SÖTT & SALT TILL GLÖGGEN / PYNTA FINT I ADVENT! / BARNENS ENKLA PIZZA

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Hur gör jag denna då? Se sid 22.

Bästa desserten!

Glass med apelsinsås & rostade nötter

Allt serverat i små gulliga portioner

LILLA "LYXIGA" JjulBORDET

Gubbröra i kopp, minipajer med grönkål och cheddar, skinkrullar med Västerbottensost ...

Stora LUSSEBAKET!

Vi bullar upp med saffranssstjärna, snurror och knutar + tre ljuvliga fyllningar

7300190 084822
25 KR/NOVEMBER 2020

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.)

KÄNNER DU IGEN SYMBOLEN?
Om du ser en klöver framför en ingrediens i våra recept betyder det att den finns som ekologiskt alternativ i Coops butiker. Eftersom flera saknat klövermärkningen sedan vi tog bort den vid årsskiftet är den nu tillbaka i tidningen.

Nästa år dimper Mer Smak ner sju gånger i din brevlåda med start i februari!

Duka vackert med udda porslin – och minimera svinnet!

JAG BLIR LYCKLIG av att laga mat, och det bästa vi på redaktionen vet är när vi inspirerar dig att prova nya rätter som ger fler fina stunder tillsammans runt matbordet. Därför utvecklar vi vår älskade Mer Smak med start 2021. Du får tjockare nummer med fler sidor med härlig matinspiration, både vardagsnjut och helgmys. Sju fullmatade tidningar per år (istället för dagens elva) kommer att landa i din brevlåda, och i vår startar arbetet med att låta Mer Smak växa och få en digital plattform. När den är klar kommer vi att ge dig ännu mer matigt innehåll, men framför allt kan du tycka till, ställa frågor eller bara säga hej.

I NUMRET DU håller i din hand är det advent och julens smaker som får ta plats. Adventsmyset startar med ett stort saffransbak där vi bjuder på tre smaker på fyllningen och tre sätt att baka ut degen på. Min favorit är definitivt saffransstjärnan.

INFÖR DET STUNDANDE julbordet har jag stuckit huvudet långt in i skåpen och letat fram bortglömt porslin. Årets julmat på **sidan 8** serveras i udda glas och små skålar. Porslinsmixen gör buffébordet personligare, och portionsservering är ett smart sätt att minska matsvinnet.

Välkommen till en godare advent!

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.

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

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Innehåll

Tips & trix 5
Smått & gott på julbordet 8
Mathjälten Gunhild Stordalen 20
Baka med saffran 22
Godbitar till glöggen 26
Vardagsakuten 29
Fyra favoriter med färs 38
Medlemssidorna 42
Hetg i tomteverkstan: Godis! 50
Saras söta: Glass med apelsinsås 59

Bakom kulisserna

På sidan 29 får Emilia Gross hjälp av Vardagsakuten.

Emilia får tips för litet kök

Att laga mat när utrymmet är minimalt har sina begränsningar. Emilia Gross bad Vardagsakuten om hjälp att få bättre flyt i studentköket.

– Jag älskar att bjuda familj och vänner på middag, men arbetsytan i mitt kök gör det bökigt att få till matlagningen. Jag längtar efter att laga mat igen.

Vad var bäst med Vardagsakutens tips?

– Definitivt insikten att det inte behövs tre dippsåser eller en lång ingredienslista för att laga en god middag. Att dra ner på antalet moment i matlagningen gör stor skillnad. I bowlen var det bara kålen och broccolin som behövde hackas. Mer minimalistisk mat är toppen och supergott.

Apotekarnes

Det finns en must för alla smaker

Lokala avvikelser kan förekomma.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

På tio minuter!

GODASTE GLÖGGISEN

Sugen på glöggmys, men ont om tid? Här kommer de snabbaste tipsen.

Rostade mandlar

Ugnsrostade mandlar är superenkelt att göra. Koka upp 1 dl **vatten** och tillsätt 2 tsk **salt**. Dra kastrullen åt sidan. Tillsätt 100 g **mandel** och låt dra kort. Häll av vattnet. Sprid ut mandlarna på en plåt (med skalet kvar) och rosta i ugn, 200°, ca 10 min. Akta så de inte blir brända.

Chokladdoppade hjärtan

Doppa ena halvan av pepparkakshjärtat i **smält choklad**. Lägg på bakplåtspapper och låt stelna. Prova gärna med smaksatt choklad.

Äppelglögg

Värm **äppelmust** (fin äppeljuice) i en kastrull med **kanelstång**, **äppelskivor** och **kryddnejlikor**. Servera som alkoholfritt alternativ till glögg.

Rostad mjuk pepparkaka

Pepparkaka med ädelost har väl alla provat vid det här laget? Men skivor av **mjuk pepparkaka** rostade i het panna är något annat. Lägg på en tunn skiva **ädelost** och droppa på lite **honung.** Supergott.

MARINERAD APELSINSALLAD

TID: 30 MIN

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

FAVORIT I REPRIS!

Apelsinsalladen kan förberedas och stå klar i kylskåpet .

6 BUFFÉPORTIONER

- 6 **apelsiner**
- 2 **färska fikon** i klyftor
- 1 **granatäpple**, kärnorna
- 2 dl **vispgrädde**

MARINAD

- 2 dl **ljus sirap**
- 1 dl **apelsinjuice**
- 2 tsk **mortlade kardemummakärnor**

ev 1 **stjärnanis**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp alla ingredienser till marinaden i en kastrull. Låt svalna i en stor skål (ta bort stjärnanisen).
2. Skär bort skalet från apelsinerna med en vass kniv, både det gula och det vita. Skär ut en klyfta i taget utan att få med hinnorna.
3. Lägg ner all frukt i marinaden. Vänd runt försiktigt.
4. Vispa grädden fluffig. Servera till den marinerade frukten.

Anna Richert på WWF.

FOTO: KAJSA GÖRANSSON

MÅNADENS SMARTA TIPS

»Välj gärna ekologiskt som regel«

Anna Richert arbetar på WWF och har varit med och tagit fram Vegoguiden, som ska underlätta val av vegetariskt.

Vad är vegoguiden?

– Det är en konsumentguide för mer och bättre vegetabilier på tallriken. Den bedömer bl a spannmål, rotfrukter, baljväxter, nötter, grönsaker, svamp, frukt och bär utifrån klimat, biologisk mångfald, bekämpningsmedel och vatten.

Vilka frukter kan man äta nu på vintern?

– I guiden används ”trafikljus”, där grönt ljus är sådant som man gärna kan basera måltiderna på. Produkter med gult ljus kan användas mer sällan och produkter med orange ljus ska man vara försiktig med. På vintern då citrusfrukter är i säsong får t ex de icke-ekologiska apelsinerna gult ljus medan de ekologiska får grönt ljus.

Hur är det med mandel och nötter?

– Om de inte är ekologiska får de orange ljus, framför allt på grund av hög påverkan på biologisk mångfald och vattenresursen där de odlas. Så de kan användas som krydda eller som lyxprodukt. I juletid kan det vara härligt att få njuta av dessa produkter, men resten av året kan man vara mer restriktiv. Välj gärna ekologiska mandlar och nötter.

Se wwf.se/vegoguiden.

SÄTT LITE GULDKANT IBLAND. ELLER OFTA.

Upptäck vårt nya sortiment Coop Gourmet, av utsökta delikatesser från hela världen.
Mat och dryck för alla som vill unna sig något extra gott. Till priser du blir glad av.

coop

Månadens recept

FOCACCIA MED JULKRANS

TID: 1 TIMME + CA 8 TIMMAR
ATT JÄSA **UGN:** 200°

Röda "julkulor" är ett enkelt sätt att få julfeeling på brödet.

1 BRÖD

- 25 g **jäst**
- 3 dl kallt **vatten**
- ½ dl **olivolja**
- 2 msk **flytande honung**
- 1 msk **flingsalt**
- 5 ½ dl **vetemjöl special** (330 g)
- **körsbärstomater** och **rosmarinkvistar**
- **olivolja** och **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

1. Smula jästen i en bunke och rör ut med lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, olivolja, honung, salt och mjölet. Rör om till en kladdig deg. Arbeta degen kraftigt under ca 10 min för hand eller 5 min i maskin.

2. Täck med plast och låt stå i kylen minst 8 timmar. Häll upp degen på ett inoljat bakplåtspapper på en plåt. Tryck ner degen med oljiga fingrar så den får små gropar och formen blir som på bilden. Låt stå på bänken att jäsa ca 30 min. Sätt ugnen på 200°.

3. Garnera med rosmarinkvistar och tomater som en krans. Smula över flingsalt. Ringla över olja och grädda ett steg under mitten i ugnen, tills brödet har en temperatur på 98°, ca 20 min.

RECEPT, FOTO & STYLING: HELENA LYTH

Helena Lyth har blivit uppmärksammad för sina vackra bröd, som på ett enkelt sätt sätter stämningen för säsongen. Fler recept av Helena på sidan 26.

Gör allt eller välj en favorit

ÅRETS JULBORD!

I år serverar vi julbordet i SMÅ GULLIGA PORTIONSUPPLÄGG. Elegant, fräscht, välkomnande, och sååå gott! Precis det man vill ha, men i mindre serveringar.

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Chili- och koriandersill med sojamajo i små portionsburkar.

CHILI- OCH KORIANDERSILL MED SOJAMAJO

TID: 15 MIN + 15 MIN ATT DRA

Tänk att det bara tar några minuter att röra ihop julens godaste sill.

6 PORTIONER

1 frp **5-minuterssill**
1 ½ dl **vatten**
☘ 1 dl **strösocker**
½ dl **ättiksprit** (12 %)
☘ 1 **röd chili**, finhackad
☘ 1 **salladslök**, fint skuren
☘ ½ kruka **koriander**, finhackad
☘ 1 ½ dl **majonnäs**
☘ 1 msk **japansk soja**
☘ 1 msk **skalade sesamfrön**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär sillen i tunna strimlor. Blanda vatten, socker och ättika. Vänd runt sill, chili, salladslök och koriander i lagen. Låt stå ca 15 min.
2. Blanda majonnäs med soja. Rosta sesamfröna i torr stekpanna till fin färg. Sila av lagen och fördela sillen i små glas. Toppa med majon och garnera med sesamfrön.

GRAVAD LAX MED APELSINGREMOLATA

GÖR SÅ HÄR: Finhacka 15 g **dill**, 15 g **persilja** och 1 **schalottenlök.** Blanda allt med finrivet skal från 1/2 **apelsin** (endast det orangea). Fördela 300 g **gravad lax** på 6 små portionstallrikar. Pressa 2 msk **apelsinsaft** över laxen och toppa med gremolatan (örtblandningen). Servera med gravlaxsås.

Så vackert och så gott. Kanske julens snackis?

REDAKTIONENS VAL

PANNACOTTA MED VÄSTERBOTTENSOST & LÖJROM

TID: 10 MIN + 1 TIMME ATT STELNA

Ställ fram den här och du är för evigt "proffskocken".

6 PORTIONER

☘ 1 **gelatinblad**
☘ 2 dl **vispgrädde**
2 dl finriven **Västerbottensost**
☘ **vitpeppar**

TOPPING

80 g **löjrom**
☘ ½ **rödlök**, finhackad
☘ 1 msk finskuren **gräslök**

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg gelatinbladet i kallt vatten. Värm grädde och ost under omrörning på låg värme tills osten smält. Smaka av med vitpeppar.
2. Lyft upp gelatinbladet och lägg i en kastrull. Värm gelatinet och häll i grädden i en tunn stråle under omrörning. Fördela i sex snapsglas, låt stå i kylen minst 1 timme.
3. Toppa pannacottan med löjrom, rödlök och gräslök.

Värmande alkoholfritt i vintermörkret.

Gölwein
4 personer

Lagen
2 dl vatten
1 kanelstång
4 st hela nejlikor
4 msk honung
Några droppar citronsaft
2 klyftor vinteräpple (utan kärnhus)

2 flaskor Falcon Vinterbrygd 0,5%

Dekoration
Socker blandat med mald kanel
1 apelsinklyfta
4 skivor vinteräpple

Gör såhär
Blanda lagen och sjud tills drycken fått smak. Tillsätt sedan Falcon Vinterbrygd och hetta upp igen. Dra apelsinklyftan runt om glasens överkant och doppa dem sedan omedelbart i kanelsockret så att de får en kanelsockerkant. Sila av den varma brygden, fyll glasen och servera med en skiva vinteräpple i varje glas.

Vinterdrink på Somersby Apple
4 personer

Lagen
2 flaskor Somersby Äppelcider
2 skivor färsk ingefära
1 kanelstång

Dekoration
4 skivor apelsin

Gör såhär
Hetta upp Somersby Äppelcider, tillsätt ingefära och kanelstång och låt sjuda. Smaka av så att smaken av kryddorna blir lagom. Sila av, häll upp den varma drycken i fyra glas och dekorera med en apelsinskiva i varje glas.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Carlsberg Sverige

SKINKRULLAR MED VÄSTERBOTTENSOST

TID: 10 MIN

Uppdaterad julskinka!

6 PORTIONER
- 100 g **naturell färskost**
- 2 dl finriven **Västerbottensost**
- 2 msk **sötstark senap**
- 12 skivor **julskinka**

GÖR SÅ HÄR
1. Blanda färskosten med Västerbottensost och senap.
2. Rulla in en sked av ostkrämen i skinkskivorna och lägg upp rullarna på ett serveringsfat.

ÄGGHALVOR MED KAVIAR & FRITERAD KAPRIS

TID: 20 MIN

Frasigt friterad kapris är den här rättens wow-faktor.

6 PORTIONER
- 6 **ägg**
- **neutral olja**, till fritering
- ½ dl **små kapris**
- 1 skiva **kavring**, smulad
- 3 msk **kaviar**
- 100 g **färskost**
- 2 msk finskuren **gräslök**

GÖR SÅ HÄR
1. Lägg äggen i kokande vatten och låt koka 7 min. Kyl ner i kallt vatten och skala direkt.
2. Hetta upp olja i en liten kastrull. Pressa försiktigt ut vätskan ur kaprisen. Fritera tills de öppnar sig. Lägg på hushållspapper. Fritera kavring hastigt. Lyft upp med hål-slev. Lägg på hushållspapper.
3. Blanda kaviar med färskost. Dela äggen. Toppa halvorna med en sked av röran, friterad kapris, kavring och gräslök.

Lägg lite tid på dukning så blir till och med äggen vackra.

Servering som passar både stora och små.

KÖTTBULLAR PÅ SPETT MED KARAMELLISERAD STEKLÖK

TID: 35 MIN **UGN:** 200°

Trädda på små fina spett blir köttbullarna verkligen helt oemotståndliga.

6 PORTIONER
- 250 g **steklökar**, gula eller röda
- 2 msk **smör**
- 1 tsk **strösocker**
- ½ tsk **salt**

KÖTTBULLAR
- 500 g **nötfärs**
- ½ dl **ströbröd**
- 1 dl **grädde**
- 1 **ägg**
- 1 **liten gul lök,** finhackad
- 1 tsk **salt**
- 1 tsk **kryddpeppar**, mortlad
- ½ tsk **svartpeppar**
- **smör**, till stekning

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 200°. Skala lökarna och lägg i en ugnsform. Klicka på smöret och strö över socker och salt. Rosta i ugnen ca 30 min. Ruska om formen några gånger under ugnstiden. Eller stek lökarna på låg värme i smör, socker och salt tills de är mjuka och karamelliserade.
2. Blanda ströbrödet med grädde, ägg, lök, salt, kryddpeppar och peppar och låt stå ca 5 min. Tillsätt färsen och rör om till en jämn smet. Forma till runda bollar och stek i smör tills de har fin stekyta och är genomstekta.
3. Trä köttbullar och lökar på små spett och värm i ugnen vid servering.

