nya serier där doft, formula och känsla står i fokus.

URTEKRAM är pionjärer inom ekologi sedan 1970-talet och har sedan starten alltid haft en naturlig profil. Nu gör de en stor relansering under konceptet The Nordic Beauty Experience med nya tekniska formuleringar i produkterna. Unika, botaniska dofter och att produkterna känns härliga på huden är lika viktigt som att de är veganska och har ett naturligt ursprung. I relanseringen ingår flera helt nya serier, som var och en innehåller body wash, body lotion, mjukgörande handtvål, len handkräm och funktionsinriktade hårprodukter. Dofterna är bland annat Wild Lemongrass och Soothing Lavender. Tanken är att de sinsemellan helt olika dofterna stannar kvar och ger dig en skön känsla som påverkar hela din dag.

URTEKRAMS PRODUKTER

- ✓ **Ger sköna** upplevelser utifrån doft, formula och känsla.
- ✓ **Är veganska!**
- ✓ **Innehåller ekologiskt** certifierade ingredienser.
- ✓ **Har unika** botaniska dofter.
- ✓ **Innehåller naturliga** oljor från aprikos, jojoba och broccoli.
- ✓ **Är nordiskt** lokalproducerade.
- ✓ **Har flaskor** och tuber producerade av sockerrör.

EN DOFT FÖR VARJE TID PÅ DAGEN

Unna dig till exempel en uppiggande morgondusch eller en uppfriskande känsla när du använder handkrämen med citrongräs under dagen. Lugnande lavendel passar perfekt för en avslappnande kvällsstund.

TUNE IN Soothing Lavender har en behaglig doft av lavendel och innehåller naturliga oljor från broccolifrö. Fuktgivande aloe vera kombinerat med pilbarksextrakt hjälper till att lugna huden.

BLOWN AWAY Wild Lemongrass är den energigivande serien med naturlig doft av citrongräs och citrus. Innehåller bland annat återfuktande aloe vera och uppbyggande citrongräsextrakt.

Pyssligt & gott till

Halloween

Vi har skapat några barnsligt enkla spöktips som det är roligt att göra med barnen. Självklart är de goda också!

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

Tips!
Pizzorna går också bra att göra på tortillabröd. Då kan man lätt klippa ut sin egen roliga form.

HALLOWEENSNITTAR

Välj den smaksättning du gillar och låt fantasin styra garnering!

4 PORTIONER

4 **vita toastbröd**
12 **runda kex**
(salta neutrala kex)
ca 300 g **färskost**
ev **smaksättning**, se nedan
ca 1 burk **svart caviar** (80 g)
ca 1 burk **röd rom** (80 g)
svarta oliver, till ögon och mun
gräslök, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta toastbröden och skär/stansa ut ett valfritt mönster, t ex pumpa/spöke (vår mumie är stansad med pepparkaksform).
2. Smaksätt ev färskosten och bred den på toastbröden och kexen. Bred på röd rom så att det ser ut som små pumpor och lägg dit gräslök som pumpans skaft. Bred ut svart rom på några kex. Lägg färskost i en spritspåse och spritsa ut färskosten till ett kusligt mönster, t ex spindelnät eller på mumien.

Tips!
Den röda rommen kan bytas ut mot tunt skivad lax, gravad eller kallrökt. De svarta oliverna kan bytas ut mot sjögräspapper.

SPRITSA FÄRSKOST
När man vill göra t ex ett spindelnät eller mumiens vita band kan man använda färskost, som man lägger i en spritspåse med liten sprits. Eller så gör man en strut av smörgåspapper, fyller med färskost och spritsar genom ett litet klippt hål.

Valfria smaksättningar till färskosten: wasabi, pepparrot, finrivet citronskal, finhackad gari, eller använd smaksatt färskost.

SPÖKPIZZOR PÅ KEX-MINI!

TID: 20 MIN **UGN:** 225°

Hur svårt kan det va'?
Inte svårt alls!

12 STYCKEN

12 **runda neutrala salta kex**
1 ½ dl **pizzasås**
6 **minimozzarella**
50 g riven **mozzarella**
svarta urkärnade **oliver**
färsk basilika

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Bred pizzasås på alla kexen och lägg en mozzarella i mitten på hälften av kexen. Strö ut riven ost på resten av kexen. Dela oliver på längden och lägg ut en halva ovanpå den rivna osten. Skär ut tre tunna bitar ur resten av olivhalvorna och lägg dit som spindelns ben.
2. Lägg kexen på en plåt med bakplåtspapper och grädda mitt i ugnen ca 5 min. (Dra ev ut lite av osten med en kniv för att få rätta spök-looken.) Skär ut bitar ur oliverna och lägg på så fort de kommer ut ur ugnen som ögon och mun till spökena. Servera varma och gärna med färska basilikablad.

Galen grön drink

Blanda **tonic water** med en droppe **grön hushållsfärg** i ett glas. Lägg i en bit **piggelinglass**, **is** och ett läskigt **godisöga**. Man kan använda **mousserande vin** i stället för tonic om man vill.

Skånemejerier

SVENSK MJÖLK

Äntligen är pepparkaksfilen tillbaka!

Unna dig en stunds vintermys med Skånemejeriers pepparkaksfil. Vi gör den på mjölk från gårdar i Skåne och södra Sverige, som varje dag sätter kornas hälsa i fokus. Det ger oss en härligt frisk och krämig fil, som vi toppar med den ljuvliga smaken av pepparkaka.

Vår pepparkaksfil finns även som MåVäl laktosfri, med samma goda smak och julkänsla.

Smaken av Skåne

Gäller Mer Smak nr 10.
Lokala avvikelser kan förekomma.

Hjälp, vi har *tröttnat på att laga mat!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

»Matlagningen har ökat rejält när vi jobbar mer hemifrån. Vi har knappt ätit klart förrän det är dags för nästa måltid. Lusten att laga mat går på sparlåga, och VI BEHÖVER EN NYSTART«, säger Linda Carlsson.

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

Vi som fick besök!

FAMILJ: Adrian Lozano, Linda Carlsson och barnen Ossian, 11 år, och Althea, 7 år.

BOR: I Stockholm.

GÖR: Linda är kommunikationschef på Universitets- och högskolerådet och Adrian jobbar som systemutvecklare på MedUniverse.

ALLTID I KYLSKÅPET: Morötter, halloumi och yoghurt.

BÄSTA HÖSTAKTIVITETEN: Att ta med picknickkorgen och ge sig ut i skogen.

SEDAN I MITTEN av mars har både Linda Carlsson och maken Adrian Lozano jobbat mycket mer hemifrån. Det har blivit en stor omställning när både frukost, lunch, mellis och middag ska lagas på hemmaplan.

– Tiden vi tillbringar i köket har säkert dubblats, säger Linda. Middagen tar för lång tid att laga, och det är ofta kaos i köket när det är dags att äta. Och lunchen har reducerats till fil och en macka framför datorn. Jamen, du hör ju att vi behöver hjälp.