Ansök nu och få 10 000 bonuspoäng.

MER POÄNG FLER ÄVENTYR.

Coop Mastercard är kortet med flera förmåner, nya möjligheter och bra erbjudanden. Ansök idag och få 10 000 bonuspoäng som du sedan kan använda till allt det du tycker om. Upplevelser, shopping och resor. Med Coop Mastercard får du 0,5 poäng extra per krona på Coop och 0,5 poäng på allt du handlar utanför Coop. Få mer av det du gillar – helt enkelt!

Ansök senast 30 november så laddar vi ditt nya kort med 10 000 bonuspoäng.

✔ Poäng på allt du betalar med kortet
✔ Medlems-, betal- och kreditkort i ett
✔ Trygghet inför resan med avbeställningsskydd

Ansök idag på coop.se/CoopMC

Effektiv ränta vid utnyttjad kredit på 20 000 kr är 16,78 % (2020-02-05).
Erbjudandet om 10 000 bonuspoäng gäller t.o.m. 30 november 2020 och är värt ca 100 kr.
Poängen betalas ut i början av december.

GRÖNKÅLSPAJ MED CHEDDAROST

TID: 30 MIN **UGN:** 175°
Frasig smördeg i små pajer som går på ett kick att göra.

12 STYCKEN
- 100 g **grönkål**, ansad i småbitar
- ½ **purjolök**, strimlad
- 1 msk **smör**
- ½ tsk **salt**
- 2 krm **svartpeppar**
- 3 dl grovriven **cheddarost**
- 3 **ägg**
- 2 dl **grädde**
- 1 frp **färsk smördeg** (250 g)
- 1 dl **valnötter**

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs grönkål och purjolök i smör. Salta och peppra och blanda med osten.

2. Vispa lätt ihop ägg och grädde.

3. Skär ut tolv fyrkanter av smördegen och kavla bitarna något tunnare. Tryck ner i en muffinsplåt täckt med bitar av bakplåtspapper. Hörnen av degen ska sticka upp.

4. Lägg i grönkålsblandningen och valnötter. Pensla degkanterna med äggstanningen och häll sedan över resten. Grädda mitt i ugnen ca 15 min.

GUBBRÖRA I KOPP

TID: 25 MIN

Detta kan vara den godaste och samtidigt enklaste sillrätten. Snygg att servera i kopp!

6 PORTIONER

- 300 g **potatis**
- **4 ägg**
- 100 g **ansjovissill**
- 15 g **gräslök**
- 50 g **smör**
- **svartpeppar**

Tips! **Smöret stelnar när det kallnar, så den är godast nygjord.**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och koka potatisen i saltat vatten. Tärna och låt svalna något.
2. Koka äggen ca 7 min, skala och hacka grovt.
3. Finhacka sill och gräslök.
4. Smält smöret tills det slutat skumma och doftar nötigt. Vänd ihop alla ingredienser och smaka av med svartpeppar.

»Inget av recepten är svårt. Men med några enkla knep ser det avancerat ut.«

GODASTE GLÖGGEN I ADVENT & JUL!

Traditionell eller med smak av grönt te? Mer Smaks experter tipsar om sina favoriter.

Färna Odlingar Svartvinbärsglögg. Nr 11343, 49 kr.

Alkoholfritt! *Klockren traditionell glöggsmak. Kryddig med inslag av svarta vinbär, kardemumma, körsbär, kryddnejlika, muskot och apelsin. Närodlat och klimatcertifierat från Bergslagen. Kan serveras både kall och varm.*

Goder Aftonglögg Röd Vinglögg Ekologisk. Nr 96031, 85 kr.

Ekologiskt! *Här finns toner av torkad frukt, klassiska kryddor och en skvätt pomerans. En maffig glögg som är kraftig och fyllig, precis som så många svenskar gillar sin glögg.*

Tegnér & Son Ekologisk Vinglögg. Nr 97012, 79 kr.

Fyllig vinglögg som är fint balanserad med sötma och kryddighet. Smaken har inslag av torkad frukt, kardemumma, kanel, kryddnejlika och pomerans. En klassisk och god glögg.

Blossa 20 Myntathé 2020. Nr 81000, 124 kr.

Det är alltid spännande med årets glögg från Blossa! I år har Blossa en smak av mynta och grönt te tillsammans med de traditionella glöggkryddorna. De exotiska aromerna är inspirerade av Marocko och dess caféer, där de dricker sött myntate.

Roslags Äppelglögg Stark. Nr 32198, 158 kr.

Sverige har fantastiska äpplen, vilket alla pomologer vittnar om, så äppelglögg är en ny härlig trend som känns rätt. Smaken är fyllig och kryddig med inslag av torkade röda äpplen, kardemumma, rönnbär, pepparkaka och de traditionella glöggsmakerna.

Saturnus 1893 Vinglögg Ekologisk. Lägre Sockerhalt Röd. Nr 96036, 82 kr.

Ekologiskt! *Klassisk glögg med lägre sockerhalt som håller fin kvalitet och bra balans. I karaktären pepparkaka, kryddnejlika, kanel, ingefära, russin, peppar, pomerans och kardemumma.*

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

Gör pokébowl hemma!

Med tempeh är det enkelt!

Funderar du på vad du ska äta till middag? Du kan egentligen bara ta det du tycker är gott och fördela i en skål: krispiga grönsaker, ris, smaksättare och så nystekt tempeh. Klart!

Vad är tempeh?

Kung Markatta har sedan 1983 arbetat med ekologi, hållbarhet och smak i fokus, och var en av de första leverantörer som presenterade tofu för de svenska matvarubutikerna. Nu är det dags att introducera tempeh! Tempeh är en traditionell ingrediens från Indonesien, en fast kaka gjord av fermenterade bönor som går att variera på många olika sätt. Kung Markattas tempeh är gjord på ekologiska kikärter och har en härlig fast och saftig textur med nötig fyllig smak. Den går att variera på oändliga sätt, förmodligen är det därför den har en så självklar plats i det indonesiska köket. Det är dessutom busenkelt: Stek eller tillaga i ugn ett par minuter per sida så är det klart!

Sortimentet kan variera mellan olika Coop-butiker.

Kung Markatta lanserar två varianter av tempeh. En naturell där du själv kan tillsätta dina favoritsmaker och en som är marinerad i tamarisoja och vitlök, redo att servera med dina favorittillbehör. Båda är ekologiska och veganska.

Det är enkelt att laga vegetariskt!

1. Du kan lätt byta ut kött, tofu eller kyckling i din favoriträtt mot näringsrik tempeh.
2. Stek upp färdigmarinerad tempeh, servera i wrap, pitabröd eller bao-bröd med krispiga grönsaker och en färdig sås.
3. När du gör en enkel tomatsås till pasta, smula ner naturell tempeh i pannan när du steker löken och tomatpurén, innan du tillsätter de krossade tomaterna. Ger extra näring och tugg!

Gado Gado bowl *med tempeh & jordnötssås*

Gado Gado är en traditionell indonesisk rätt. Vi gör en fräsch variant med krispiga grönsaker, tempeh, rostad kokos och en härlig gyllene jordnötssås. Tempeh görs på fermenterade bönor och kan användas på liknande sätt som kyckling.

ANTAL PERSONER: 4

- 4 dl **fullkornsris** eller rött ris
- 1 dl **kokosflingor**
- 1 **paket tempeh naturell**
- 1 msk **tamari**
- 1 msk **lönnsirap**
- 8 **salladsblad**
- 2 **minigurkor**, grovt skivade
- 4 **rädisor**, kvartade på längden
- 4 msk **syrad rödkål**
- 1 näve **böngroddar**
- 1 stor bunt **koriander**

GYLLENE JORDNÖTSSÅS

- 1 dl **jordnötssmör**
- 1 tsk **malen gurkmeja**
- 1 tsk färskriven **ingefära**
- 1 msk **tamari/soja**
- 1 **vitlöksklyfta**
- 1 tsk **lönnsirap**
- 1 **lime**, saften
- 4 msk **varmt vatten**

SÅ HÄR GÖR DU:

1) Koka riset enligt instruktioner på förpackningen.
2) Vispa ihop alla ingredienser till jordnötssåsen, förutom vattnet.
3) Tillsätt lite vatten i taget och vispa tills det är rätt konsistens.
4) Rosta kokosflingorna i en torr stekpanna på låg värme tills de är gyllene.
5) Skär ut tempehn i trianglar och stek gyllene, gärna i kokosolja, i stekpannan.
6) Stäng av värmen och häll i tamari och lönnsirap och vänd runt de varma tempehbitarna.
7) Ta fram fyra skålar.
8) Lägg i riset som bas och fyll sedan på med ett par salladsblad och små högar av gurka, rädisor, rödkål, böngroddar, rostad kokos, tempeh och koriander.

PÄRSONS
Bra mycket go'are

MINDRE RÖK. MERA SMAAAK.

PROVA VÅRA NYA DELISKIVOR MED KYCKLING ELLER KALKON, SMAKSATTA MED FÄRSKOST OCH ÖRTER SAMT GRILLAD CREME FRAICHE OCH PAPRIKA.

ELLER VARFÖR INTE VÅR GODA KALKONSALAMI?

Lokala avvikelser kan förekomma.

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

Mönstermys
Traditionsrikt mönster sätter julstämning i köket. Grytlapp 39,90 kr, och grillvante, 54,90 kr.

Stjärnvimpel
I granen eller som girlang i taket. Glittriga stjärnor, 39,90 kr.

Lysande!
Finfin entré med denna utanför huset. 3D-stjärna på pinne, 299 kr.

Drickabricka
För glasen med julens drycker eller som ljusfat, 99 kr.

Till adventsbaket
Kavel, Änglamark, 79 kr.

Luciagäng
Litet luciatåg, 99 kr/4-pack.

NU ÄR DET...

Adventsmys

Glimmande ljus, doftande glögg, lussebullar och en och annan tomte. ÄNTLIGEN ADVENT!

Lussekrona
En guldglimmande krona till luciafirandet, 79 kr.

Ljuspunkt
Gullig ljuskopp som finns i flera färger, 24,90 kr.

För glöggen
Håll glöggen lagom varm med glöggkaraff och vacker värmare, 499 kr.

Julstjärna
Pappstjärna ”Snöflinga”, 50 cm, 199 kr.

Vägad
Adventsljusstake ”Pärla”, 69 kr.

Modernt mys
En adventsljusstake som passar en modern möblering, 299 kr.

Grann gran
Dekorationsgran i vitt och guld, 15 cm, 49,90 kr.

Snyggaste slingan
Lysande domherrar i vintermörkret. LED-slinga, 249 kr.

Fönsterfint
Mörkt grå adventsstake blandar trend och tradition, 299 kr.

Sill är julstämningens bästa ingrediens.

Sill är tillsammansmat!

I sillen möter julens traditioner modern mingelmat. Och det är skönt att veta att sillen är topprejtad vad gäller klimat, hälsa och andra hållbarhetsaspekter.

Sedan urminnes tider har det fiskats sill och lagts in vid kusten i Bohuslän. Abba har förvaltat traditionen, och lagrar sin sill i tunnor i urberget, precis där havet delar Smögen och Kungshamn. Den traditionsrika sillen har blivit en del av svensk kulturhistoria och idag serveras sill lika gärna på det traditionella julbordet som till förrätt eller på snittar på adventsminglet.

– Hantverk och kvalitet är viktigt, men vi vill också göra vårt yttersta för havets bästa, för framtiden. Därför går hållbarhet som en röd tråd genom allt vi gör. Lika noga som vi kontrollerar var och hur fisken vi köper är fiskad, lika noga är vi med hur den transporteras, lagras och produceras, säger Malou Yeung Kadir, marknadschef på Abba.

LAGRAS SOM CHAMPAGNE

Det är dags att lära sig ett nytt ord när det handlar om mathantverk: bergslagrad. Sill från Abba får nämligen vila i det svala mäktiga bergrum som är insprängt djupt inne i det bohuslänska urberget i Kungshamn. Här får sillen mogna i flera månader för att smaken ska djupna och bli som allra bäst. Den testas regelbundet av experterna på Abba, för att utvärdera doft och smak och bedöma när den är som bäst.

Vissa produkter vänds precis som champagneflaskor kontinuerligt i sina tunnor för att kryddorna ska blandas med sillen.

Sillen mognar i tunnor.

Sillen lagras i rum insprängda i urberget.

Sill är superfood.

VISSTE DU ATT...

... sillen är både näringsrik och har låg klimatpåverkan, vilket gör att den är bättre än de flesta andra animaliska produkter. Sillen släpper under en livscykel som matvara ut 0,6 koldioxid-ekvivalenter per kg. Det kan jämföras med ris som släpper ut 3,0 per kilo och spagetti som snittar på 0,8 koldioxid-ekvivalenter per kg, enligt forskningsinstitutet RISE:s beräkningar.
Vi äter oftast bara sill på högtider som jul och midsommar. Men kanske det är dags att tänka om?

LÅGT KLIMATAVTRYCK

Läs mer om symbolen Lågt klimatavtryck på abba.se.

RELANSERING!

De klassiska sillarna från Abba: **Senap**, **Skärgård** och **Ramslök & Citron** har fått ännu godare recept, och hela sortimentet av sillburkar har ny design och är märkta med ”Lågt Klimatavtryck”.

SERVERA SILLEN PÅ NYTT SÄTT

Silltapas: Koka delikatesspotatis precis mjuka i saltat vatten. Låt svalna. Halvera dem och skär av en tunn bit av den runda delen så att de kan läggas på ett fat utan att vingla. Lägg på några bitar av favoritsillen, t ex Abba Ramslök & Citron, garnera med ett gräslöksstrå.

Sillcrostini: Fördela minicrostini på ett fat. Klicka på Abba Mandarin Peppar och garnera med någon färsk ört.

Sillröra med mandelpotatis: Här nedan ser du det enkla tipset.

Sill är perfekt att servera före varmrätten. Gärna så här!

SILLRÖRA MED MANDELPOTATIS

TID: 15 MIN

Det är så enkelt att använda de krämiga sillarna och presentera dem vackert.

4–6 BUFFÉPORTIONER

1 **burk Abba Västkustmajo**
1 **äpple**
4 **kokta mandelpotatisar**
1 dl **hasselnötter**
1 bunt strimlad **gräslök**
picklad rödlök
salt & peppar

GÖR SÅ HÄR:

1) Tärna äpplet och den kokta potatisen. Rosta hasselnötterna i en het stekpanna.
2) Blanda äpple, potatis och gräslök. Vänd ner sillbitarna.
3) Smaka av med salt & peppar.
4) Lägg upp sillröran på en sked eller litet serveringsfat, toppa med hasselnötter och picklad rödlök.
5) Servera med hårt bröd och gärna ost om det är en förrätt.

TRE NYHETER!

Att lägga in sill är ett hantverk som aldrig går ur tiden. Nu moderniserar Abba traditionerna och finner nya sätt att njuta av den klimatsmarta sillen.

✔ Den nya serien sill har högsta kvalitet på råvaran, precis som i de klassiska sillarna, men med mindre och mildare bitar sill.

✔ I de nya krämiga varianterna används en ny typ av kryddad sill som förädlas i ett extra steg för att ge den en lägre kryddighet, mer balanserad sötma och en god syrlighet som även bidrar till att ge sillen en unik, lite fastare konsistens.

✔ Ännu mer av det goda, krämiga eller kryddiga runt omkring. Såsen alltså!

✔ En smakresa runt hela världen, och tillbaka till Kungshamn, har varit inspirationen till de nya smaker som nu lanseras.

1 Abba Chili Aioli är en sill med extra krämig aioli och en aning chili, inspirerad av poké bowlens hemland Hawaii. Den heta krämiga chilimajon passar perfekt till de små fina, mindre och milda bitarna sill.

2 Abba Mandarin Peppar är en sill med den syrliga smaken från solmogna mandariner som möter hettan i tre sorters peppar och sötman från honung. Inspirationen kommer från den lilla delibutiken i södra Europa, en plats full av kärlek till mat och hantverksstolthet.

3 Abba Västkustmajo är en sill i en extra krämig majo med tångcaviar och räkfond, inspirerad av Bohusläns karga klippor och vindpinade sjöbodar. Perfekt för en härlig lunch eller middag med vänner. Servera med hårt bröd och stark ost!

Läkare, miljöaktivist & nu topproll i FN

Vem: Gunhild Stordalen.

Vad: Nyss utsedd till chef för ett av fem huvudområden inom FN Food Systems Summit, som handlar om att ändra konsumentbeteende, skapa efterfrågan på hållbart producerad mat och minska matsvinnet. Hon är i grunden läkare och har startat EAT.

***EAT =** En global organisation som arbetar för att göra sund och hållbar mat tillgänglig för alla. Den viktigaste uppgiften är att berätta om aktuell forskning, och samla alla aktörer till en dialog om lösningar. Gunhild Stordalen är grundare och aktiv styrelseordförande.

Mathjälten: Gunhild Stordalen

”Väljare och konsumenter måste kräva förändring”

Gunhild Stordalen arbetar med frågor som handlar om vår överlevnad. Och hon tar sig an dem på samma sätt som sjukdomen som drabbade henne för några år sedan – med orubblig beslutsamhet och ett stort leende.

SOM LITEN FLICKA på gården i Norge drömde hon om att göra världen till en bättre plats för djur och natur. Nu är drömmen sann. Hon arbetar med en av planetens viktigaste frågor, hur vi på ett hållbart sätt ska kunna mätta 9 miljarder människor. Gunhild Stordalen sprudlar av positiv energi, som till och med går genom skärmen, från kontoret i Norge. Hon har nyss fått en ny roll i FN, som ansvarig för aktuell forskning om hållbar konsumtion utifrån klimatavtalet i Paris. Och hon är säker på att det går att hitta en lösning.

Vad får dig att tro det?

– Det här är faktiskt något helt nytt; ett väldigt annorlunda, lösningsfokuserat och inkluderande sätt att jobba, till skillnad från tidigare toppmöten. Vi kommer att ha något som kallas Food systems dialogue, tre i varje land, där vi går igenom den bästa tillgängliga vetenskapen för att hitta det som just nu är ”game changing". Ambassadörer i olika nivåer och verksamheter ska mobilisera och få med fler. Förslagen till lösningar ska presenteras på informella platser runt om i världen. Människor kommer bidra utifrån vad som är viktigt för dem. Sådant här händer inte varje år!

Varför blev du utvald?

– Jag har arbetat på ett liknande sätt tidigare med EAT* och Johan Rockström på Resilience Center. Rapporten Eat Lancet som vi arbetade fram är en de tjugo mest diskuterade forskningsrapporterna förra året. Där samlade vi bönder, fiskare, konsumenter och influencers runt samma bord och diskuterade. FN kopierar nu modellen.

Men vad säger forskningen då?

– Över hela jordklotet behöver vi reducera intaget av rött kött och processad mat. Och för att säkra hälsosam mat till jordens befolkning behöver vi dubbla produktionen av bönor, linser, nötter och hållbar sjömat. Alla måste vara med: politiker, bönder, företagsledare, konsumenter. Väljare och konsumenter måste kräva förändring.

Hur blev du så engagerad?

– Mina föräldrar är naturälskare, och jag är uppvuxen på en liten gård. Jag ville göra skillnad i världen, men jag är ingen foodie, så jag anade inte att det skulle bli mat. Det började när jag satt i styrelsen på hotellkedjan Nordic Choice med min exman Petter Stordalen och läste rapporter om hotellindustrin. Som läkare visste jag att mat är ett av de största skälen till olika hälsoproblem, men jag visste inte att det var den största orsaken till klimatavtrycket globalt. Trots det fanns det knappt någon forskning och ingen arena där alla aktörer kunde träffas. Jag blev så frustrerad!

Vad svarar du den som känner sig maktlös?

– Mat är det viktigaste val vi gör i vår vardag, för vår hälsa och för planeten. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något – små skillnader ger över tid stor effekt. Njut av kött någon gång, men låt det gröna vara i fokus.

Hur äter och lever du själv?

– När jag blev väldigt sjuk för några år sedan behövde jag förändra mitt liv. Jag lade om min kost till plantbaserat, men jag är inte vegan. Jag äter ägg och lite mejeriprodukter, fisk och annan sjömat som är MSC- och ASC-märkt. Mycket bönor, linser, grönsaker, broccoli, tofu. Ibland ost. Ofta tillagade rena råvaror, men vad gäller lagade rätter, så gärna chili sin carne och mozzarella- och tomatsallad. Jag är inte så bra på att laga mat. Men jag älskar mat! ❤

Text: Anna Gidgård **Foto:** Magnus Hallgren

FOTO: CHARLIE DREVSTAM

CHILI CON AUBERGINE

TID: 30 MIN G L

4 PORTIONER

Gillas av Gunhild!

- 1 stor **aubergine** (ca 450 g)
- 1 **röd paprika**, fintärnad
- 1 **gul lök**, hackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finriven
- 1 msk **tomatpuré**
- ½ msk **spiskummin**
- ½ msk **paprikapulver**
- ½ tsk **chiliflakes**
- 500 g **krossade tomater**

3 dl **vatten**

- 1 **grönsaksbuljongtärning**

1 frp **canellinibönor** (400 g), avsköljda

- 1 msk **honung**
- ½ msk **vinäger**

salt och **svartpeppar**

- 1 msk **olivolja**

GÖR SÅ HÄR

1. Riv auberginen grovt och strö över 1/2 tsk salt. Hetta upp olja i en gryta och stek auberginen under omrörning några minuter.
2. Tillsätt paprika, lök, vitlök, tomatpuré och torkade kryddor. Stek ytterligare 3 min.
3. Häll i krossade tomater, vatten och buljongtärning. Låt sjuda under lock ca 10 min. Häll i bönorna och smaka av med honung, vinäger, salt och peppar. Servera med färsk koriander och ett gott bröd.

En deg, tre varianter

STORA LUSSEBAKET!

En smidig saffransdeg och tre ljuvliga fyllningar att välja mellan. Kan man önska sig något mer? Ja, tre förtjusande sätt att baka ut dem på. VARSÅGOD!

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES**
STYLING: **KAROLINA OLSON HAGLUND** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Snurror i pajform

Tips! **Klipp fyrkanter av bakplåtspapper och tryck ner i muffinsplåten.**

Saffrans-knutar

Av samma saffransdeg kan du göra allt från lussekatter till bullar och kransar.

Snyggare saffransbulle får man leta efter!

Basdegen
Ett enkelt och bra grundrecept.

SAFFRANSDEG

TID: CA 1 ½ TIMME **UGN:** 175°

En smidig deg att baka ut på valfritt sätt med valfri fyllning, eller bara till enkla lussekatter.

30 BULLAR ELLER 2 STJÄRNOR/KRANSAR

- 25 g **jäst** (½ paket)
- 5 dl **mjölk** (3 %)
- 1 dl **strösocker**
- 2 frp **saffran** (1 g)
- 2 krm **salt**
- 12 dl **vetemjöl** (720 g)
- 100 g **smör**, rumsvarmt
- 1 **ägg**, att pensla med

GÖR SÅ HÄR

1. Smula jästen i en bunke. Värm mjölk, socker och saffran till 37° och häll i bunken. Rör om tills jästen lösts upp. Tillsätt salt. Häll i mjölet lite i taget under omrörning och klicka i smöret. Arbeta degen för hand 10 min (eller 5 min med degblandare). Låt jäsa under bakduk 1 timme. **2.** Sätt ugnen på 175°. Gör valfri fyllning och välj utbakningssätt enligt nedan. Låt jäsa 30–40 min under bakduk. Grädda mitt i ugnen 20–30 min beroende på vilken form du bakar ut.

Fyllningar
Varje fyllning räcker till en sats deg.

FYLLNING 1: *Apelsin & vit choklad*

- 4 dl **apelsinmarmelad**
- 200 g **smör**, rumsvarmt
- 100 g **vit choklad**, till topping
- 1 **apelsin**, finrivet skal, till topping

GÖR SÅ HÄR: 1. Välj utbakningsmetod på nästa sida och bred på apelsinmarmelad och smör enligt anvisning. **2.** Smält den vita chokladen varsamt i vattenbad och ringla på saffransbröden när de är färdiggräddade och har svalnat något. **3.** Riv över apelsinskal (endast det orangea).

FYLLNING 2: *Crunchiga pumpakärnor*

- 2 dl **pumpakärnor**
- 150 g **smör**, rumsvarmt
- ¾ dl **strösocker**
- ½ dl **pumpakärnor**, till topping
- 2 msk **pärlsocker**, till topping

GÖR SÅ HÄR: 1. Rosta pumpakärnorna till fin färg i torr stekpanna. Låt svalna. **2.** Mixa smör, pumpakärnor och socker till en kräm med en köksmaskin monterad med knivblad. **3.** Välj utbakningsmetod på nästa sida, bred på fyllningen enligt anvisning. **4.** Toppa med hackade pumpakärnor och ev pärlsocker innan de gräddas.

FYLLNING 3: *Vanilj & mandelmassa*

- 200 g **mandelmassa**, finriven
- 200 g **smör**, rumsvarmt
- 1 msk **vaniljsocker**
- ½ dl **pärlsocker**, till topping

GÖR SÅ HÄR: 1. Vispa ihop mandelmassa, smör och vaniljsocker med elvisp till en jämn smet. **2.** Välj utbakningsmetod på nästa sida. Bred på fyllningen. Toppa med pärlsocker innan gräddning.

Utbakningen på nästa sida! →

Tre sätt att baka ut degen på

1) SAFFRANSKNUTAR

1. Dela degen i två bitar. Kavla ut ena degbiten till en rektangel, ca 25 x 50 cm. Bred på hälften av fyllningen och vik ihop långsida mot långsida.
2. Skär till 15 stycken strimlor och snitta strimlorna så de ser ut som byxor.
3. Snurra byxbenen utåt och snurra sedan ihop byxbenen till en ”knut” och fäst degsnibbarna på bullens undersida.
4. Lägg knutarna i muffinsformar. Gör lika med den andra degbiten och resten av fyllningen. Låt jäsa ca 30 min under bakduk.
5. Pensla bullarna med lättvispat ägg och strö ev över någon topping. Grädda mitt i ugnen ca 20 min.

2) SNURROR I PATFORM

1. Dela degen i två bitar. Kavla ut ena degbiten till en rektangel, ca 25 x 50 cm. Bred på hälften av valfri fyllning och rulla ihop från långsidan.
2. Skär i ca 14 bitar och ställ upp i en insmord pajform. Låt jäsa ca 30 min under bakduk.
3. Pensla bullarna med lättvispat ägg och strö ev över någon topping. Grädda mitt i ugnen ca 30 min. Baka ut den andra degbiten på valfritt sätt.

Tips!
Du får en perfekt rund stjärna om du skär med t ex en tallrik som mall.

3) SAFFRANSSTJÄRNA

1. Dela degen i två bitar. Kavla ut ena degbiten. Skär ut två cirklar, ca 26 cm i diameter.
2. Lägg ena cirkeln på en plåt med bakplåtspapper och bred på 1/4 av fyllningen. Lägg den andra cirkeln ovanpå. Bred på ytterligare 1/4 av fyllningen.
3. Knåda ihop kantbitarna som är kvar, kavla och skär ut en tredje cirkel att lägga på toppen.
4. Ställ ett litet glas i mitten och tryck lätt för att markera. Skär från cirkeln i mitten ut åt kanterna så det blir 16 snibbar. Ta en snibb i varje hand och snurra dem utåt. Vik in ändbitarna under bullen. Gör lika med resten av snibbarna till en fin stjärna. Låt jäsa under bakduk ca 40 min. Pensla med lättvispat ägg, lägg på ev topping och grädda mitt i ugnen ca 30 min.
5. Baka ut den andra degbiten på valfritt sätt.

Abonnera på glasögon

Nu finns Glasögon All-Inclusive™ – abonnemanget där du kan välja minst tre par glasögon och också välja att inkludera solglasögon. All service ingår. Från synundersökningar till glasbyten om din syn förändras 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.

25% rabatt för Coop-medlemmar

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 tillsvidare. Mer information se synoptik.se/glasogon-all-inclusive

Synoptik

Helena bjuder på ADVENTSFIKA

Finns det något mysigare än ÅRETS FÖRSTA GLÖGG? Med lite värmande soppa före det söta blir godiset ännu godare!

RECEPT, STYLING & FOTO: **HELENA LYTH**

KLASSISK GRÖNKÅLSSOPPA

TID: 25 MIN

Vacker värmande soppa som är enkel att laga lite i förväg.

4 PORTIONER

- 1 **gul lök**, hackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 2 msk **smör**
- 500 g fryst hackad **grönkål**
- 2 msk **vetemjöl**
- 8 dl **vatten**
- 2 **grönsaksbuljongtärningar**
- 2 dl **grädde**
- **salt** och **vitpeppar**
- 1–2 msk **citronsaft**

Tips! Garnera med någon ört, som basilika. Vi använde oxalis.

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök och vitlök i smör. Tillsätt grönkålen och stek tills den är helt tinad. Pudra över mjölet och rör om.

2. Häll i vattnet och smula ner buljongtärningarna. Koka under lock ca 20 min. Häll i grädden och smaka av med salt, peppar och citronsaft.

SKUMTOMTE-FUDGE

TID: 20 MIN + TID ATT STELNA

Tänk att det goda kunde bli ännu godare!

30 STYCKEN

200 g **skumtomtar** (2 påsar)

- 100 g **smör**
- 4 dl **strösocker**
- 2 dl **vispgrädde**

200 g **vit choklad**

GÖR SÅ HÄR

1. Klipp skumtomtarna i mindre bitar och lägg i en kastrull. Tillsätt smör, socker och grädde. Värm på medelvärme tills tomtarna smält. Låt sjuda ca 10 min, till en temperatur på 122°.

2. Klä en form, ca 20 x 20 cm, med bakplåtspapper. Hacka chokladen i mindre bitar. Ta kastrullen från värmen och vänd ner chokladen. Rör till en jämn smet och häll upp i formen. Tryck ut ordentligt i hörnen. Låt svalna och stelna i rumstemperatur. Skär i bitar och förvara i kylen.