Att hitta lust och tid för matlagning mellan jobb, familj och barnens fritidsaktiviteter är en utmaning för de flesta familjer. Speciellt i en tid när skillnaden mellan vardag och helg har suddats ut.

– Det känns som att vi äter samma middag om och om igen. Vi behöver tips på nya rätter att längta till, säger Linda.

– Ni ska få prova recept med supersnabba förberedelser där kökets bästa medhjälpare ugnen sköter tillagningen, berättar Sara Begner. Det ger er en bra grund till nya middagar, men även nästa dags lunch.

En glad överraskning som familjen strax kommer att upptäcka är att när allt lagas i samma form blir disken nästan obefintlig. Hur bra är inte det?

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Vänd blad för tips & 5 goda recept! ⟶

Adrian ser gärna att middagsfixet tar lite mindre tid.

1 Hela middagen i en ugnsform

Tio minuter för att hacka, steka eller mixa – mer tid för matlagning behövs inte om du låter ugnen sköta resten av jobbet. Vill du minska på disken kommer du att älska när hela middagen samsas i en ugnsform. Hur enkelt som helst och supergott. (Se recepten här intill!)

2 Bli expert på svinntage (svinn-tidjsch)

Svinntage är matvärldens motsvarighet till vintage. Knepet är att låta gårdagens middagsrester bli till en ny rätt som är ännu godare. Vänta inte, ta en titt i kylen och laga en svinntage-middag redan i kväll.

- ✔ **Köttfärssåsen** rullas in i tortillabröd och ostgratineras.
- ✔ **Kycklingrester** passar perfekt i en bulgursallad.
- ✔ **Ugnsrostade grönsaker** blandas med riven parmesan och nykokt pasta.
- ✔ **Lax** får sällskap av broccoli och fetaost i en paj.

3 Smaksatt, hackat & klart

Sätt ny smak på lunch och middag med kebabsås, aioli, blomkålsris eller en färdigriven raw slaw. Smaksättare på burk och flaska eller färdiga grönsaksblandningar är suveräna genvägar för att väcka liv i matlagningslusten och få mer tid runt matbordet.

Sara tipsar om snabba, goda luncher som passar när man jobbar hemma.

4 LUNCH PÅ 4 MINUTER

Lagad lunch och att lämna skärmen en stund är en god vana för alla hemmajobbare. Skriv in **#lunchpå4minuter** på Instagram för att se filmerna som gör dig till den snabbaste lunchfixaren någonsin.

FOTO: ERIK ARDELIUS

5 Planera in pauser

Siri Helle är psykolog och brinner för att sprida kunskap kring vad som skapar ett hälsosamt och meningsfullt liv. Här är hennes tips för att må bra när du jobbar hemifrån.

✔ **Fasta arbetstider**. Underlätta för dig själv genom att skapa egna rutiner; sätt väckarklockan på samma tid, boka in morgonmöten så du kommer igång och bestäm när arbetsdagen är slut.

✔ **Kom ihåg pauserna.** För att du ska må bra är det viktigt att ta pauser. Planera in lunch och kafferaster för att minska risken att hjärnan ”checkar ut”. Bäst återhämtning får du av att byta aktivitet, till exempel tar en promenad.

✔ **Snacka med chefen.** Ha en tydlig kommunikation med din chef eller arbetslaget. Det kan vara allt från ett ergonomiskt hjälpmedel till en tydligare uppdragsbeskrivning, eller hjälp att prioritera mellan uppgifter.

✔ **Separera jobb och fritid.** Hjälp hjärnan att skilja på jobb och fritid genom att ha en bestämd arbetsplats – helst ett arbetsrum men i alla fall inte i sängen. När du slutar för dagen, plocka bort jobbdatorn eller annat som påminner om arbetet.

Ossian och Althea lagar fisk i panna med lite tips från Sara.

6 Rätterna som spar disk, tid och pengar.

Linda fixar firren.

Måndag

FISK I PANNA MED SPENAT & CITRON

TID: 10 MIN

Mer fisk! Kommer alla att säga efter den här middagen.

4 PORTIONER

600 g **vit fiskfilé**, t ex torsk, lätt tinad
1 tsk **salt**
3 dl **grädde**
1 msk **fiskfond**
1 tsk **torkad timjan**
½ **citron**, rivet skal och pressad saft
70 g **färsk spenat**
4 dl **vatten**
4 dl **couscous**
1 msk **smör**
½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Torka fisken med hushållspapper. Salta. Häll grädde och fond i en kastrull. Tillsätt timjan och citron. Lägg i fisken, toppa med spenat, låt puttra under lock 5 min.

2. Koka upp vattnet. Tillsätt couscous och smör. Dra kastrullen åt sidan, salta och rör om. Låt stå under lock några minuter. Servera till fisken.

GLÖMT ATT TINA FISKEN?
Inga problem! Lägg den frysta fisken med plasten kvar i en bunke med ljummet vatten så tinar den på ett kick.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

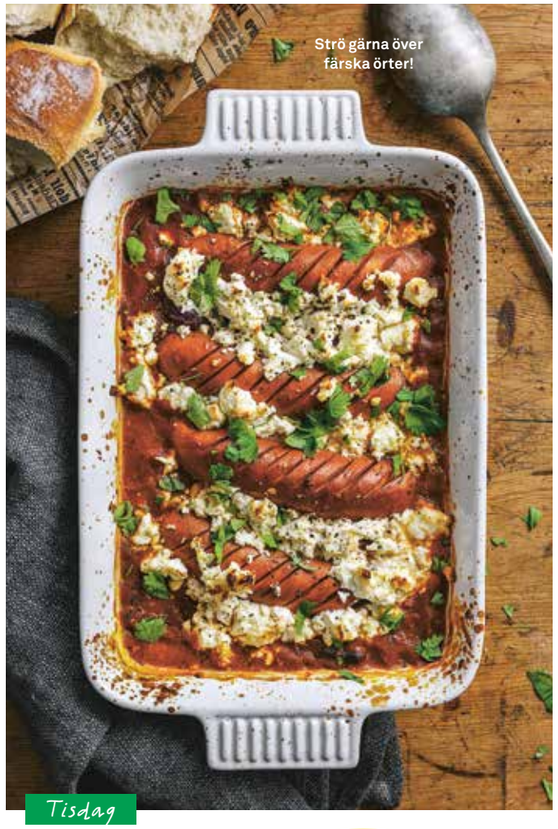
25% rabatt
PEPPARKAKSFIL
Gäller vid köp av en förpackning Skånemejerier Pepparkaksfil eller laktosfri Pepparkaksfil, 1 liter.
Finns på Stora Coop.

25% rabatt
URTEKRAM BEAUTY
Gäller vid köp av en Urtekram Blown Away Wild Lemongrass eller Tune in Soothing Lavender. 180-250 ml.
Finns på Stora Coop.

20% rabatt
PLANTI
Gäller vid köp av en Planti Cooking Fraiche naturell. Välj mellan 2dl eller 4 dl.
Testa växtbaserat!
Syrlig och krämig som vanlig crème fraiche
Finns på Stora Coop.