OSTSTÄNGER PÅ SMÖRDEG

TID: 30 MIN **UGN:** 200°

Kan vara det enklaste sättet att lyfta soppan till bjudmat.

10 STYCKEN

1 frp **färsk smördeg** (265 g)

- 150 g **ost** (edamer), grovriven
- 1 **ägg**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Rulla ut smördegen på sitt papper och strö över osten.

2. Dela smördegen på mitten, från långsidan. Skär fem remsor från vardera långsida av degbitarna. Vrid till en spiral och lägg över på en plåt med bakplåtspapper.

3. Pensla med lättvispat ägg och grädda mitt i ugnen ca 15 min. Servera till soppan.

MADELEINEKAKOR MED SAFFRAN & PISTASCH

TID: 25 MIN

UGN: 200°

Smöriga, lite salta… och så saffran, choklad och knapriga nötter på det. Mums!

16–20 STYCKEN

- 140 g rumsvarmt **smör**

2 frp **saffran** (1 g)

- 1 ½ dl **strösocker**
- 2 dl **vetemjöl**
- ½ tsk **bakpulver**

½ tsk **salt**

- 2 **ägg**

GARNERING

- 150 g **mörk choklad**
- 1 dl **pistaschnötter**, hackade

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Smöra och pudra madeleineformar (eller mazarinformar) med vetemjöl.

2. Lägg smör, saffran och ½ dl socker i en bunke. Blanda ihop mjöl, bakpulver och salt.

3. Vispa äggen och resten av sockret med elvisp ca 5 min. Vispa smörblandningen poröst. Rör ihop allt till en jämn smet.

4. Skeda upp smeten i formarna till hälften med hjälp av två skedar. Grädda mitt i ugnen 8–10 min. Låt svalna.

5. Smält chokladen varsamt i vattenbad. Doppa kakorna i chokladen och strö över nötterna. Lägg på ett bakplåtspapper att stelna.

PEPPARKAKSPAJ MED PUMPA

TID: 30 MIN + 30 MIN I UGN + TID ATT SVALNA **UGN:** 200°

Len söt fyllning & salt frasig botten, för dig som älskar pumpapaj.

12 PORTIONER

- 125 g kallt **smör**
- 3 dl **vetemjöl**
- 2 krm **salt**
- 1 **äggula**

FYLLNING

- 2 **ägg**
- 2 dl **vispgrädde**
- 3 dl riven **butternutpumpa**
- 2 dl **muscovadosocker**

1 tsk **malen nejlika**

- 1 tsk **malen kanel**
- 1 tsk **malen ingefära**
- 2 msk **vetemjöl**
- **vispgrädde**/glass till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Nyp ihop smör, mjöl och salt till en smulig massa. Tillsätt äggulan och knåda ihop till en deg. (Eller använd matberedare.)

2. Tryck ut degen i en form med avtagbar kant, ca 24 cm i diameter. Låt stå i kylen en stund. Sätt ugnen på 200°.

3. Vispa lätt ihop ägg och grädde. Tillsätt den rivna pumpan och socker. Blanda de torra kryddorna med mjölet och rör ner i pumpasmeten. Rör till en jämn smet. Häll den i pajformen och grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min. Låt svalna. Servera med vispad grädde eller vaniljglass. Funkar bra att göra i förväg!

En paj, en kaka, en fudge. Precis lagom efter soppan.

Frasiga, salta och supergoda!

Fudge med smak av skumtomtar kan bli julens snackis!

Namn: Helena Lyth.
Vem: Bloggare som bakar, dukar och pysslar, på @helenalyth.se.
Vad: Åt Mer Smak har hon gjort en adventsbjudning med både salt och sött, som faktiskt inte är speciellt svår att fixa.

BYT BLÖJA OCH BABBLA

Diii

NYHET! FINNS NU I BUTIK

Blöjorna finns i butik fr.o.m. den 9 november 2020. Vi reserverar oss för att alla storlekar tyvärr inte finns i våra minsta butiker.

©2020 Hatten Education AB

Nu finns barnens favoriter även på blöjor. Våra blöjor. Supermjuka och effektiva med skön passform och utan varken parfym eller lotion. Självklart till ett riktigt bra pris.

På köpet får du tillgång till många fina tips om barns tidiga språkutveckling som gör blöjbytet till en roligare stund. Busa och babbla som Babblarna – Ba ba babba baaaa? Di diii diddi di! Läs mer på **språkbyggarna.se/babbel**

coop

Hjälp, mitt kök är *så litet!*

ANNA-LENA AHLSTRÖM

»Jag älskar att laga mat, och i kylen står en massa roliga smaksättningar. Men arbetsytan i köket är noll, och det blir BÖKIGT ATT FÅ IHOP EN MIDDAG. Hjälp mig att få bättre flyt i köket«, säger Emilia Gross.

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

Jag som fick besök!

FAMILJ: Emilia Gross.

BOR: I en studentlägenhet i Malmö.

GÖR: Läser kandidatprogram i mediateknik på Malmö Universitet.

HÄRLIGASTE STUNDEN PÅ DAGEN: ”Lång frukost och morgondopp i havet. Ja, jag är en vinterbadare.”

EMILIA GROSS BOR i Malmö och studerar mediateknik på universitetet. Hennes studentlägenhet är liten och köket har minimal bänkyta.

– Bland det härligaste jag vet är att bjuda hem vänner och familj på middag. Mitt förra kök hade rejält med svängrum, och nu när jag bor mindre inser jag hur lyxigt det var, säger Emilia Gross.

– Mycket av pluggandet sker på distans, och matbordet fungerar både som skrivbord och köksbänk. När datorn och travar med böcker kämpar om samma utrymme som ingredienser som ska hackas eller en varm plåt från ugnen, har min matglädje sakta men säkert svalnat, fortsätter hon.

En tajt studentekonomi tillåter inte heller köp av för mycket färdigmat, och Emilia längtar efter tips på hur hon kan laga middag lite smidigare.

– Jag är nog ganska stökig i köket, för samtidigt som riset kokar börjar jag hacka löken, röra ihop en sås och diska rivjärnet. Jag behöver verkligen få till ett bättre flyt.

Vardagslivets middagar är alldeles för många för att få vara tråkiga. Det är dags att hitta lösningar så att Emilia kan göra det hon längtar efter – att börja laga mat igen. Och det är inte konstigt att det lätt blir stökigt när det inte finns så mycket avställningsytor.

– Visst är det en utmaning att laga mat på liten yta, men det betyder inte att glädjen i matlagningen behöver krympa. Väldigt mycket handlar om att göra saker i rätt ordning, säger Sara Begner.

Vänd blad för tips & 5 goda recept! ⟶

1 Läs igenom receptet innan

Tänk att du ska gå till en okänd adress. Förmodligen tar du en titt på kartan i mobilen för att få veta hur du ska hitta dit. För att få ett bra flyt i köket är receptet din matlagningskarta och det som får dig att göra saker i rätt ordning. Läs det från början till slut innan du startar, och plocka fram alla ingredienser och redskap. Nu är du redo att sätta igång.

2 Dubbelt så bra

Små kök kräver smarta lösningar, och redskap som fungerar på flera sätt sparar viktiga centimetrar och gör att matlagningen går smidigare.

- ✔ **Stavmixer** som både kan hacka, mixa och vispa är en matberedare i miniformat.
- ✔ **Stor skärbräda** ger dig mer och bättre arbetsyta.
- ✔ **Vass kniv**, välj en som ligger bra i din hand och se till att hålla den vass.
- ✔ **Platt rivjärn,** ryms i bestickkådan och du kan skippa vitlökspressen, riv istället.
- ✔ **Stapelbara kastruller**, sparar rejält med utrymme.

3 Gör en ”ät mig snart”-hylla

Att ha superkoll i kylen sparar många sköna kronor. Ställ gårdagens rester och det med kortast datum längst fram och i ögonhöjd. Ta en titt på hyllan innan du bestämmer vad du ska äta; med största sannolikhet finns där något som blir en bra början på nästa lunch eller middag.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

4 *Växla till ett nytt protein*

Med en tajt ekonomi lönar det sig att dra ner på köttet och hitta nya prisvärda proteinkällor. Förändringar leder ofta till nya rätter och roligare matlagning. Baconlindad mozzarella, vegolasagne och italiensk bönsoppa är gott...

Tonfisk • Kycklingfärs • Ägg • Bönor och linser • Bacon

5 Hitta dina slukhål

Magnus Hedberg, programledare i tv-programmet ”Lyxfällan”, vet hur du får kontroll på ekonomin. Här är hans träffsäkra tips för studenter.

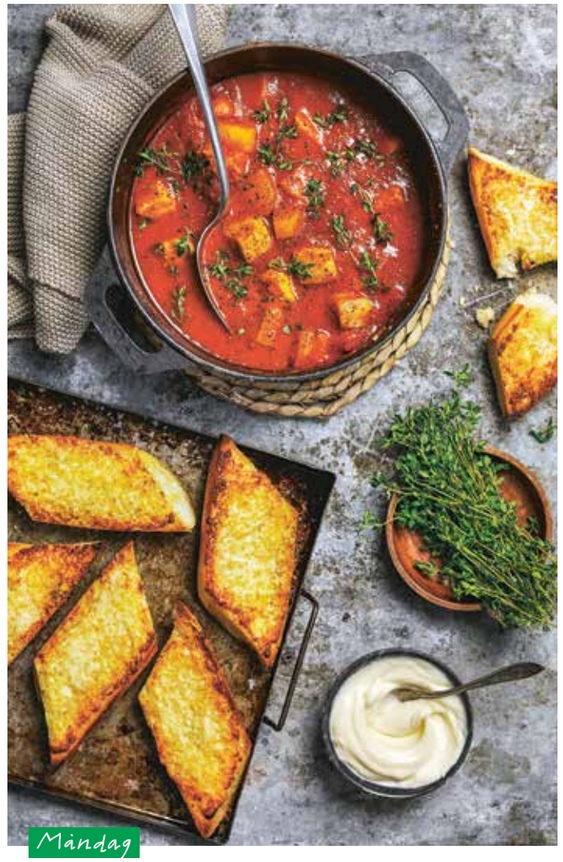
☑ **Nulägesanalys.** Vart tar pengarna egentligen vägen? Ta kvitto på alla inköp en vanlig månad eller ladda hem valfri ekonomi-app som hjälper dig sortera småutgifterna och upptäcka omedvetna slukhål.

☑ **Minimera fasta kostnader**. Kan du bo kvar hemma eller dela boende med flera? Boendet är ofta den största posten i studentekonomin.

☑ **Downshifta dina vanor.** Fundera på om du kan träna på utegym istället för att köpa träningskort. Kolla ditt mobilabonnemang, betalar du för mer surf än du utnyttjar? Prova att storhandla gemensamt i studentkorridoren och använd termosmugg med hemmakaffe istället för att köpa finkaffe på stan.

☑ **Gör aktiva val.** Bestäm dig för vad du verkligen värdesätter och gör en ekonomisk plan utifrån det. Kanske hellre leva supersnålt i veckorna för att kunna njuta av finfika, fest eller restaurangbesök på helgen istället för att ”slentrianslösa” varje dag.

6 Rätterna som sparar disk, tid och pengar



Måndag

FISKGRYTA MED AIOLI

TID: 35 MIN **UGN:** 200°

Krämig aioli är så gott till gryta.

2 PORTIONER

- ☘ 200 g **frysta fiskbitar**, tinade (t ex torsk, sej, lax)
- ½ tsk **salt**
- ☘ ½ **gul lök**, finhackad
- ☘ 1 **vitlöksklyfta**, riven
- ☘ 250 g **potatis**, skalad och tärnad
- ☘ 1 msk **olivolja**
- ☘ 400 g **passerade tomater**
- 2 dl **vatten**
- ☘ 1 tsk **torkad timjan**
- **aioli,** till servering

VITLÖKSBRÖD

- ☘ 50 g **smör**, rumsvarmt
- ☘ 1 **vitlöksklyfta**, finriven
- ☘ 30 g **parmesanost**, finriven
- ☘ 2 krm **cayennepeppar**
- ☘ 1 liten **baguette**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Torka av fisken på hushållspapper och salta.

2. Fräs lök, vitlök och potatis i olivolja tills löken är mjuk. Häll i passerade tomater, vatten och timjan. Låt sjuda tills potatisen är mjuk, ca 15 min. Lägg i fiskbitarna och låt tillagas i såsen ca 5 min.

3. Vitlöksbröd: Blanda smör, vitlök, parmesan och cayennepeppar. Skär upp baguetten och bred på vitlökssmöret. Rosta mitt i ugnen till fin färg.

4. Servera soppan med en klick aioli och vitlöksbrödet.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

20% rabatt

ABBA SILL
Gäller vid köp av en burk Abba Sill välj bland nyheterna Mandarin Peppar sill, Chili Aioli sill, Västkustmajo sill 220-240 g.
Finns på Stora Coop.

3 FÖR 2

CARLSBERG JULMUST
Gäller vid köp av tre valfria glasflaskor Apotekarnes Bryggarmust och Apotekarnes Julmust, 33 cl.
Finns på Stora Coop.

10:- rabatt

CARLSHAMN HAVRE
Gäller vid köp av en förpackning av Carlshamns havremargarin, 400 g.
Finns på Stora Coop.

3 FÖR 2

FALCON/SOMERSBY
Gäller vid köp av 3 valfria flaskor Falcon Vinterbrygd och Somersby Alkoholfri, 33 cl .
Finns på Stora Coop.

10:- rabatt

SANTA MARIA KRYDD-KVARNAR
Gäller vid köp av en valfri Santa Maria kryddkvarn. Välj mellan Tellicherry pepper, Chili Explosion, Roasted Garlic & Pepper.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

BARILLA PESTO
Gäller vid köp av en burk Barilla pesto. Välj bland Pesto alla Genovese, Pesto Peperoncino och Pesto Rosso.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

PRESIDENT BRIEOST
Gäller vid köp av President Gourmet eller President Brie, 200 g.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

WASA FULLKORNSKAKOR
Gäller vid köp av en förpackning Wasa Chocolate Chip eller Cranberries & Oat Flakes. 250-270 g.
Finns på Stora Coop.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 29 november för dig som får Mer Smak nummer 11. 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.

Barilla

MASTERS OF PASTA

Tisdag

BULJONGSOPPA MED NUDLAR & KÖTTFÄRS

TID: 20 MIN

En het buljong är bästa middagen när det är ruggigt ute.

2 PORTIONER

- 200 g **nötfärs/vegofärs**
- 2 tsk **neutral olja**
- 200 g **vitkål**, strimlad
- ½ **gul lök**, strimlad
- 20 g **ingefära**, i tunna strimlor
- 1 **vitlöksklyfta**, tunt skivad

1 liter **vatten**

- 1 **köttbuljongtärning**
- 100 g **äggnudlar** eller 1 frp snabbnudlar (85 g)
- ½–1 tsk **chiliflakes**

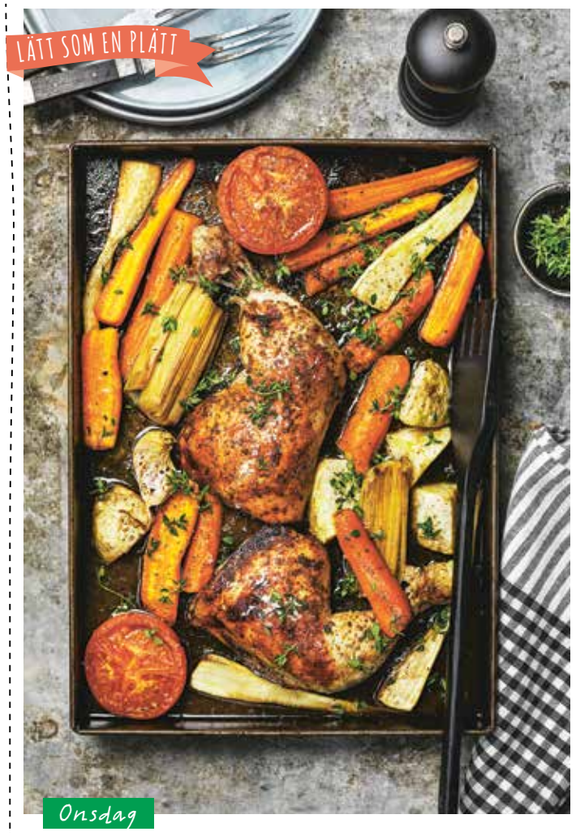
GÖR SÅ HÄR

1. Stek köttfärsen brun och smulig i olja i het stekpanna. Tillsätt kål, lök, ingefära och vitlök. Stek tills kål och lök är mjukt.

2. Häll i vatten och lägg i buljongtärningen. Låt sjuda ca 5 min. Lägg i nudlarna och fortsätt sjuda tills de är klara. Servera direkt. Toppa med chiliflakes.

SMART!

Att göra soppa är ett supersmart sätt att dryga ut ingredienser. I soppan ovan är det t ex bara 200 g nötfärs, och soppan räcker säkert till lite mer än 2 portioner.



Onsdag

KYCKLINGKLUBBA I UGN MED ROSTADE ROTFRUKTER

TID: 50 MIN **UGN:** 200°

Allt på en plåt i ugnen – kan det bli enklare? Och godare.

2 PORTIONER

- 2 **kycklingklubbor**
- 1 frp **soppgrönsaker** (500 g)
- 1 **tomat**, delad på mitten
- ev 1 **vitlöksklyfta**
- 1 msk **olivolja**

1 tsk **flingsalt**

MARINAD

- ½ dl **balsamvinäger**
- ½ dl **olivolja**
- 1 **vitlöksklyfta**, finriven
- 1 msk **honung**

1 tsk **salt**

- ½ tsk **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda balsamvinäger, olja, vitlök, honung, salt och peppar. Vänd runt kycklingbitarna i marinaden och låt gärna dra 30 min –1 timme.

2. Skala och skär rotfrukterna i grova bitar.

3. Lägg kycklingen med marinaden på en plåt. Lägg dit rotfrukter, tomat och ev en krossad vitlöksklyfta. Ringla över lite olja och salta grönsakerna. Rosta mitt i ugnen ca 45 min.

SOPPGRÖNSAKER?

En förpackning soppgrönsaker innehåller oftast morötter, palsternacka, rotselleri och en bit purjolök, så om du har en grönsakslåda i kylskåpet som behöver tömmas – kör hårt!

Torsdag

BACONLINDAD MOZZARELLA MED TOMATSÅS

TID: 40 MIN **UGN:** 225°

Supergoda smakkombinationer. Och det funkar med kalkonbacon.

2 PORTIONER

- 500 g **småpotatisar**
- ½ msk **olivolja**
- 1 tsk **flingsalt**
- 120 g **bacon/kalkonbacon**
- 2 **mozzarellor** (à 125 g)

TOMATSÅS

- ½ **gul lök**, grovt riven eller finhackad
- 2 msk **olivolja**
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 1 tsk **chiliflakes**
- 1 tsk **timjan**
- 400 g **passerade tomater**
- 1 dl **vatten**
- **honung**

salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

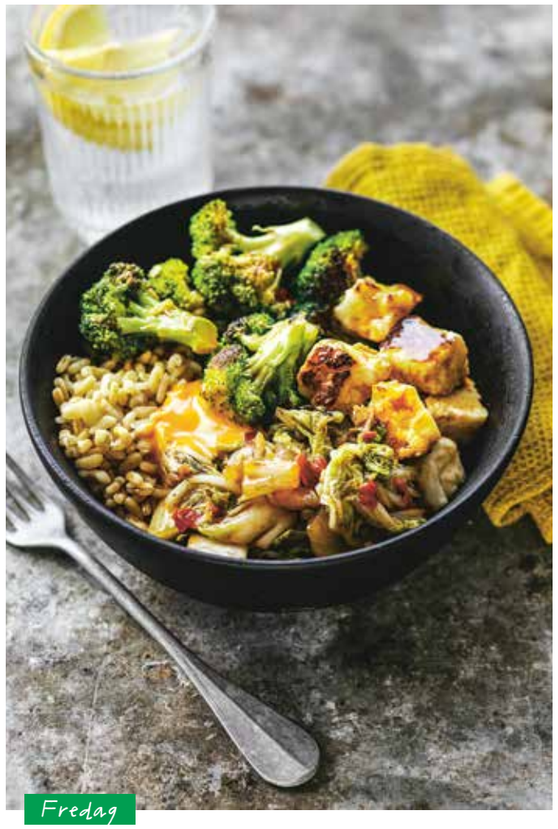
1. Sätt ugnen på 225°. Vänd runt potatisarna i olja på en plåt och rosta mitt i ugnen till fin färg, ca 30 min. Salta.

2. Tomatsås: Fräs löken i olja tills den är mjuk utan färg. Tillsätt vitlök, chiliflakes och timjan. Häll i passerade tomater och vatten och låt koka ca 10 min. Smaka av med honung, salt och peppar.

3. Linda bacon runt mozzarellaostarna så det täcker hela osten ordentligt. Tillaga ovanför potatisen de sista 10 minuterna i ugnen. Lägg till grilleffekt om det behövs, baconet ska bli krispigt utan att för mycket ost smälter ut.

4. Servera mozzarellan med potatisen och tomatsåsen.

Tips!
Servera med strimlad salladskål dressad med en vinägrett.



Fredag

BOWL MED HALLOUMI & HAVRERIS

TID: 30 MIN

Den heta salladskålen med sötma är supergod till den salta osten och allt annat i bowlen.

2 PORTIONER

2 dl **havreris**

- 125 g **broccoli**
- 1 **halloumi** (150 g)
- 1 + 1 msk **olivolja**, till stekning
- 300 g **salladskål**

½ dl **vatten**

- ½ dl **sweet chili-sås**
- ½ msk **kinesisk soja**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Plocka buketter av broccolin och bryt osten i bitar. Hetta upp olja i en stekpanna och stek broccoli och ost till fin färg.

2. Skär salladskålen i breda strimlor och stek i olja i het stekpanna. Tillsätt vatten, sweet chili och soja.

3. Fördela ris, broccoli och halloumi i två serveringsskålar. Toppa med salladskålen och all sky från pannan.

Tips!
Havreris är smidigt och supergott men det funkar förstås med vanligt ris.

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.

Santa Maria

SMAKA PÅ SKILLNADEN

Vardagshjältar som passar till allt!

HETTAN SITTER I KÄRNAN

AROMEN SITTER I SKALET

Medlemserbjudande finns laddat på ditt Coop-kort!
Gäller för dig som har fått Mer Smak nr 11. Lokala avvikelser kan förekomma.

CHILI EXPLOSION
Den perfekta mixen av olika chilisorter, söt paprika och fyllig tomat som rundar av hettan och balanserar upp smakerna. Med andra ord en riktig smakbomb som ger det där lilla extra till vilken rätt som helst.

NÄR PEPPARKORNEN KROSSAS SLÄPPS SMAKEN FRI

TELLICHERRY BLACK PEPPER
Vår allra finaste peppar kommer från Kerala i Indien. Men det är inte bara ursprunget som gör skillnad, storleken på pepparkornet har stor betydelse för smaken. Och det är bara de största och finaste kornen som får kallas Tellicherry. Smaken är intensiv men balanserad, citrusdoftande och med en varm arom av trä och tea-tree oil.

ROASTED GARLIC & PEPPER
En härlig kombination av rostad vitlök, lök, svart-, vit- och chilipeppar. Smaken är rund, mild och nästan lite nötig. Den självklara kryddan när du vill ha en riktigt god vitlökssmak.

Hitta alla våra recept och läs mer på santamaria.se

santamariasverige

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

För sexton år sedan förstod Margareta Elding-Pontén att besvären hon brottats med sedan tonåren berodde på celiaki. Sedan dess vill hon visa andra att det går att njuta av livet även utan gluten. Inte minst i adventstid.

Margareta Elding-Pontén

GLÖGGMINGEL OCH LUSSEFIRANDEN med bakverk, vart än man går. För många en njutning, för andra mest en utmaning i vad som måste undvikas.

– När jag fick diagnosen celiaki var det förstås en lättnad att få veta vad mina bekymmer berott på, men det var också en stor sorg. Jag hade alltid älskat att baka bröd och insåg plötsligt att det fanns gluten i mjöl. Det kändes som om jag blev berövad mitt stora intresse, säger Margareta Elding-Pontén, som är kemist, föreläsare och författare, aktuell med barnboken ”Lotta och Tarm-Ludde” om celiaki.

Hon fick diagnosen celiaki 2004 och har sedan dess engagerat sig i ämnet – både för att sprida kunskap och för att hon så gärna ville kunna fortsätta att baka.

– Mina första försök blev riktiga fiaskon, säger hon. Det första brödet blev stenhårt och nästa limpa så porös att den bara ramlade sönder när jag satte kniven i den.

Hon skulle ha gett upp där och då, om det inte hade varit för att hennes tioåriga son hade fått diagnosen celiaki i samma veva som hon själv.

Kunskap om celiaki

– Vi två hade börjat äta glutenfritt samma dag, och det var viktigt för mig att kunna baka bröd till mitt barn.

Hon lyckades till slut. Dietisten hon gick till pepprades med frågor om allt från hur kosten skulle läggas om generellt till hur man rent praktiskt bör gå till väga vid köksbänken. Snart hade hon byggt upp en diger samling recept som sattes samman i boken ”Glutenfritt – gott och enkelt”, som utgavs 2014 och utöver recept innehåller kunskap om celiaki i stort.

För kunskap har hon samlat på sig i mängd genom åren. Att hon är utbildad kemist – hon disputerade 1997 vid Lunds universitet – har bidragit.

»Det var viktigt för mig att kunna baka bröd till mitt barn.«

– Jag är varken dietist eller läkare, men min bakgrund som forskande kemist gör att jag har lätt att ta till mig information från forskningen. Och för mig har det varit viktigt att inte sprida vidare något som inte är väl förankrat i vetenskapen.

Utökad kunskap behövs, menar hon. Missuppfattningarna och myterna om celiaki är många. Och Margareta Elding-Pontén brukar börja med det mest basala, hur sjukdomen bör omnämnas.

– Ordet glutenintolerans undviker jag, säger hon. För i många länder används begreppet glutenintolerant för folk som är glutenkänsliga, vilket inte är detsamma som celiaki. Jag vet att läkare och Svenska Celiakiförbundet nu arbetar för att enbart använda ordet celiaki för sjukdomen, på samma sätt som man lyckats utrota benämningen sockersjuka och i dag i princip enbart talar om diabetes istället.

Vad forskningen vet är att celiaki inte

»Vad som utlöser celiakin är fortfarande okänt.«

kan drabba alla. Runt 50 procent av Sveriges befolkning skulle på grund av genetiska förutsättningar kunna utveckla sjukdomen, men bara mellan 1 och 3 procent gör det. Problemen som uppstår vid gluteninntag för dem är klarlagda; immunförsvaret reagerar när glutenet når tunntarmen genom att slemhinnan blir inflammerad. Det innebär att tarmluddet som tar upp näring från maten gradvis försvinner, och det blir allt svårare att tillgodogöra sig det som kroppen faktiskt behöver. Men vad som utlöser celiakin är fortfarande okänt.

– En teori som det forskas på är att tidiga virusinfektioner i livet är en ”trigger”. Och om barn som introduceras för gluten samtidigt har en infektion skulle det kunna göra att immunförsvaret ännu lättare lär sig fel, säger Margareta Elding-Pontén.

Detta är dock inte belagt. Vad som däremot är undersökt är hur lite gluten personer med celiaki tål. Det är individuellt, men generellt max 30 milligram per dag, motsvarande mängden i ett halvt kryddmått vetemjöl.

Var försiktig med brödsmulor

– Den uppgiften brukar få många att häpna, för det är väldigt lite och gör det tydligare att man ska vara försiktig att inte få i sig brödsmulor som kan ligga och skräpa lite varstans, säger Margareta Elding-Pontén.

Därmed inte sagt att försiktighet ska gå ut över njutning. En del av Margareta Elding-Ponténs livsmission är att sprida glädjen i att baka och laga mat glutenfritt.

– Utmaningen är att det inte är så lätt att ersätta vetemjöl med glutenfria alternativ, som ris- eller majsmjöl, rakt av, säger Margareta Elding-Pontén. Glutenprotein bildar glutentrådar i degen vilket gör att när degen jäser upp och blir större så håller den ändå ihop, vilket inte andra mjöler lyckas med. Dessutom binder gluten vatten, vilket gör bröden saftiga.

Lösningen är att hitta en ersättning att blanda i smeten, och där finns framför allt två alternativ: fiberhusk, eller pulvriserat psylliumfröskal, och xantangummi.

– För nybörjaren rekommenderar jag alltid att börja enkelt och baka med mjölmix, eftersom de är gjorda för att ha egenskaper som påminner om vetemjöl, och att använda glutenfria recept. Därefter kan man ta nästa steg och försöka sig på andra recept, där man får hjälp att hitta rätt konsistens med fiberhusk eller xantangummi.

En viktig ingrediens

Tålamod är också en viktig ingrediens, för det går att baka saftiga bröd och goda kakor med glutenfria ingredienser. Celiaki betyder inte slutet för julbaket.

– Nej, absolut inte. Själv bakar jag lussekatter, pepparkakor, mandelmusslor och vörtbröd varje jul.

När hon är ute och föreläser får hon ofta starka reaktioner, och att behovet av kunskap finns blir hon varse dagligen, via de frågor hon tar emot och besvarar efter bästa förmåga.

– Jag tycker själv att jag bara säger sådant som är självklart. Samtidigt vet jag att det inte var självklart för mig när jag fick diagnosen en gång i tiden. Och folk är ofta väldigt tacksamma och positiva. Det ger mig energi att fortsätta inspirera.❤

Text: Henrik Ekblom Ystén

Margaretas råd för personer med celiaki

1 **Få diagnos.** Att självdiagnostisera celiaki går inte. Diagnosen måste ställas inom vården genom blodprov och ofta även biopsi. Tarmen läker och blodvärdena normaliseras när man börjar äta glutenfritt, och det gör det svårt att diagnostisera sjukdomen. Därför ska man fortsätta äta gluten som vanligt och gå till läkare och be om test om man misstänker celiaki.

2 **En bra dietist** underlättar vardagen. Själv fick jag tidigt kontakt med en dietist som lärde mig allt från hur jag skulle hantera vardagen till hur jag skulle tyda innehållsförteckningar.

3 **Du behöver inte** egna grytor och kastruller för din mat hemma. Så länge du diskar och håller allt rent. Möjligen kan du ha egen skärbräda för bröd.

Ur boken ”Glutenfritt – gott och enkelt” av Margareta Elding-Pontén.