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

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 1 november för dig som får Mer Smak nummer 10. 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

GRATINERAD KRYDDIG KORV MED FETAOST

TID: 5 MIN + 20 MIN I UGNEN
UGN: 200°
Klassisk "falukorv i ugn", men moderniserad med massor av härlig sås att doppa brödet i!

4 PORTIONER
5 dl **tomatsoppa**
2 dl **kokta bönor,** t ex kidneybönor
4 **kryddiga tjocka korvar**
150 g **fetaost**
bröd, till servering

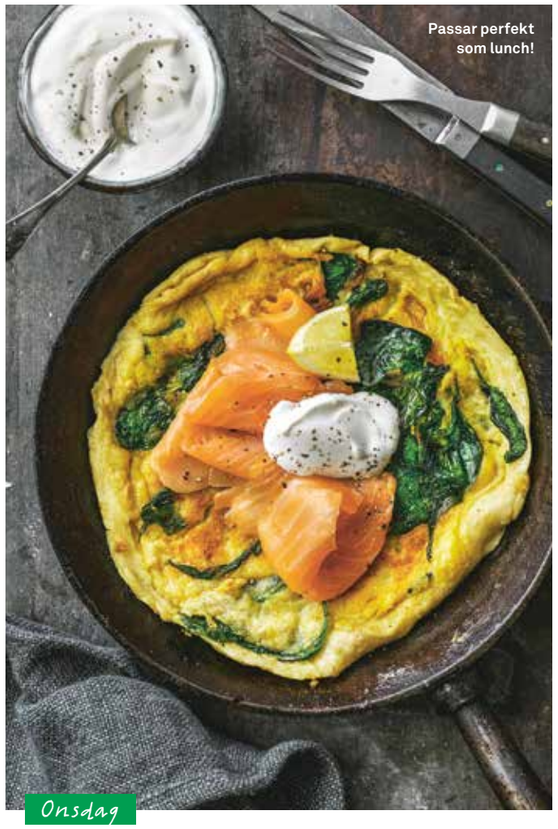
GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 200°. Häll tomatsoppan i en ugnsform och blanda ner bönorna.
2. Snitta korvarna och lägg i såsen. Smula över fetaosten och gratinera mitt i ugnen 20 min. Servera med bröd.

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.

MER HUNGRIG?

Servera med ris, bulgur, pressad potatis – gott att blanda med såsen. Pasta penne eller liknande är också gott till, då kan du byta till salsicciakorv och även byta fetaosten mot parmesan.



Onsdag

SPENATPANNKAKA MED KALLRÖKT LAX

TID: 10 MIN
Hur gott som helst! Och lite lyxigt med den kallrökta laxen.

2 PORTIONER
2 dl **mjölk**
1 dl **vetemjöl**
2 **ägg**
½ tsk **bakpulver**
½ tsk **salt**
70 g **babyspenat**
smör, till stekning

TILL SERVERING
180 g **kallrökt lax**
1 dl **crème fraiche**
2 **citronklyftor**

GÖR SÅ HÄR
1. Vispa ihop mjölk och mjöl till en klumpfri smet. Tillsätt ägg, bakpulver och salt.
2. Hetta upp en stekpanna och klicka i smör. Häll i hälften av smeten och tryck ner spenatbladen. Stek på medelvärme till fin färg på undersidan. Vänd och stek andra sidan.
3. Gör en pannkaka till av resten av smeten. Servera med lax, en klick crème fraiche och citron.

NÅGON SOM INTE GILLAR LAX?

Självklart kan du istället toppa med fetaost och tomater. Eller varför inte räkor och fint strimlad salladslök? Eller kanske keso och skinka?

Abonnera på glasögon

Nu finns Glasögon All-Inclusive där du kan välja minst tre par och mixa fritt mellan vanliga och solglasögon. All service ingår. Från synundersökningar till glasbyten om din syn ändras och ett glasögonbyte per år. Ett smartare sätt att ha glasögon, helt enkelt. Som Coop-medlem får du 25% rabatt på samtliga par du väljer i abonnemanget.

Coop-medlem erhåller 25% rabatt på samtliga par som inkluderas i abonnemanget i alla Synoptiks butiker, mot uppvisande av aktuellt Coop-kort. Ord. pris från 135 kr/mån. Bindningstid 24 mån. Rabatten kan ej kombineras med andra kampanjer och gäller tills vidare. Mer information se synoptik.se/glasogon-all-inclusive

ITALIENSK KYCKLINGFÄRSLIMPA

TID: 10 MIN + TID I UGNEN
UGN: 200°
Sådå smart! Ner med allt i formen så förvandlas det till detta!

6 PORTIONER
1 frp **kokta vita bönor**, avsköljda (400 g)
500 g **kycklingfärs**
1 dl strimlade **soltorkade tomater i olja**
150 g **fetaost**
½ + ½ kruka **basilika**
1 tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
olivolja, till formen och potatisen
800 g små tvättade **potatisar**
400 g **små kvisttomater**
1 tsk **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 200°. Mosa eller mixa bönorna släta och blanda med färsen. Tillsätt soltorkade tomater, smulad fetaost, hälften av basilikan (hackade blad och stjälkar), salt och peppar. Rör om till en jämn smet och häll upp i en inoljad brödform.
2. Vänd runt potatisarna i olja på en plåt. Ställ limpan bredvid och grädda allt tills limpan har en innertemperatur på 67° och potatisen är krispig, ca 30 min. Lägg ev även in tomaterna de sista 15 minuterna. Strö flingsalt på potatisen vid serveringen och garnera med basilikablad.

TIPS! Om hela limpan inte går åt kan man nästa dag skära den i bitar, värma med grädde och servera med pasta. Limpan kan även serveras kall i skivor på en macka!

BAKAD SÖTPOTATIS MED PAPRIKARÖRA

TID: 10 MIN
Det här är verkligen en enkel och smart rätt. Passar perfekt som lunch om man sitter hemma och jobbar!

2 PORTIONER
2 stora **sötpotatisar**
30 g **babyspenat**

FETAOSTRÖRA
250 g **keso**
½ dl strimlad **marinerad grillad paprika**
½ dl torrostade **pumpakärnor**
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR
1. Blanda alla ingredienser till kesoröran. Tillaga potatisen på högsta effekt i mikron tills den är mjuk. Känn med provsticka.
2. Snitta potatisarna och fyll med röran. Servera med färsk spenat.

LAGA FÖR FLER? Om du vill laga rätten som middag till fyra personer – dubbla bara ingredienserna. Då blir tiden lite längre i mikron, eller så kör du in dem i ugnen på 175°, ca 30 min.

2 veckor servare

Hej Linda, har matlagningslusten kommit tillbaka?
– Absolut, Saras besök fick mig att inse att jag ibland gör matlagningen onödigt krånglig. Med färre ingredienser och till exempel färska kryddor går det snabbt att laga en middag med mycket smak. Recepten vi fick är verkligen superbra.