Glutenfria LUSSEBULLAR

UGN: 200°
TID: 30 MIN + JÄSNING & UGNSTID

Supergoda saffransbullar. Bra deg! Var noga med att inte ta mer mjölmix än nödvändigt.

30 LUSSEKATTER

- 50 g **jäst för söta degar**
- 150 g **smör**
- 4 ½ dl **mjölk**
- 2 msk **fiberhusk**
- 2 frp **saffran** (1 g)
- 250 g **kvarg** (10 %)
- 1 **ägg**
- 1 ½ dl **strösocker**
- 840–890 g **glutenfritt mjöl** (Finax mjölmix, röd)
- 2 krm **salt**
- ½ dl **russin**
- 1 **ägg,** till pensling

Tips! **Godast nybakta! Frys in och ta fram allt eftersom.**

GÖR SÅ HÄR

1. Smula jästen i en bunke. Smält smöret i en kastrull och tillsätt mjölken. Låt blandningen bli 37°, häll den över jästen och rör tills jästen har lösts upp. Vispa ner fiberhusk. Låt blandningen stå 10 min så att fiberhusken hinner svälla.

2. Mortla saffranet med lite av sockret. Rör ner kvarg, saffran, ägg, socker och det mesta av mjölet i degbunken. Arbeta degen 10 min för hand eller 5 min i maskin. Tillsätt salt och resterande mjöl, till en någorlunda fast men fortfarande lite klibbig deg. Låt jäsa under bakduk 15–20 min.

3. Skär degen i 30 bitar. Rulla och forma till lussekatter med lätt mjölade händer. Saftigast blir bullarna om man inte gör för tunna rullar. Tryck ner två russin i varje bulle. Lägg bullarna på plåtar täckta med bakplåtspapper. Låt jäsa under bakduk 30 min.

4. Sätt ugnen på 200°. Pensla med lätt vispat ägg. Grädda mitt i ugnen ca 6 min. Grädda inte för länge, då är risken att de blir torra. Låt svalna under kökshandduk.

Den här degen går utmärkt att baka ut som kransar och fyllda bullar, med t ex fyllningarna på sidan 22 i detta nummer.

Vintervardag med

FYRA *färs-* FAVORITER

När du är sugen på något riktigt gott, mättande, värmande och snabbt. DÅ ÄR FÄRS RÄDDAREN I NÖDEN. (Psst… alla rätter kan lagas med vegofärs.)

Garnera gärna med citronmeliss och strimlade sockerärter.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

LAMMFÄRSBULLAR I KRÄMIG CITRONSÅS

TID: 40 MIN

Massor av parmesan i lammfärsbullarna, och en underbar gräddsås med vin och citron!

4 PORTIONER

- 500 g **lammfärs** (el annan färs)
- 3 dl finriven **parmesanost**
- ½ dl **ströbröd**
- 1 **ägg**
- 1 dl **mjölk**
- 1 **gul lök**, riven
- 1 **vitlöksklyfta**, finriven
- 1 tsk **torkad timjan**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk nymalen **svartpeppar**
- 2 msk **smör,** till stekning

CITRONSÅS

- 1 **gul lök**, finhackad
- ½ **vitlöksklyfta**, finhackad
- 1 msk **olivolja**
- 2 dl **torrt vitt vin**
- 3 dl **grädde**
- ½ **citron**, finrivet skal och saft

TILL SERVERING

- 400 g **tagliatelle**
- 100 g **sockerärter,** ev lätt kokta

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda parmesanen med ströbröd, ägg, mjölk, lök, vitlök, timjan, salt och peppar. Låt svälla någon minut. Rör ihop med färsen till en jämn smet. Forma till stora köttbullar. Hetta upp en stekpanna och stek köttbullarna i smör till fin färg.

2. Citronsås: Fräs lök och vitlök i olja i en kastrull. Häll på vinet och låt sjuda ca 5 min. Häll i grädden och riv över citronskal (endast det gula). Låt sjuda ytterligare 10 min. Häll såsen över köttbullarna och låt dem koka klart i såsen, gärna under lock.

3. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Servera med köttbullarna, såsen, sockerärter och citron att pressa över.

Vardagspasta
Allt-i-ett.

FOTO: EVA HILDÉN

PASTAGRATÄNG MED KÖTTFÄRS

TID: 25 MIN **UGN:** 200°

Gratäng med hemgjord, enkel köttfärssås och pasta som toppas med mozzarella. Pastagratäng är en perfekt middagsrätt!

4 PORTIONER

- 400 g **pasta,** t ex penne (ca 1 liter kokt pasta)
- 125 g **mozzarella**, riven i bitar

SNABB KÖTTFÄRSSÅS

- 2 **gula lökar**, hackade
- 2 **morötter**, rivna
- 300–500 g **köttfärs**, eller annan färs
- 800 g **tomatsås**, gärna smaksatt

salt och **peppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka löken och riv morötterna. Stek färsen brun och smulig i torr panna.

2. Tillsätt lök och morot och stek med någon minut. Smaka av med salt och peppar. Häll på tomatsåsen och låt småputtra 5 min.

3. Vänd runt pastan med köttfärssåsen i en gratängform och toppa med mozzarella. Grädda mitt i ugnen tills osten smält och har fin färg, ca 10 min.

BARNENS FAVORIT

THAINUDLAR MED KYCKLINGFÄRSSÅS

TID: 25 MIN

Skön hetta från chili och en krämig varm sås gör det här till en "längta hem-rätt".

4 PORTIONER

- 500 g **kycklingfärs**
- 1 msk **neutral olja**
- 2 **vitlöksklyftor,** finhackade
- 1 **röd chili**, finhackad, eller ½ msk sambal oelek
- 1 ½ dl **kokosmjölk**

2 msk **fisksås**

- 2 msk riven **färsk ingefära**
- 1 tsk **strösocker**
- 1 **lime**, pressad saft

salt

TILL SERVERING

- 200 g **nudlar,** t ex äggnudlar
- 3 **salladslökar,** strimlade
- 1 kruka **färsk koriander**

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp olja i en stekpanna och stek färsen med vitlök och chili tills den är genomstekt. Rör om under tiden så att färsen inte klumpar sig.

2. Häll i kokosmjölk, fisksås, ingefära och socker. Låt sjuda ca 5 min. Pressa i limesaft. Smaka av med salt. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen.

3. Vänd ner salladslöken i kycklingfärssåsen. Servera med nudlarna och toppa med koriander precis vid servering.

Välkommen vardag!

FOTO: EVA HILDÉN

VIETNAMESISKA KYCKLINGSPETT MED RISSALLAD

TID: 40 MIN + MINST 1 TIMME I KYL

Ingefära, vitlök och fisksås ger spetten vietnamesisk touch. Till spetten serveras en fräsch rissallad med dippsås.

4 PORTIONER

- 500 g **kycklingfärs,** eller annan färs
- ½ dl **ströbröd**
- 1 **gul lök**, grovriven
- 1 msk **japansk soja**
- ½ msk **grovt mortlad svartpeppar**
- ½ tsk **salt**
- 1 msk **rapsolja**, till stekning

RISSALLAD

- 3 dl **basmatiris**
- 2 **salladslökar**, strimlade
- 1 msk finriven **färsk ingefära**
- 150 **g sockerärter**, strimlade
- 70 g **färsk spenat**

DIPPSÅS

- 1 dl **vatten**
- 4 msk **fisksås**
- 4 msk **strösocker**
- 1 ½ msk **ättiksprit** (12 %)
- ½ **lime**, pressad saft
- 1 **röd chili**, finhackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 1 **salladslök**, strimlad

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Fräs salladslök och ingefära i olja. Tillsätt sockerärterna och fräs ytterligare 1 minut. Vänd runt riset med sockerärterna och spenat.

2. Blanda färsen med ströbröd, lök, soja, peppar och salt. Låt vila i kylskåp ca 30 min. Forma avlånga järpar eller krama fast färsen på blötlagda träspett. Pensla färsen med olja och stek tills de är genomstekta.

3. Blanda alla ingredienser till dippsåsen och rör om tills sockret lösts upp. Servera spetten med dippsåsen och riset.

Det går lika bra med vegofärs

Vi har lagat igenom rätterna med formbar vegofärs, och det funkade bra. I de flesta fall där det förekommer någon form av färs går det bra att byta ut mot formbar färs. I rätter som lasagne, gratänger och där den äts ”smulad” kan alla former av färs användas, t ex viltfärs, quornfärs eller olika typer av sojafärs.

Att servera på spett är alltid lite festligare!

FOTO: PELLE BERGSTRÖM

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

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

ÄT MER VEGO!

Ekologiska Kung Markatta lanserar en ny vegoburgare i kyldisken. Veggieburger Seitan & shiitake är en tunn, krispig och umami-stinn burgare. Seitan suger upp smaker och liknar animaliskt kött, perfekt för mer vego i vardagen. Burgaren är vegansk och gjord på ekologiska råvaror.

Håll utkik efter mig.

I grytan, på tårtan, för planeten

iMat Visp är som gjord för matlagning, och ganska uppenbart också för att vispa, så att du kan ha den till dina bakverk, i marängsvissen eller på moset (det sista är förstås något man mest säger). Klimatmässigt då? Ja, där ligger den på 88 procent lägre klimatpåverkan* jämfört med ko-grädde. Och sist, men som vi kanske skulle börjat med, hur smakar den då? Gott!

*CarbonCloud: Klimatdata baserad på Oatly iMat Visp och svensk vispgrädde.”

Goda nyheter till mackan!

Mindre rök – mer smak! Pärsons två smaksatta nyheter Färskost & örter samt Grillad paprika & Creme fraiche görs av kalkon respektive kyckling. Missa heller inte vår goda Kalkonsalami. Våra nyheter gör det enkelt att förvandla din macka till något nytt och spännande!

Zetas äggpastafamilj växer!

Prova Vongoloni & Pappardini, kort äggpasta bakad med hela 5 ägg/kg durumvetemjöl och bronsvalsad. God smak, fin fyllighet och bra tuggmotstånd. Vongoloni passar perfekt till en sås med bitar, t ex kött- eller kycklingragu. Pappardini är underbar i en smakrik, krämig ostsås eller tomatsås med oliver.

Nytt på hyllan!

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

Två glöggnyheter från Saturnus

Superfruktglögg vit är baserad på vin, där alkoholen tagits bort, kompletterat med nyttiga tropiska frukter som mango, persika, guava, kiwi och mangosteen. Saturnus 1893 är en trevlig, lättgillad alkoholfri vinös glögg i en frisk stil, med de traditionella glöggkryddorna. Båda är alkoholfria.

Ge din mage något gott!

Upptäck Knäckebageriets växtbaserade, laktos- och glutenfria knäckebröd som dessutom innehåller låga nivåer av så kallade FODMAPs. Knäckande gott bröd till dina godaste pålägg. Prova själv!

Läs mer på knackebageriet.se.

Nyhet – Tempeh i vegodisken!

Tempeh, en av Indonesiens basprodukter, är en perfekt vegoprodukt med härligt tuggmotstånd och nötiga toner. Kung Markatta lanserar två varianter på kikärter, en naturell och en marinerad i tamari, vitlök och ingefära. Ekologiska, veganska och riktigt goda!

VÄXTBASERAT HAVREMARGARIN FRÅN CARLSHAMN

Fri från palmolja.

Äntligen finns det ett havremargarin! Helt växtbaserat, gjort på havredryck och rapsolja som ger en härlig smak! Med sin nötiga ton passar den lika bra till bak och matlagning som på smörgåsen! Den är självklart utan palmolja och konserveringsmedel.

wasa
SINCE 1919
WASA KLIMATKOMPENSERAT CO_2
www.wasaCO2.com
MER ÄN GOD
NYHET – FULLKORNSKAKOR FRÅN WASA.
wasa SINCE 1919 CHOCOLATE CHIP WHOLEGRAIN BISCUITS
✓NO PALM OIL
✓RICH IN FIBER
BAKADE MED GODA INGREDIENSER,
RIKA PÅ FULLKORN OCH FIBER, HELT FRIA FRÅN PALMOLJA.
100% KLIMATKOMPENSERADE.
FINNS NU PÅ STORA COOP!
Medlems-erbjudande finns laddat på ditt Coop-kort!*
*gäller dig som får Mer Smak nummer 6/7

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem

DU HITTAR ALLTID...
...kanonerbjudanden för dig som medlem på coop.se/tjanapoang

© COPYRIGHT JOHNÉR BILDBYRÅ AB / MALIN KIHLSTRÖM

Poäng på klappen

Hitta julklapparna hos Coops partner och tjäna tusentals poäng på köpet. Upp till sex poäng per krona när du gör dina köp på coop.se/tjanapoang.

När du ska handla julklappar är det smart att göra det hos Coops partner, som alla är samlade på **coop.se/tjanapoang**. Här hittar du välkända och populära varumärken som ger 1 till 6 poäng per krona! Med andra ord finns det tusentals poäng att tjäna. Poängen du tjänar kan du handla för på Coop eller använda till en upplevelse hos någon av Coops partner. Titta in i Poängshoppen och se vad just du vill göra med dina poäng.

Att handla julklappar via coop.se är busenkelt

Så här gör du steg för steg

1) Logga in på **coop.se**.
2) Klicka in på **tjänapoäng**. Här hittar du alla shopping-partner.
3) Börja handla och få värdefulla poäng på köpet.
4) Betalar du dessutom med Coop Mastercard får du ytterligare 0,5 poäng per krona.
5) Så här många poäng kan du tjäna per krona. Fler poängpartner hittar du på **coop.se/tjanapoang**.

Home Room	4 p/kr
SmartaSaker	4 p/kr
Adlibris	3 p/kr
Cdon.com	2 p/kr
Babyland.se	4 p/kr
Webhallen	2 p/kr
Lindex	4 p/kr
Ginatricot	6 p/kr

5 tips om att shoppa lagom.

Låt julen handla om gemenskap snarare än dyra klappar

1 **Gör en gemensam budget** som känns lagom för alla.

2 **Uppmuntra andra att köpa billigare saker,** önska dig själv saker som inte kostar alltför mycket.

3 **Planera och var ute i god tid.** Det är ofta sista minuten-köpen som kostar mest.

4 **Det är okej att vara ”orättvis”.** Barnens julklappar måste inte kosta lika mycket. För mindre barn är det viktigast att de har lika många paket, inte vad de kostar att köpa.

5 **Att handla klappar på nätet minskar impulsköp,** sparar tid och ger en bättre överblick på vad det kostar.

home room · SmartaSaker · Adlibris · CDON · Babyland.se · Webhallen · Lindex · ginatricot

I bistron kan medlemmarna äta en bit mat och ta ett glas vin.

2 400 kvadratmeter matglädje i innovativa Coop Hagastaden.

FOTO: FREDRIK REDELIUS

Välkommen till framtidens Coop!

Vegorum, bistro, kryddodling i butik, noll matsvinn och en ny smart betallösning. Ambitionerna är höga när Coop öppnar upp 2 400 kvadratmeter butik i Hagastaden i Stockholm.

Coop ställde sig frågan ”Hur vill våra medlemmar handla mat i framtiden?”. Svaret blev – som på nyöppnade Coop Hagastaden. Butiken i två plan erbjuder ett brett sortiment med fokus på färskvaror. Här finns kryddodling, vegorum och ett butikskök. I butiksköket lagas matlådor och butikens goda rätter och tillbehör.