Säg hej till klimatsnälla tacos

Åsa Gisel.

Hej, Åsa Gisel, marknadschef på Orkla Foods Sverige. Ni tycker att man ska äta tacos för klimatets skull? Har ni blivit tokiga?

– Nej då, men vi vill att fler ska känna ett sug efter att äta mer klimatvänligt, och våra tacos gillas av både smaklökarna och klimatet. Hela sortimentet är växtbaserat, och varje liten smakupplevelse och förpackning är utvecklad för att vara schysta mot planeten vi bor på.

Vilka är dina favoriter?

– Definitivt den färdigkryddade frysta färsen och ostdippen utan ost som gör det svårt att sluta dippa. Jag vågar påstå att det aldrig tidigare smakat så gott att äta klimatsmart.

Tänk enkelt

Hur du väljer att äta har en stor betydelse för klimatet. Vill du göra skillnad? Ät mer växtbaserat. På Frankfuls förpackningar finns symboler som tydligt visar produktens klimatavtryck. Allt för att det ska vara lätt att välja rätt nästa gång du är i mataffären.

*REDUCED FOOD WASTE

*CLIMATE SMART PACKAGING

CA. 1.0 CLIMATE FOOTPRINT $kgCO_2e/kg$

Tacopedia

Mjuka tortillabröd är kungen av mexikanska tacos, utan dem ingen fest. Frankfuls tortillabröd har en återförslutningsbar förpackning, så det behövs inte en extra plastpåse om det blir några bröd över.

Quesadilla (kej-sa-di-ja), tortillabröd fyllda med det du gillar, men osten ska dominera. Steks i torr panna tills osten smälter.

Burritos, tortilla generöst fylld med till exempel svart bönröra och picklad rödlök. Rullas ihop till en cylinder.

Enchiladas, en fylld och rullad tortilla som täcks med tomat- och chilisås. Toppa med riven ost och gratinera.

Klimatvänligt helhetstänk

Klimatvänlig mat innebär ett helhetstänk i allt från odling och matsvinn till förpackningar. Som i Tangy Apple Salsa där tropisk ananas ersatts med närodlade sötsyrliga äpplen och tomatsåsen är räddad från att bli matsvinn. Burken innehåller dessutom lite mindre mängd så att allt går åt och inget behöver slängas.

Taco-lov för färdigrivet

Färdigriven vegan-"ost" i frysen, hur bra är inte det? Mild krämig ostsmak och gjord på kokosolja som smälter perfekt gör att man längtar efter fler saker att lägga under ett täcke av varm ost. Frankful Vegan Grated Cheese.

Tacofiera mera

Låt fler vardagsmiddagar få smak av fredag. Lasagne, kyckling, köttbullar, till och med pannkakor gillar tacokrydda. Organic Taco Spice Multipack.

Rock'n roll

Tortillabröd, ett mer perfekt ställe för att gömma kylens rester på finns inte. Fyll, rulla ihop och ät direkt, eller ännu godare, strö över färdigriven ost från frysen. Sätt på en bra spellista och njut.

Fryst är det nya snabba

Gillar du att det går undan i köket? Då kommer du att älska den tacokryddade färsen gjord på ärtprotein som du häller direkt ner i stekpannan. Supergod och en ny klimathjälte i frysdisken. Frankful Veggie Mince Taco Seasoned.

95% lägre klimatavtryck ger Frankfuls färs jämfört med svensk nötfärs.

Krispig räddningsaktion

Alla tortillabröd som inte är tillräckligt "välskapta" för att hamna i en förpackning blir räddade och görs om till tortillachips. Frankful Vegan Cheese Tortilla Crips.

"En värld där maten du älskar bidrar till ett bättre klimat."

Cheesus vad gott

Det här är definitivt en snackis runt bordet. Den första helt veganska ostdippen. Hur gott kan det bli? Nästan för gott. Frankful Vegan Cheese Dip.

Bli vassare i köket med Readly och få 10 000 Coop-poäng på köpet.

Med Readly får du tillgång till inspirerande matmagasin från hela världen. Ladda ner Readly-appen idag så bjuder vi på 10 000 Coop-poäng och 30 dagars kostnadsfri läsning.
Läs mer på coop.se/readly

Readly

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem

Var med & bidra till

kampen mot prostatacancer

Nu är det dags att börja leta mustascher på Coop. Förra året blev ett rekordår för Mustaschkampen. Mycket tack vare Coops medlemmar. Nu tar vi upp kampen mot prostatacancer igen.

Prostatacancer är den vanligaste formen av cancer i Sverige. Varje år drabbas över 10 000 män av sjukdomen. Det vill Mustaschkampen ändra på. Mustaschkampen drog igång för fem år sedan av Prostatacancerförbundet, med bröderna Torsten och Tomas Tullberg som projektledare. Sedan dess har mycket hänt. Bidrag har genererat fler viktiga forskningsprojekt, fler män testar sig och fler vågar prata om prostatacancer.

Coop är huvudpartner till Mustaschkampen för andra året i rad. Genom att skänka en del av intäkterna på utvalda varor, samt försäljning av Mustaschpins och reflexer, bidrog Coop med närmare två miljoner kronor till kampen.

– Tack vare Coop blev det ett rekordår för Mustaschkampen. Pengarna gjorde att flera viktiga forskningsprojekt kunde bli av. Nu hoppas vi på ett nytt rekordår, säger Torsten Tullberg, som menar att uppmärksamhet om prostatacancer är oerhört viktigt, då prognosen är god om sjukdomen upptäcks i tid.

– Är du man och över 50 år är det viktigt att testa dig regelbundet. Och det är inte så farligt som många tror. Det första steget för att ta reda på om du är drabbad är ett blodprov på vårdcentralen. ❤

Stöd kampen

Stöd kampen med fina mustaschpins (30 kr/st) eller lys upp i höstmörkret med mustaschreflexer (30 kr/st). Intäkterna går till Mustaschkampen.

Coop skänker en krona per produkt till Mustaschkampen.

LÄSA?

Såklart, det är ju läslov!

Snart är det dags för årets roligaste lov – läslovet. Fyll lovet med spännande läsäventyr som bokbytardagar, skrivarverkstäder och skräckläsardagar. På laslov.se hittar du allt som händer där du bor, och på coop.se finns fina erbjudanden för alla lässugna.

Under vecka 44 är ingenting sig likt – då är det dags för läslovet och för Nätverket Läslov att bjuda in alla lediga barn och unga till aktiviteter i hela landet. Biblioteken står beredda, bokhandlarna har bullat upp med böcker, och en massa roliga evenemang kommer att ske på oväntade platser runt om i Sverige. Årets tema för läslovet är högläsning, den kanske viktigaste läsningen av alla.

– Högläsningen för det lilla barnet är central för att utveckla ett rikt språk. Det är viktigt att fortsätta att läsa för barnet även när det har lärt sig läsa, då det tar tid att utveckla en god läsförståelse. En 17-åring som har läst eller blivit läst för har ett ordförråd på 50 000 ord, vilket krävs för att förstå en avancerad tidningsartikel, som i sin tur är en förutsättning för demokratin, säger Elisabet Reslegård, ordförande och projektledare för Läsrörelsen och Nätverket Läslov.

Hennes råd är att läsa högt och läsa tillsammans, lyssna på böcker och diskutera med andra vad du läser.

– Det är roligt, lustfyllt och stimulerande att läsa oavsett om det är med ögon, öron eller fingrar. Men just högläsningen kan skapa en magi. ❤

Högläsning är inte bara mysigt utan även centralt för språkutvecklingen.

FOTO: MÅA KARLBERG

3 tips på böcker att läsa högt

- **Förskoleklass och uppåt:** Sandvargen av Åsa Lind.
- **Upp till 13:** Skriet från vildmarken av Jack London.
- **Från 13:** När hundarna kommer av Jessica Schiefauer.

Så får du ditt barn att läsa

- ✔ **Läs högt** för ditt barn varje dag.
- ✔ **Låt barnet få vara delaktigt** i vad ni ska läsa.
- ✔ **Visa att det är kul att läsa** – ditt engagemang smittar.
- ✔ **Läs med öronen.** Ljudboken är ett utmärkt sätt att ta till sig litteratur på.
- ✔ **Prata om** era läsupplevelser.

Mer tips och läsinspiration hittar du på barnensbibliotek.se.

MER SOM MEDLEM

Läslov med Coops partner – tävla om att få läsa in Barnsesaga i studio

Coops partner har flera fina erbjudanden för lässugna. Delta i Readlys tävling och ta chansen att spela in en Barnsesaga i professionell studio som sedan publiceras exklusivt i Readly. Hos Readly får du som Coop-medlem 10 000 poäng och 30 dagar kostnadsfri tillgång till magasin i appen när du skaffar konto hos Readly. Läs mer på **coop.se/erbjudanden.**

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

PISKAS DET MED	SMÖRT KÖKS-BÄNKEN	KÄDE-FORS I BÖK-HYLLAN									
	4			FALLER ALLT							
BAKAT BRÖD I TAN-DOOR											
FAR TILL SON											
TRÄD-GÅRDS-TÄPPA				3							
KLAVER-TRAMP		KAMP MELLAN TVÅ MED PISTOL		ÄR GE-NOMKOKT POTATIS							
					SPÄTT I SUMP						
					NEW-TON-METER	SES OFTA MED GRANIT	CHICKEN TIKKA MASALA	SKYD-DAR STÄLL MOT		HETER ETT RIS	KÖR-KARL
BILSTAD I NORRA ITALIEN						TY					5
AUS-TRALISK VÄST-KUSTSTAD	JULOST							SKÄNKTE			
								GÖR LÄKA-REN SIN			
FÅNG-VAKTARE					KULÖREN						
EFTER VARDAG					KÖRDE WALDE-GÅRD						
									MONGO-LISK ADRESS		
									ÄSÄTAREN		
orda-grann		STAD I GLASET	SKUL-DENS GU-DINNA	GOJA				ENBÄRS-DRICKA		1	DE SKÄRS BORT PÅ KÖTTET
				SOM SAMMET				VILSE-LETT			
GNOL ATT GÅ PÅ	7					RYT-MISKA BARN-RIM	FORNT STÖT-VAPEN I STRID				
										ÄR 007	
	HITTAS DAGENS PÅ					STORLE-KEN PÅ YTAN					
						BAS-INGRE-DIENS I CHUTNEY			2		
									NORGES SOLBERG		
									VARA RÄDD OM		
						STRECK PÅ MACKAN		PETRÉN PÅ SCEN			
						BLIR SIL-LAR TILL BÖCK-LINGAR			6		

1	2	3	4	5	6	7

Medlemskrysset presenteras av

Nordic Choice Hotels

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Nordic Choice Hotels. Var med och tävla om poäng som du kan använda i butik eller hos någon av våra partner. Lös krysset och registrera ordet du får fram på **coop.se/korsord** senast den 13 november. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till

Använd poängen på Coop eller hos någon av våra partner.

- **1:a pris: 100 000 poäng (värde 1 000 kr)**
- **2:a pris: 50 000 poäng (värde 500 kr)**
- **3:e pris: 25 000 poäng (värde 250 kr)**
- **4:e–10:e pris: 10 000 poäng (värde 100 kr)**

Brödsvinn blir öl

Varje dag slängs över 200 ton bröd i Sverige. Företaget Brave Brew bestämde sig för att göra något åt saken. Resultatet heter Crumbs – ett nytt öl bryggt på brödsvinn.

Nu finns Crumbs på utvalda Coop-butiker i Stockholm. Den har smak av klassisk lager med kraftiga citrustoner, och en viss brödsmak så klart. Crumbs finns i två olika sorter: **Crumbs Loafy Lager Alkoholfri** och **Crumbs Loafy Lager 3,5 procent.**

För butikslista gå in på www.crumbs.beer.

Kul spel för barn i butik

Coop och Peppy Pals har tillsammans tagit fram en recept-skattjakt som kommer göra det ännu roligare att handla på Coop. Receptjakten är nämligen i AR (Augmented Reality, likt Pokémon Go). Genom appen ”Receptjakt med Peppy Pals” kan du och ditt barn följa karaktärerna på en spännande jakt i butik. Uppdraget är att hitta ingredienser till ett recept ni har valt. När jakten är över belönas ni med en Peppy Pals-bok i kassan. Väl hemma är det dags att laga till den goda middagen eller smarriga efterrätten ni valde. Sedan är det bara att ladda om inför nästa receptjakt på Coop. Spelet testas på utvalda Coop-butiker. Tanken är att Peppy Pals snart ska flytta in i fler butiker.

Ta genvägen till långkoket

Längtar du efter långkok? Nu kan du köpa med dig ett från Coop. Välj bland fem kötträtter – alla långsamt tillagade i buljong i flera timmar. Metoden kallas sous vide och är perfekt för dig som vill njuta av mört och smakrikt svenskt kött men som inte alltid har tid för ett långkok. Med sous vide-metoden kommer din middag förberedd – allt du behöver göra är att krydda, värma och välja egna tillbehör.

Välj bland fem kötträtter tillagade med sous vide. Spännande kryddförslag hittar du på förpackningarna.

- Fläsksida
- Fläsklägg, benfri
- Grytbitar, fläsk
- Oxbringa
- Grytbitar, nöt

Lokala avvikelser kan förekomma.

THE ORIGINAL
OAT-
LY!

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN →

FOTO: CHARLIE DREVSTAM

Grön sallad & salta snacks

I sin bok bjuder Marion Ringborg och Linn Söderström på sina egna favoriträtter, bland annat sallader.

Marion Ringborg har tidigare jobbat på Fotografiska och Spring i London. Linn Söderström har kockat på bland annat Operakällaren och Ekstedt. Båda har deltagit i Kockarnas kamp och driver sedan några år tillbaka pop up-krogen Garba.