Kökschefen Jonas Corbell har en gedigen erfarenhet av restaurangkök, dock aldrig i butik.

– Det som är spännande här är att köket tar till vara hela butikens matsvinn. Målet är att ingenting ska slängas, och jag har med mig hela personalstyrkan i hållbarhetstänket. Nu är det skönt att äntligen vara på plats – det vi gör här kommer bli en upplevelse för medlemmarna.

På gatuplan finns bistron där medlemmar kan träffas över en bit mat, ett glas vin eller delta i matprovning, föreläsningar eller annat medlemsevent. Butikschefen, Maria Ytter, beskriver den nya butiken som ett experiment med nya smaker, idéer och möten.

– Vi vill göra det lätt för kunden att få med sig färdiga middagslösningar hem. Vill man köpa med sig en färdig tacomiddag eller bara salsan? Med vårt utbud av färska råvaror, mat från lokala leverantörer och goda tillbehör kan man göra valet på plats i butiken, säger Maria Ytter och menar att det mest innovativa med Coop Hagastaden är butikens betallösning ”scan and pay” där kunden skannar sina varor med mobilen och betalar med swish eller med kontokort.

– Med ”scan and pay” tar Coop ett kliv in i framtiden. Nu hoppas jag att våra medlemmar tar till sig allt det nya. ❤

TEXT: ÅSA LEKBERG STEINSVIK

När Coop började skissa på Coop Hagastaden var innovation ledordet.

Vad tycker du som medlem om butiken?

SIRIN GUDMUNDSSON, 34, STOCKHOLM.

– Det här är en fantastisk upplevelse! Jag älskar det stora utbudet av ekologiskt. Hela butiken är så inbjudande. Jag kommer absolut att handla här.

HENRIK TÖRNVALL, 35, STOCKHOLM.

– Det är jättemodernt, fräscht och häftigt. Jag är teknikintresserad, så det är spännande att testa att handla med mobilen. Här kommer jag nog att helgshoppa, då det känns lite lyxigare.

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

orda-grann	FÄRGAR DEGEN GUL	TINGEST									
FÅR MAN FÖR TJOCKT				INGÅNG ATT IN-MUN-DIGA							
1 KÖT-LETTRAD TVI VALE											
SKER AVSIKT-LIGT MED											
	KOLLA I KULA										
TAS IN TILL JUL HÖST-BLOMMA						SKÄRS KÄRLEKS-MUMS TILL	FÖR-KORTAD FÖRSÄN-DELSE	FÅR MAN HOV VID BEHOV	ISBRY-TARE	SKRATT	FROS-TING
ANTAL KÄNDA LIV				ÄR VÄL EN FLOTT KLOCKA STÖRA	5						
FÖRESTÅR FARMACEUTER BRODER I BARNVISA								KROSSAR KAFFE-BÖNOR MICKEL			
SMÖRJS TILL BAK-VERK		SAMLAR SENIORER NÖT-FLINGOR				TALA VITT OCH BRETT ETT ÄR GRAHAMS	3				
							GÖR SLÄKT-KLENODER NOBLA				6
HELIGT DJUR			EFTER PJÄS-PAUS		PARTISK-HET I RÄT-TEGÅNG SÄDSORT				VALDI-STRIKT	SPREJ	
SELA STUTEN		4		KÅLFÄRG UPPRE-PAS TILL SKRATT				SALTAS DET MED VITVINS-OMRÅDE			
											ATT GNO MED VID DISKHO
HAR EN STÖD-JANDE FUNKTION						PÅ HUGGET					
						STEKA PÅ KÅK	EN ... STARK I STOP SKRED				
							2				
						DON SOM KYLER I FORDON			SES BRÄNT		
						HET-VÄGG					

1	2	3	4	5	6

Medlemskrysset presenteras av Adlibris

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Adlibris.
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 december. 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)

För dig som vill njuta av växtbaserad färs utan att kompromissa med smaken.

Beyond Mince – nu exklusivt på Coop

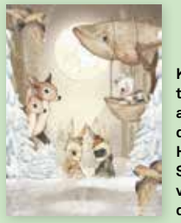
Äntligen är Beyond Burgers uppföljare här, Beyond Mince! En färs som är 100 procent vegansk och med 100 procent smak. Beyond Mince är gjord på ärter, mungbönor och ris och helt fri från GMO, soja och gluten. Konsistensen är köttig och den växtbaserade färsen är saftig och passar perfekt till alla dina favoritrecept med färs. Som första rikstäckande matkedja i Sverige introducerar nu Coop Beyond Mince – året ut går den enbart att köpa i din Coop-butik.

Utsökt smak med Coop Gourmet

Följ med på ännu en smakresa tillsammans med Coop. Det nya premiumsortimentet Coop Gourmet är noga utvalt av Coop och garanterar högsta kvalitet när det gäller råvara, hantverk och självklart smak. Coop Gourmet kommer att finnas i flera varugrupper – först ut är drycker, delikatesser inom chark och kött och ett par ostar. Med Coop Gourmet kan fler unna sig det lilla extra vid fler tillfällen och för en rimlig peng. Sortimentet växer snabbt – så håll utkik.

Godare jul med Friends

Vill du göra din värld lite gladare och bättre? Köp Friends Snällkalender, som under varje lucka uppmanar till en snäll handling. Kalendern finns på Coop och kostar 59 kronor. Cirka 40 kronor går direkt till Friends dagliga arbete mot att förebygga mobbning och diskriminering bland barn och unga.



Kalendern som uppmanar till goda handlingar – som att ställa en fråga till någon du aldrig pratat med förut. Håll utkik efter Friends Snällkalender och upptäck vad som gömmer sig bakom de andra 23 luckorna.

Välj mig – för barnens skull

Ge bort en extra fin julklapp till alla barn i år. Välj Coop pepparkakor och bär hem julmaten i bärkasse i papp. 1 krona per såld pepparkaksburk och 3 öre per bärkasse fördelas nämligen lika mellan Bris och Friends.

DAGS ATT BYTA BLÖJA

Miljömärkt, mjuk och med maximal uppsugningsförmåga. Nu lanserar Coop sin nya smarta blöja tillsammans med barnens favoriter, Babblarna.

På Coop får det ta tid att utveckla nya produkter – de ska nämligen vara goda på flera sätt än ett. Som Coops nya blöja. Den är av högsta kvalitet, hållbar och med älsklingsfigurerna Babblarna som design. Blöjan ingår i Coops egen varumärkesserie, vilket innebär att du får en riktigt bra produkt till ett riktigt bra pris. Vi frågar Åsa Wickholm, som arbetar med att utveckla Coops egna varumärken:

Varför ska man välja Coops nya blöja?

– Det här är verkligen en kvalitetsblöja. Den är extremt mjuk och har en konstruktion som fördelar vätskan bättre vilket ger en trygg och bekväm blöja. Så kallade magiska rör gör att blöjan inte ”hänger”, och med inbyggd våtindikator är det enkelt att veta när det är dags att byta. Blöjan är säker upp till 12 timmar för de små blöjorna och 8 timmar för de lite större.

Den är miljömärkt med Svanen och rekommenderas av Asthma Allergy Nordic. Cellulosafluffen är FSC-certifierad och förpackningen innehåller minst 50 procent bioplast. Med andra ord en blöja som är skonsam mot både barnen och naturen.

Utveckla språket med Babblarna

Babblarna är mer än ett gäng skojiga figurer. Det är väl genomtänkt språklek. Babblarna pratar sitt eget språk som bygger på ljudet i deras namn. Genom att lyssna på Babblarna och genom att härma deras sätt att prata tränas förmågan att använda betoningar och melodi i språket. Babblarna ges ut av Hatten Förlag. Läs mer på **språkbyggarna.se/babbel**.

Blöjutslag? Så kan du förebygga och lindra

- ✔ **Håll barnets stjärt ren** genom att tvätta försiktigt med ljummet vatten. Blir det inte rent – prova till exempel barnolja.
- ✔ **Torka torrt** eller låt den lufttorka efter att du har tvättat.
- ✔ **Låt barnet ligga utan blöja** och lufta stjärten ibland.
- ✔ **Byt blöjor ofta** och så fort som möjligt när barnet har bajsat. För snabbare läkning vid blöjutslag kan det vara bra att använda en skyddande salva som innehåller zink.

När du är ny på jobbet!

Vi finns här för dig.
Bli en av oss.

Facket är viktigare än någonsin. Gå med i Vårdförbundet du också.
Läs mer på **vardforbundet.se/bli-medlem**

De tre första månaderna är kostnadsfria*.
*Gäller yrkesverksamma medlemmar vid ett tillfälle.

Tankesport

PRENUMERERA PÅ DIN KORSORDSFAVORIT!

5 nr endast 149:- + porto 49.-

Totalt värde 590:-

+ Bricka designad av Nadja Wedin
+ Lätta Korsordsboken 4

Värde 120:-

Lätta Korsordsboken för alla 4 *för alla som älskar lättsamma och underhållande korsord, krypton och sudokun. De smidiga formatet gör att boken fungerar lika bra överallt.* ***Värde 120:-***

Värde 250:-

Bricka designad av Nadja Wedin *i mönstret "Lovebirds". Bra serveringsbricka och läcker inredningsdetalj. Tillverkad i plåt. Storlek: 33 cm i diameter, kant på 1,5 cm.* ***Värde 250:-***

Välj tidning!

Buslätta Korsord ✔✔✔✔✔
En glad och lättsam krysstidning för dig som är nybörjare och inte löst så mycket korsord.
13 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 43:90

Knep & Knåp ✔✔✔✔✔
Den stora krysstidningen i det lilla formatet. Alltid 52 sidor med kryss, ordpyssel, sökord och andra ordlekar
14 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 43:90

Kors & Tvärs ✔✔✔✔✔
Populär och lekfull krysstidning för alla åldrar, med bildkryss, korsord, sudokun och pyssel..
18 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 43:90

Krysset ✔✔✔✔✔
Sveriges äldsta krysstidning blandar rykande aktuella kryss med humor, nostalgi och allmänbildning.
12 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 43:90

Lycko-Kryss ✔✔✔✔✔
Från de vassaste kontruktörerna till dig som vill ha riktigt utmanande kryss och ordlekar.
8 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 49:-

Tävla & Vinn ✔✔✔✔✔
Hela familjens krysstidning med lagom lätta kryss och ordlekar, men också lite klurigare inslag.
12 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 43:90

Sverigekrysset ✔✔✔✔✔
Härliga kryss, korsord och bilder på det vi älskar mest. Lätt och underhållande om mat, kändisar, handarbete mm.
8 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 43:90

Sökord ✔✔✔✔✔
Här är sökordsfantasternas egen favorit med 36 sidor av enbart sökord.
7 utgåvor per år.
Ord. lösnr.pris 43:90

Svarskort! **Svara enkelt på webben! www.tankesport.se/mersmak3**

Ja tack! *Jag vill gärna prova* ***5 nr av valfri krysstidning direkt hem i brevlådan för endast 149:-*** *(+ porto 49.-) och* ***få brickan och korsordsboken****. Jag markerar mitt val av tidning nedan. Prenumerationen avslutas automatiskt.*

- ☐ ***Buslätta Korsord*** 05200143
- ☐ ***Knep & Knåp*** 10200143
- ☐ ***Kors & Tvärs*** 11200143
- ☐ ***Krysset*** 12200143
- ☐ ***Lycko-Kryss*** 14200143
- ☐ ***Tävla & Vinn*** 19200143
- ☐ ***Sverigekrysset*** 21200143
- ☐ ***Sökord*** 18200143

Förnamn: Efternamn: VAD GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!

Adress:

Postnr: Ort:

E-postadress:

Mobilnr: 0 7

200143

FRANKERAS EJ TANKESPORT BJUDER PÅ PORTOT

Tankesport
c/o Fru Olsson
SVARSPOST
207 477 09
162 20 VÄLLINGBY

Du betalar när inbetalningskortet kommer.

Erbjudandet gäller t.o.m 2021-03-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. ***Behandling av personuppgifter.*** *Vi använder dina personuppgifter med stöd av vårt avtal med dig för att tillhandahålla den produkt eller tjänst du har beställt. Vi skickar kommunikationen till dig via e-post, telefon eller på andra sätt för att ge dig relevant information om bl. a din prenumeration eller dina frågor. Dina uppgifter lagras endast så länge det är nödvändigt att tillhandahålla produkterna och tjänsterna, uppfylla transaktionerna som du har begärt eller godkänt, eller andra nödvändiga syften, som att efterleva våra juridiska skyldigheter, lösa tvister och verkställa våra avtal. Vi använder även uppgifterna för marknadsföringssyften under en begränsad tid efter det att det ursprungliga ändamålet upphört. För information om hur vi behandlar dina personuppgifter i samband med prenumerationer och/eller vid deltagande i våra tävlingar, besök tankesport.se*

HOTELL PREMIEN

Upp till 1000 kr extra rabatt på utvalda hotell

SUPER DEAL

Bara för dig som medlem!

Boka hotellnätter till sköna priser.

Just nu får du ett exklusivt erbjudande på hela 200 kr rabatt per natt, när du bokar 2–5 nätter på utvalda hotell i Sverige. Ange koden SUPERDEAL när du bokar din hotellvistelse och få upp till 1 000 kr extra rabatt på hela resan – bättre hotelldeal hittar du inte som Coop-medlem. Erbjudandet gäller hos Hotellpremien till och med 3 december 2020, så se till att boka nu för att säkra det bästa rummet till absolut bästa pris.

Läs mer och boka erbjudandet på **hotellpremien.se/mersmak**

@hotellpremien.se

Följ oss!

Missa inga erbjudanden!
Registrera dig på hotellpremien.se

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

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN ⟶

FOTO: FRIDA EDLUND

Vinter hemma hos Wood

Sofia Wood är en fena på att hitta ljuset i den mörka årstiden – hela tiden med omtanke om människa och natur.

Du har skrivit en bok om vinter – gillar du vintern?

– Jag har ett ambivalent förhållande till vintern. Den har alla förutsättningar att vara fantastisk, men behöver ibland lite hjälp på vägen. Det som kan kännas tungt är mörkret. Och ljuset i mörkret för mig är maten!

Några av de absolut godaste saker som naturen bjuder på hör vintern till.

Vad då till exempel?

– Äpple, apelsin, broccoli, vitkål, potatis, grönkål ... Det är grönsaker och frukt som är i säsong under vinterhalvåret.

Och vad är ljuspunkterna?

– Den underbara tiden kring advent. Och julen. Men min jul är en annan än den som är fylld av måsten. Jag vill gärna föra traditioner vidare, men det är lika viktigt för mig att de inte är så tunga att bära att glädjen ersätts av stress.

Du har ett hållbarhetstänk i stort. Ge något exempel.

– Jag sparar mina parmesanskalkar i frysen och slänger ner när jag kokar soppa. De ger fantastisk rundhet till buljonger!

Recept: Liselotte Forslin Foto: Ulrika Ekblom

MÅNADENS DRINK:

Glöggmartini, 1 glas

Kylt alternativ till varm glögg.

- 6 cl kyld glögg
- 1 1/2 dl kylt tonic water
- En tunn strimla apelsinskal
- Is, gärna med tranbär eller lingon i

Blanda glögg och tonic water i ett lågt cocktailglas. Lägg i is och garnera med apelsinskal.

FOTO: FRIDA EDLUND

BURRATA MED GRANATÄPPLE

TID: 5 MIN

Burrata är underbart krämig och god till syrligt granatäpple och den stekta citronen.