Vad är det som är så bra med sallad?

– Sallad kan vara en hel måltid, bordets centerpiece, en förrätt och ibland ett tillbehör eller en dessert. Det som gör det till en sallad är blandningen av grönsaker, ibland rotfrukter eller frukt, att den serveras kall eller rumstempererad ihop med dressing eller vinägrett.

Berätta om vikten av syra och sälta!

– Syra och sälta väcker liv i grönsaken och balanserar beskan. När dressingen är krämig är det ännu viktigare med syra och sälta för att den ska smaka mycket. Det kan vara syra från ett grönt äpple, kapris, vinäger, yoghurt eller citrus. En tumregel vi har är att dressingen nästan ska smaka för mycket, när man smakar av den med en sked, eftersom några matskedar av den ska ge smak åt en hel maträtt.

Recept: Liselotte Forslin Foto: Ulrika Ekblom

En cocktail serveras i ett litet glas och sippas på före maten.

MÅNADENS DRINK:

Aperol-cocktail, 1 glas

- ★ 2 cl kyld gin
- ★ 3 cl kyld Aperol
- ★ 5 cl kylt mousserande torrt vin
- ★ 1 limeklyfta
- ★ Till servering: Is & limeklyftor

Blanda gin och Aperol i ett litet fint glas. Fyll upp med mousserande vin och pressa i lime. Lägg i is och garnera med limeklyftor.

FOTO: CHARLIE DREVSTAM

Tips! Förvara de nötter som blir över i en burk med lock och servera senare som snacks.

DET GRÖNA: Skär 250 g broccoli i buketter och stjälken i tunna skivor. Koka i saltat vatten 2 min. Lägg i 100 g haricots verts och koka ytterligare 1 minut. Häll av vattnet och låt ånga av. Vänd runt dressingen med grönsakerna och en grovt skuren romansallad. Toppa med kanderade valnötter.

SALLAD MED CAESARDRESSING & KANDERADE VALNÖTTER

TID: 40 MIN **UGN:** 175° G L

4 PORTIONER

KANDERADE VALNÖTTER

150 g **valnötter**
1 ½ msk **strösocker**
3 msk **ljus sirap**
1 tsk **flingsalt**

CAESARDRESSING

1 msk små **kapris**
20 g **parmesan**, finriven
3 **sardellfiléer** (saltade och inlagda i olja)
1 liten **vitlöksklyfta**
1 **äggula**
½ **citron**, finrivet skal och saft
1 ½ dl **olivolja**

GÖR SÅ HÄR

1. Kanderade valnötter: Sätt ugnen på 175°. Smält socker, sirap och salt på medelvärme i en stekpanna. Vänd ner nötterna. Fördela nötterna på ett bakplåtspapper med hjälp av gafflar. Rosta mitt i ugnen tills de fått fin färg, 8–10 min. Separera ev nötterna ytterligare.

2. Caesardressing: Mixa ihop kapris, parmesan, sardeller och vitlök till en puré med mixerstav. Vispa äggulan fluffig och tillsätt sardellmix, citronskal och citronsaft. Häll i oljan i en tunn stråle under konstant vispning tills det blir en tjock konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Man kan även servera de sockrade hallonen varma.

LÄTT SOM EN PLÄTT

BRYNT SMÖR-GLASS

TID: 10 MIN +
MINST 4 TIMMAR I FRYSEN

Brynt smör... Gör ALLT godare. Till och med glass.

CA 1 LITER
125 g **smör**
5–6 dl **vispgrädde**
1 burk **kondenserad mjölk** (400 g)
1 tsk **vaniljpulver**
ca 250 g **frysta hallon**, tinade
1–2 msk **socker**

GÖR SÅ HÄR
1. Smält smöret i en kastrull tills det slutat skumma och doftar nötigt. Rör om och häll direkt upp i en skål.
2. Vispa grädden fluffig. Rör ner kondenserad mjölk och vaniljpulver i grädden. Vänd ner smöret när det svalnat något. Häll upp i en form och frys minst 4 timmar.
3. Mosa hallonen och smaka av med socker. Servera till glassen.

Tips!
Glassen är jättegod till tarte tatinen här intill.

Tina Nordström inspirerar!

Till vardag & helg

TINAS ENKLA

TINA NORDSTRÖM lagar mat med skratt och en osviklig känsla för smak. Med några få ingredienser får hon rätterna att poppa!

RECEPT: **TINA NORDSTRÖM (UR BOKEN GOTT KÄK UTAN KRÅNGEL)**
FOTO: **JOHAN KALÉN**

TARTE TATIN (FRANSK ÄPPELPAJ)

TID: 35 MIN **UGN:** 225°

Mjuka äpplen som simmar i smör och socker... Klappat och klart!

6 PORTIONER
4–5 **äpplen**
2 ½ dl **strösocker**
100 g **smör**
1 **rosmarinkvist**
1 färsk **smördeg** (265 g)

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 225°. Skala och skär äpplena i klyftor.
2. Smält socker i en ugnstålig stekpanna tills det är gyllene. Tillsätt smöret och rör tills det smält. Vänd ner äpplen och rosmarinblad. Stek med några minuter.
3. Skär ut en passande rund bit ur smördegen och täck pannan med degen. Ställ in pannan mitt i ugnen och grädda tills degen är uppuffad och fin i färgen, ca 20 min. Låt svalna ca 3 min.
4. Lägg över en tallrik och vänd snabbt kakan upp och ner (gärna över diskbänken om det rinner, och med grillvante på). Servera med vispad grädde eller glass.

SHAKSHUKA

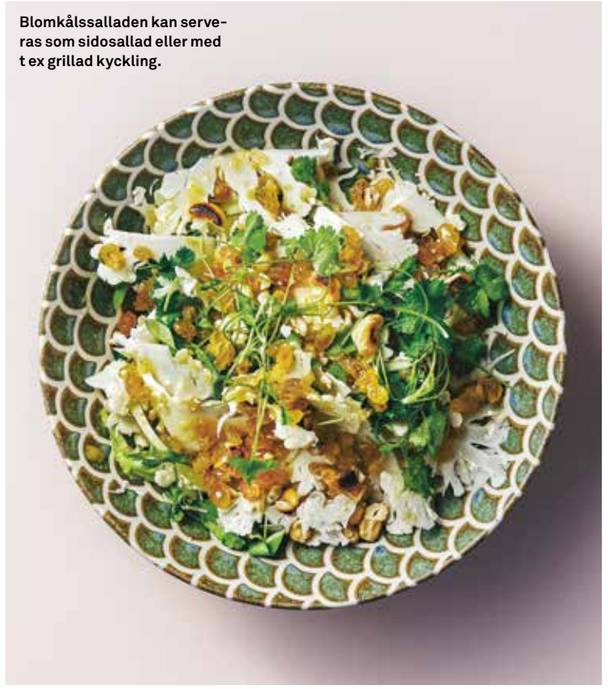
TID: 25 MIN

Numera på varje brunchbord. Så gott och smidigt.

4 PORTIONER
225 g **kryddig korv**
1 **bananschalottenlök**
1 msk **olivolja**
800 g **hela konserverade tomater**
½ tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
½ tsk **cayennepeppar**
70 g **färsk spenat**
4 **ägg**

GÖR SÅ HÄR
1. Skär korven i skivor och strimla löken. Bryn i olja i en stekpanna under omrörning.
2. Häll i tomaterna och mosa dem lätt med en gaffel. Salta, peppra och tillsätt cayennepeppar. Låt småputtra ca 8 min.
3. Vänd ner spenatbladen i såsen. Gör fyra små gropar i såsen och knäck i ett ägg i vardera grop. Sätt på locket och låt småputtra vidare tills äggvitan stelnat, ca 6 min.

Tips!
Smaka gärna av tomatsåsen med honung och vinäger.



Blomkålssalladen kan serveras som sidosallad eller med t ex grillad kyckling.

BLOMKÅLSSALLAD

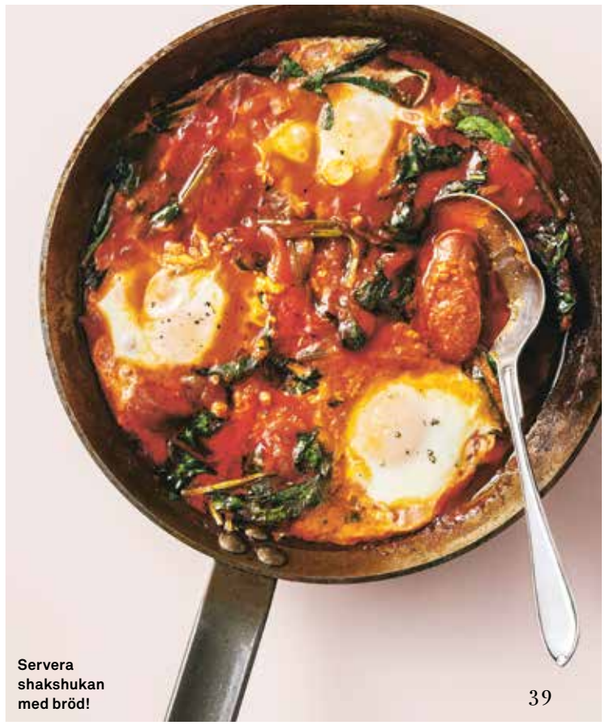
TID: 15 MIN

Salta nötter och söta russin är hemligheten!

4 PORTIONER
¾ dl **vitvinsvinäger**
1 dl **russin,** gärna gula
½ dl **olivolja**
2 msk **gari** (inlagd ingefära), hackad
1 litet **blomkålshuvud**
1 dl **saltade rostade cashewnötter**
flingsalt
1 kruka **koriander,** grovt skuren

GÖR SÅ HÄR
1. Koka upp vinägern. Lägg i russinen. Låt svalna. Blanda med olivolja och gari.
2. Hyvla blomkålen tunt med en mandolin. Vänd ihop med russinen och grovhackade cashewnötter. Smaka av med flingsalt och toppa med koriander.

Tarte tatin är ett slags ljuvlig uppochnerkaka.



Servera shakshukan med bröd!

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.

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.

Utgivare Coop Mer Smak

Coop Sverige AB
171 88 Solna, 010-743 10 00

HÖR AV DIG TILL MER SMAK
mersmak@coop.se

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

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

PROJEKTLEDARE
Therése Aldén
therese.alden@coop.se

ANSVARIG UTGIVARE
Marie Wedin
marie.wedin@coop.se

ANNONSREPRO
Miltton, Stockholm

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

SPÄRR AV COOP-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

Nästa Mer Smak dimper ner i din brevlåda 16–18 november.

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

SVERIGES TIDSKRIFTER

EU Ecolabel : PL/028/005

Använt papper bör samlas in och återvinnas.

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

Lokala avvikelser kan förekomma.

peka

Nyhet! Fänkål & Dill

Nyhet! 2 portioner

Ny smak, ny smart förpackning

Vår senaste gratäng har vi smaksatt med fänkål & dill, spännande kryddning som passar bra till både kyckling och fisk. Tillsammans med vår klassiker lanseras de nu också i ny, mindre och smartare förpackning som du kan ställa direkt i ugnen.

Så god att du kallar den din

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Coop och Planti

FOTO: JOEL WÅREUS

God grönare VARDAG

Coop Provkök fick i uppdrag att laga något riktigt gott med Plantis växtbaserade Cooking Fraiche. Det blev en kryddig gryta!

RECEPT: **COOP PROVKÖK**

FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

"En i grunden het gryta blir på det här sättet istället krämig och len, och plötsligt gillas den av hela familjen."
/Danielle, Provköket

Afrikansk sötpotatisgryta

TID: 30 MIN

Kummin, kanel, saffran… Supergoda smaker ihop.

4 PORTIONER

500 g **sötpotatis**
1 **gul lök**, finhackad
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
1 frp **saffran** (½ g)
½ tsk **cayennepeppar**
1 tsk **kumminfrön**, mortlade
1 msk **neutral olja**
1 **kanelstång**
400 g **krossade tomater**
2 dl **Planti cooking fraiche naturell** 18 %
1–2 dl **vatten**
1 ½ dl **gröna linser**

COUSCOUS

4 dl **vatten**
1 msk **kyckling-** eller grönsaksfond
4 dl **couscous**
1 msk **smör**
salt

TILL SERVERING

150 g **grönkål**, plockade blad
½ **citron**
1 msk **olivolja**
½ tsk **flingsalt**
½ **granatäpple**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och tärna sötpotatisen. Fräs lök, vitlök och de torra kryddorna i olja i en kastrull.
2. Tillsätt sötpotatis och kanelstång. Stek med någon minut under omrörning. Häll i krossade tomater, Cooking Fraiche, vatten och linser. (Spara en klick fraiche att toppa med). Låt sjuda under lock tills potatis och linser är mjuka, ca 20 min.
3. Couscous: Koka upp vatten och fond. Ta kastrullen från värmen. Tillsätt couscous och smör. Rör om och låt stå 5 min under lock. Fluffa upp med en gaffel och smaka av med salt.
4. Krama grönkålsbladen med pressad citronsaft, olja och flingsalt. Servera till grytan och couscousen. Toppa med granatäppelkärnor.

Testa mer växtbaserat i vardagen, det är både gott och enkelt!

➤ **Mild syrlig smak och tjock krämig konsistens, fungerar som vanlig crème fraiche, i båda varma och kalla rätter. Ekologisk med 18 % fetthalt.**

Dubbelrum från 745 kr/natt inkl frukost.

MER LYX I VARDAGEN SOM MEDLEM.