4 PORTIONER

2 **burrataostar**, rumsvarma
- 1 liten **citron**, halverad
- 1 litet **granatäpple**
- 3 msk **olivolja**
- 1 tsk **vit balsamvinäger**

flingsalt och nymalen **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Stek citronen med snittytan nedåt i olja i en stekpanna. Stek på medelhög värme tills det doftar gott och den har fin karamelliserad yta.

2. Lägg burratan på ett fat och skär ett snitt i osten. Pressa över citronsaft och strö på granatäpple. Ringla på olja och vinäger. Smula över flingsalt och dra ett varv med pepparkvarnen.

Tips!

Burrata har seglat upp som en måste-ingrediens, men det funkar även med buffelmozzarella.

Jul i tomte-
VERKSTAN

KAROLINA OLSON HAGLUND är inte bara stylist (ofta i Mer Smak!). Hon är också expert på att göra elegant julgodis som inte är för svårt.

RECEPT, STYLING & FOTO: **KAROLINA OLSON HAGLUND (UR BOKEN JULGODIS)**

Tips!
Strö över flingsalt eller tillsätt lite salt i nougatsmeten.

NOUGAT-PRALINER

TID: 40 MIN + TID ATT STELNA
UGN: 125°
Lika goda till kaffet som på gottebordet. Eller i en liten ask som gå-bort-present.

15 STYCKEN
- 1 dl **hasselnötter**
- 1 dl **färska dadlar**, urkärnade
- 2 msk **kokosolja**
- 1 ½ msk **kakao**
- 1 krm **vaniljpulver**
- 100 g **mörk choklad** (70%)
- 15 **hasselnötter**, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 125°. Fördela nötterna (1 dl) på en plåt och rosta mitt i ugnen ca 15 min. Låt svalna något och lägg dem sedan i en kökshandduk och gnugga så skalet lossnar.
2. Mixa nötter, dadlar, kokosolja, kakao och vaniljpulver i en matberedare monterad med knivblad.
3. Forma massan till en 3 cm tjock, slät rulle med hjälp av bakplåtspapper. Torka bort överflödig olja och låt rullen stelna i kylen 1 timme.
4. Smält chokladen över vattenbad. Skär rullen i 1 cm tjocka skivor och doppa varje skiva i den smälta chokladen. Garnera varje pralin med en hasselnöt.

SAFFRANSFUDGE

TID: 30 MIN + TID ATT STELNA
Endast fem ingredienser i julens godaste (och vackraste) fudge.

50 BITAR
- 3 dl **strösocker**
- 2 ½ dl **vispgrädde**
- 75 g **vit choklad**, hackad
- 1 frp **saffran** (½ g)
- ev ½ dl **pistaschnötter**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda socker och grädde i en kastrull. Koka tills smeten är 122° eller klarar ett kulprov. Rör om då och då.
2. Ta kastrullen från värmen och rör ner choklad och saffran. Rör tills chokladen smält och smeten har en jämn gul färg. Rör ev ner nötterna och häll upp smeten i en form klädd med bakplåtspapper, ca 10 x 15 cm. Låt svalna helt och skär upp kuber.

Tips!
Torkade tranbär istället för nötter är också gott.

Skär dem ganska smått – så kan du ta flera ...

CHOKLADKONFEKT

TID: 45 MIN + TID ATT STELNA
Ett måste för alla chokladälskare. Kan bli en tradition!

60 BITAR
- 6 dl **strösocker**
- 2 dl **vispgrädde**
- 1 ½ dl **kakao**
- 2 msk **ljus sirap**
- ½ tsk **salt**
- 2 msk **smör**
- 1 msk **vaniljsocker**
- **neutral olja**, till pensling

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda socker, grädde, kakao, sirap och salt i en kastrull. Koka på svag värme till en temperatur på 122°, ca 20 min. Rör om då och då. Ta kastrullen från värmen och rör ner smör och vaniljsocker.
2. Häll massan i en bunke och vispa med elvisp tills den blivit nästan stel, ca 10 min.
3. Klä en form med måtten ca 30 x 40 cm med bakplåtspapper och pensla med olja. Tryck ut massan i formen. Låt stelna och skär den i 60 kuber.

Tips! Pudra med extra florsocker vid servering.

Julskoj: Lägg på charkbrickan.

CHOKLADSALAMI

TID: 45 MIN + TID I KYLEN

En högtidsstund för alla fikonälskare.

CA 25 SKIVOR

- 300 g **torkade fikon**
- 75 g **färska dadlar**, urkärnade
- 2 msk **konjak** eller vatten
- 1 krm **malen kanel**
- 75 g **mörk choklad** (70 %)
- 40 g **hasselnötter**
- 40 g **pistaschnötter**
- 40 g **mandel**
- **florsocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Klipp bort skaften på fikonen och strimla dem. Dela dadlarna och lägg tillsammans med fikon, konjak och kanel i en skål. Låt dra 30 min.

2. Hacka och smält chokladen över vattenbad. Mixa fikon, dadlar, choklad och hasselnötter i en matberedare monterad med knivblad. Hacka pistaschnötter och mandlar grovt och arbeta in i massan.

3. Forma till en rulle och pudra med florsocker. Vira in rullen i smörpapper eller bakplåtspapper och knyt ihop ändarna med ett snöre. Låt chokladsalamin ligga svalt minst ett dygn. Skiva upp vid servering.

Det är guldnivå på det här godiset!

SALTA SILLAR I CHOKLAD

TID: 20 MIN + TID ATT STELNA

Vi erkänner: Det är lite pill. Men så värt det, om man älskar lakrits.

20 STYCKEN

- ½ dl **vispgrädde**
- 200 g **mörk choklad**, hackad
- 1 tsk **flytande honung**
- ca 7 **lakritsfiskar**
- ½ dl **lakritspulver**

Tips! Rulla ev kulorna i guld- eller silverpulver för extra elegans.

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp grädden i en kastrull. Ta kastrullen från värmen och tillsätt choklad och honung. Rör tills chokladen smält. Låt svalna och ställ sedan i kylen ca 2 timmar.

2. Skär fiskarna i ½ cm stora bitar. Häll lakritspulvret i en skål. Baka in varje lakritsbit i lite chokladsmet. Forma till 20 kulor och rulla i lakritspulver. Förvara svalt.

KAFFEROSTERIET
LÖFBERGS

The Espresso
1000G

Nyhet!

Njut av en rik och fyllig espresso med långvarig eftersmak – The Espresso by Löfbergs.

Kaffebönor av premiumkvalité från Syd- och Centralamerika och Östra Afrika som tar ditt kaffedrickande till nästa nivå. The Espresso - lite djärvare, lite starkare, lite mer glädje i varje ögonblick.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Barnens *bästa* pizza med pesto

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

1 Rulla ut 1 frp **pizzadeg** (ca 500 g) på en plåt på ett bakplåtspapper och bred på 2 dl **pizzatomatsås**.

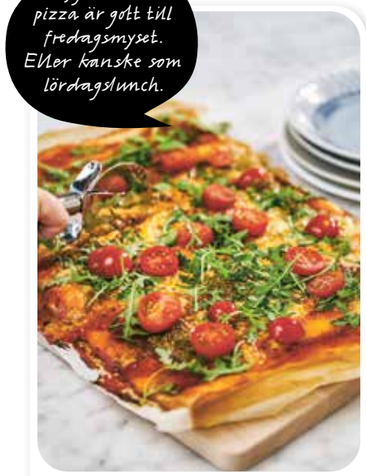
2 Skär 2 **mozzarellaostar** (à 125 g) i skivor.

3 Lägg mozzarellaskivorna på pizzan. Klicka ut 1 dl **pesto** med en sked och grädda mitt i ugnen ca 20 min

4 Skiva 10 små **körsbärstomater** att strö över pizzan.

5 Toppa pizzan med 30 g **rucola**.

Nygräddad pizza är gott till fredagsmyset. Eller kanske som lördagslunch.



6 Strö gärna över 1 msk **torkad oregano** före servering.

RECEPT: **DANIELLE BROOKES** KOCK: **LUCA, 11 ÅR** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Köp hem:

Finns redan hemma: Torkad oregano

Pizzadeg | Pizzatomatsås | Mozzarella | Pesto | Körsbärstomater | Rucola

Bonduelle
NY FÖRPACKNING
– Återvunnen kartong istället för plast
INGA RESTER AV BEKÄMPNINGSMEDEL
Bonduelle
MAJS/MAIS/MAISSI
NO
· ADDED SUGAR
· PESTICIDE RESIDUES
· PRESERVATIVES
Nettovægt/Nettovekt/Nettovikt/Nettopaino: 3x150 g
Bonduelle
MAJS
MAIS/MAISSI
3 PACK
Drænet vægt/Drenert vekt/Avrunnen vikt/Josta vihanneksia: 3x140 g
Samma goda majs
Metall kan återvinnas och återanvändas i all evighet
LÄS MER OCH HITTA ENKLA, LÄCKRA RECEPT PÅ BONDUELLE.SE
Lokala avvikelser kan förekomma

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.

Rättelse övergödning!

När vi skrev om hållbarhetsdeklarationerna i Mer Smak nr 9 smög det sig in ett fel. Vid spindeldiagrammet skrev vi övergödsling när vi menade övergödning. Läs mer på: coop.se/vart-ansvar/hallbarhetsarbete/hallbarhetsdeklaration/

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

SVERIGES TIDSKRIFTER

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

Mer Smak nr 12 (jul & nyår) kommer 14–16 december.

OMSLAGSFOTO Wolfgang Kleinschmidt

TRYCK PostNord Strålfors/QuadGraphic Europé, Wyszków, Poland

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

EU Ecolabel : PL/028/005

Använt papper bör samlas in och återvinnas.

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

Nu utvecklar vi Mer Smak!

2021 ger Coop ut sju nummer av Mer Smak, istället för elva. Samtidigt blir tidningen ännu tjockare och matigare. Första Mer Smak landar i brevlådan 22–25 februari, full av inspiration för en godare vardag och mysigare helg. Under våren påbörjar redaktionen också arbetet med att ta fram en digital plattform för Mer Smak, där vi kan ge dig ännu matigare innehåll och öka utrymmet för dig som medlem att tycka till, fråga och interagera med oss – varje dag. Det ser vi fram emot!

Nr 1
i din brevlåda 22–25 februari

Läs mer på coop.se/mersmak

Sara Begner, matkreatör och chef för Coop Provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Utdelningsdatum för Mer Smak

Nr 1	22–25 feb	**Nr 5**	23–26 aug
Nr 2	22–25 mars	**Nr 6**	18–21 okt
Nr 3	17–20 maj	**Nr 7**	22–25 nov
Nr 4	21–24 juni		

HÄR FÅR DU KOLL PÅ DINA POÄNG & ERBJUDANDEN!

- ✔ *Brev och bilagor som kommer inplastade med tidningen kommer att fortsätta följa tidningens utgivningsplan.*
- ✔ *Från och med 2021 hittar du "Mina Erbjudanden" digitalt via **Medlemspunkten**, **Coop-appen** och på **Coop.se**.*
- ✔ *Medlemmar som registrerat sin e-post för "Mina Erbjudanden" får även sina personliga erbjudanden via mejl.*

PRENUMERERA på valfri VECKOTIDNING och få vacker julduk!

– Din bästa idétidning
Allers bjuder på unika mönster och roliga idéer inom stickat, virkat, broderat och hobby.

– Det lyxiga veckomagasinet
Allas, veckomagasinet som ger njutning och flärd i vardagen.

– Färgstark och aktuell
Här får du recept för vardag och fest, kluriga kryss och allt om kvinnors hälsa.

– Kluriga korsor, långläsning och mat
Hemmets Veckotidning bjuder på det bästa i tillvaron: många läckra och lättlagade recept

E-tidning ingår i din prenumeration!

Din provprenumeration avslutas automatiskt

Totalt värde 1519:–

Din premie!

Vacker julduk Duka fint med julig duk! **Konstnären Lena Linderholm** har gjort motivet Julglädje till denna underbara duk med ett vackert mönster av julhjärtan. Du får denna vackra, härligt röda vävda julduk som är lättskött med fint fall och vacker lyster. Materialet är 100% bomull och duken kan tvättas i maskin, 40°. Generöst mått: 120x220 cm.
Värde ca 499:–.

10 nr för endast 159 kr* + vacker julduk

Jag väljer:

	ALLERS	ÅRET RUNT	ALLAS	HEMMETS VECKOTIDNING
10 nr för 159:–* Ord pris 340:– + Julduk, värde 499:–	☐ SALL 001XFM	☐ SART 001XFM	☐ SALA 001XFM	☐ SHVT 001XFM
20 nr för 299:–* Ord pris 680:– + Julduk, värde 499:–	☐ SALL 001XFP	☐ SART 001XFP	☐ SALA 001XFP	☐ SHVT 001XFP
30 nr för 419:–* Ord pris 1 020:– + Julduk, värde 499:–	☐ SALL 001XFR	☐ SART 001XFR	☐ SALA 001XFR	☐ SHVT 001XFR

FÖRNAMN: EFTERNAMN: Var god texta med STORA BOKSTÄVER!

ADRESS:

POSTNR: ORT:

TEL NR: MOBILNR:

E-POSTADRESS: @

Beställ snabbt och enkelt på **prenumerera.se** Ange kampanjkod: S00GBB

Klipp ut och posta idag

Frankeras ej.
ALLER MEDIA
bjuder på portot.

Aller media
SVARSPOST
20656063
168 20 Bromma

*porto och exp avgift på 49 kr tillkommer

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

coop

anytime BABYSHOP.SE Nextory home room

Julens bästa dessert!

Den godaste dessertsåsen i jul gör du med pressad apelsin, smält smör och socker. ROSTADE HASSELNÖTTER PÅ TOPPEN!

RECEPT: **SARA BEGNER**
STYLING: **KAROLINA OLSON HAGLUND**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

GLASS MED APELSINSÅS & ROSTADE HASSELNÖTTER

TID: 20 MIN G

4 PORTIONER
- 4 **apelsiner**
- ½ liter **vaniljglass**

APELSINSÅS
- 1 ½ dl **hasselnötter**
- 50 g **smör**
- 1 dl **florsocker**
- 1 **apelsin**

ev 1 msk **Cointreau**

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta nötterna i en torr stekpanna tills skalet börjar lossna. Lägg nötterna i en köks-handduk och gnid loss skalet. Ta bort skalbitarna och krossa sedan nötterna i handduken.

2. Smält smör och florsocker i en kastrull. Riv ner skalet från apelsinen och pressa i saften. Tillsätt ev Cointreau och låt sjuda på svag värme ca 3 min.

3. Skär bort skalet på apelsinerna så att allt vitt är borta. Skär apelsinerna i tunna skivor och lägg på ett serveringsfat. Lägg på kulor av glass, ringla över den varma såsen och strö över nötterna. Servera direkt.

Lika god i advent som på julafton!

PRÉSIDENT

En liten bit av Frankrike.

Tänk dig bort till en bistro i Paris eller varför inte en picknick vid lavendelfälten i Provence. Président Brie ger dig upplevelsen av Frankrike, var du än är.

Texture Crémeuse

le Brie

PRÉSIDENT

PRODUIT EN FRANCE

Mer franskt i din matbutik -
Président le Brie Gourmet!

Lokala avvikelser kan förekomma.