Byt vardagens tvätthögar, fixlistor och måsten mot en lyxig och välförtjänt natt på hotell. Hos Coop får du alltid bästa pris på hotell via Hotellpremien. Välj och vraka mellan 750 hotell på över 230 destinationer från bara 745 kr per natt. I priset ingår en skön natts sömn i dubbelrum och en härlig hotellfrukost. Lite mer av livet, helt enkelt. Livet som medlem.

Prenumerera på nyhetsbrev från Hotellpremien – så får du ett presentkort på 50 kr! hotellpremien.se/nyhetsbrev

Det är viktigt att vi alltid följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Hos Hotellpremien kan du enkelt ändra datum inom kampanjperioden kostnadsfritt.

coop

Läs mer på hotellpremien.se eller kontakta Hotellpremien på 0771-200 610 för personlig hjälp.

NORDIC CHOICE HOTELS · FIRST HOTELS · ELITE HOTELS OF SWEDEN · BW Premier COLLECTION

Perfekt paj till Allhelgona!

Frasigt pajskal, söt fyllning och knapriga nötter... Funkar både som fika och dessert.

RECEPT: **SARA BEGNER** STYLING: **SMILLA LUUK**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

KLASSISK PECANNÖTSPAJ

TID: 1 TIM **UGN:** 175°

12 BITAR

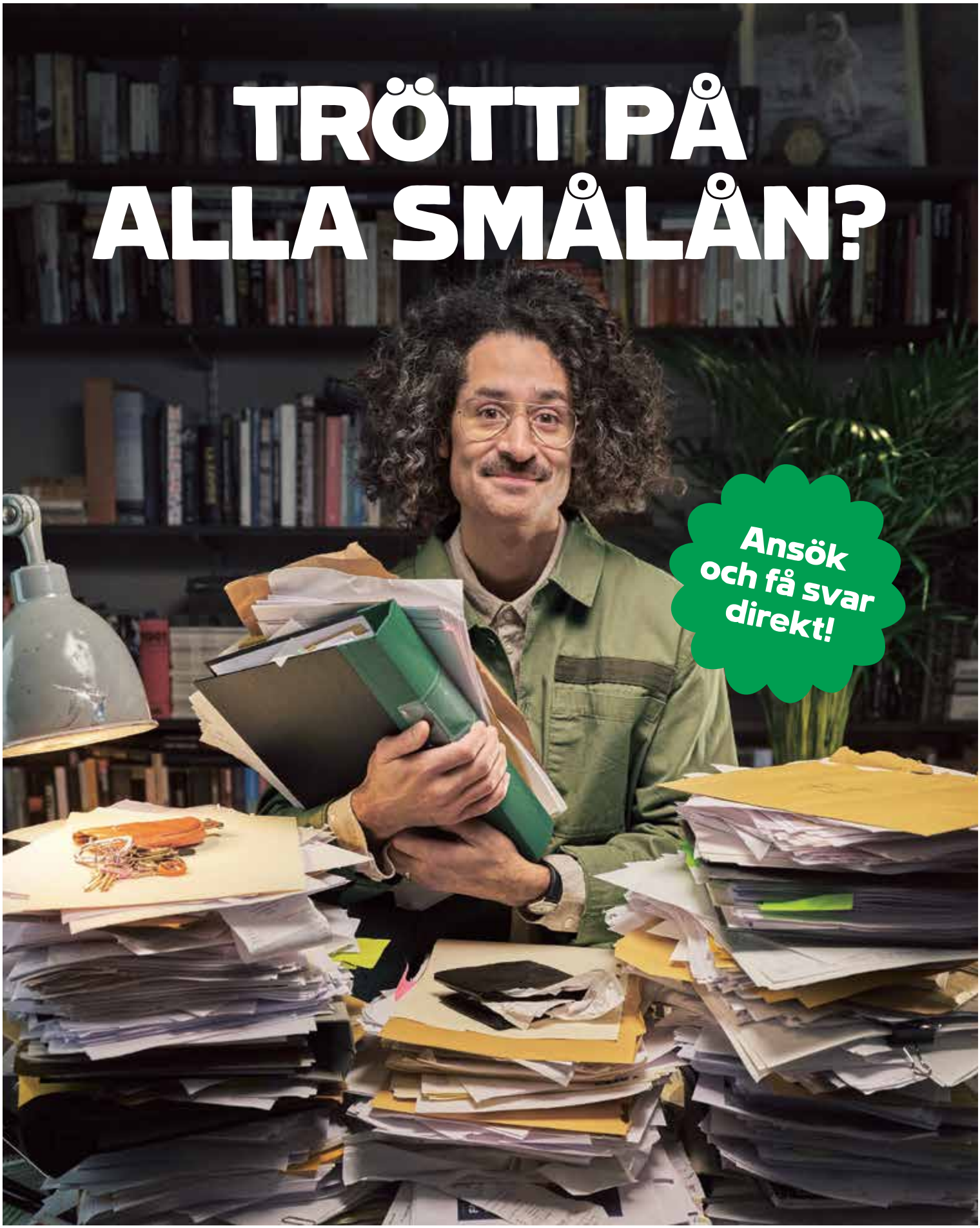
200 g **smör**, tärnat
5 dl **vetemjöl**
½ dl **strösocker**
1 tsk **vaniljsocker**
3 msk kallt **vatten**

FYLLNING

3 **ägg**
160 g **pecannötter**
1 dl **ljus sirap**
2 dl **strösocker**
½ dl **vetemjöl**
1 msk **vaniljsocker**
50 g **smör**, rumsvarmt
1 tsk **flingsalt**
vispgrädde eller glass, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Nyp ihop smör, mjöl, socker och vaniljsocker till ett smul. Tillsätt vattnet och arbeta ihop till en deg. Tryck ut degen i en låg form med löstagbar kant. Låt stå i frysen ca 10 min.
2. Sätt ugnen på 175°. Nagga och förgrädda pajskalet ca 10 min.
3. Vispa äggen lätt. Hacka hälften av nötterna. Blanda ner nöthack, nötterna och resten av ingredienserna till en jämn smet. Häll smeten i pajskalet. Grädda mitt i ugnen ca 40 min. Täck ev på slutet så den inte blir för mörk. Låt kallna. Servera med glass eller lättvispad grädde.



Samla dina lån enkelt med Coop Privatlån.

Genom att samla smålån till ett lån kan du få bättre kontroll på din ekonomi. Låna upp till 350 000 kr med 0 kr i uppläggningsavgift. Som medlem får du dessutom lägre ränta när du ansöker på **coop.se/samla-lan**

coop

Vid en rörlig ränta på 5,0 % är den effektiva årsräntan 5,56 % för ett annuitetslån på 100 000 kr med 6 års återbetalningstid med totalt 72 återbetalningar och 0 kr uppläggningsavgift. Givet oförändrad ränta och att du betalar aviseringsavgift 20 kr/mån (0 kr vid autogiro) blir det totala beloppet att återbetala 117 583 kr och månadskostnaden 1 650 kr. För närvarande individuell ränta 3,70 %-9,90 % (effektiv ränta 3,76 %-10,36 %). Kreditgivare MedMera Bank AB (2020-03-01)