MEDLEMSKRYSSET! / VARDAGSAKUTEN: PAUSA PASTAN / MYSIG SÖNDAGSMIDDAG

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

MUSTIG
FLÄSKFILÉ-GRYTA
... som du gör på mindre än en timme

BARNENS KOCKSKOLA
Piroger med fetaost och soltorkad tomat

Kocken Ulrika Brydling

Laga gott av
VINTERNS GRÖNSAKER

Lys upp februari med vänner och go'fika

De här små rackarna hittar du på sidan 43.

Årets smarrigaste
SEMLOR!
Hembakta semmelbullar med lättvispad grädde och lemon curd

7300190 084822
25 KR / FEBRUARI 2020

KYCKLING PÅ NOLLTID.

Prova våra fyra goda färdiglagade nyheter – av svensk kyckling som fått koka länge, vilket gör köttet extra mört och fint. Servera med ris eller bulgur till gryta eller som wraps med grönsaker. Snabbt, gott och väldigt enkelt.

coop

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Den intensiva röda färgen kommer från antioxidanten lykopen, som kroppen har lättare att ta upp om tomaterna hettas upp och tillagas.

KROSSADE TOMATER!

FÖRUTOM ROTFRUKTER är krossade tomater räddaren i nöden den här tiden på året, innan de svenska grönsakerna mognar. Tomaterna i konservburkarna odlas under bra förutsättningar med mycket solljus, och skördas under hösten när de är som godast och helt mogna.

Sedan finns det ju också olika varianter av tomater i burkarna, så tänk på att välja den som passar bäst till den mat du ska laga. Krossade tomater passar i recept där man under sommarhalvåret tillsätter färska tomatbitar, som i ratatouille och salsa. Passerade tomater har söt smak och len konsistens och passar i pastasåser och soppa. Hela skalade tomater är smakrika och härliga i grytor där de även kan mosas sönder.

Mild tomatsoppa

Stek 1 hackad **gul lök**, 1 riven **morot**, 1 hackad **selleristjälk** och 1 skivad **vitlöksklyfta** i 1 msk **olivolja** mjuka. Tillsätt 1 burk **krossade tomater**, 1 **grönsaksbuljongtärning**. och ca 3 dl vatten. Låt sjuda i 15 min. Mixa och rör ner 2 msk **grädde** och 1 näve hackad **basilika**.

Tomatsås

Stek 2 skivade **vitlöksklyftor** i 2 msk **olivolja**. Tillsätt 1 avrunnen burk **plommontomater, salt, peppar** och lite **socker**. Låt småputtra ca 15 min och mosa tomaterna. Tillsätt hackad **basilika** och servera till **pasta**.

Tips! Den avrunna vätskan kan användas i t ex soppa eller köttfärssås.

MUMSIG LINSGRYTA

TID: 25 MIN G L

Enkel och nyttig linsgryta med krossade tomater och röda linser är perfekt vardagsmiddag.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

4 PORTIONER

- ½ **purjolök**
- 200 g **rotselleri**
- 1 **äpple**
- 2 msk **olivolja**
- 1 msk **curry**
- 7 dl **vatten**
- 500 g **krossade tomater**
- 2 **buljongtärningar**
- 1 ½ dl **torkade röda linser**
- 2 **lagerblad**
- **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla purjon. Riv rotselleri och äpple grovt. Stek allt i olja och curry tills det mjuknat något.

2. Tillsätt resten av ingredienserna och låt koka ca 10 min. Smaka av med salt och pressa ev över lite citron vid servering.

FOTO: ULRIKA POUSETTE

MÅNADENS MATPROFIL

»Det sägs mycket osakligt om socker«

Sara Ask, dietist och författare som är aktuell med ”Bli vän med sockret”.

Varför skrev du den här boken?

– Det sägs så mycket osakligt om socker, som ofta får stå oemotsagt. Det ville jag ändra på. Socker demoniseras ofta, men man missar helheten om man siktar in sig på en ingrediens. Att väga för mycket är en riskfaktor för hälsan, inte sockret i sig. Att man får karies av socker och att socker i sig inte ger någon extra näring är det inget snack om, men det är ingen skillnad på vitt socker, råsocker eller socker från ett äpple när det väl tas upp i kroppen.

– Men äpplet innehåller även vitaminer, mineraler och fibrer, vilket naturligtvis gör äpplet bättre. Socker i flytande form (läsk) verkar dock vara mer lurigt för kroppen att hantera.

Vad är bra mat och hälsa?

– Mycket grönsaker, frukt, baljväxter, frön, olivolja, fisk och skaldjur. Att äta sig lagom mätt, fysisk aktivitet, äta mindre av rött kött och chark, och låta godis, glass och kakor vara en liten del i en hälsosam kost. Ladda sockret med så lite skam som möjligt, för det vi målar upp som förbjudet verkar vi tycka är godare.

Perfekt till middag och i matlådan.

Färgstarkt i FEBRUARI!

Tvärtemot vad många tror kan vinterns råvaror ge underbara rätter med färg och massor av smak. **PRECIS DET DU ÄR SUGEN PÅ I FEBRUARI.**

RECEPT: **ULRIKA BRYDLING** STYLING: **LENA SÖDERSTRÖM** FOTO: **JOEL WÅREUS**

RÖDKÅLSLASAGNE

TID: 1 TIMME **UGN:** 200°

Härlig färg och en underbar smak av balsamico och vitlök lockar till matlagning.

4 PORTIONER

9 **torkade lasagneplattor**
150 g **fetaost,** eller riven ost

FYLLNING

500 g **rödkål**, hackad
2 **gula lökar**, strimlade
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
1 **röd chili**, finhackad
2 msk **olivolja**
1 **burk hela tomater** (400 g)
1 msk **torkad oregano**
3 msk **balsamvinäger**
salt och **svartpeppar**

BECHAMELSÅS

75 g **smör**
1 dl **vetemjöl**
1 liter **mjölk**
salt och **peppar**
ev 1 **apelsin**, finrivet skal

Tips! Vitkål eller morot funkar lika bra om du vill byta ut rödkålen.

GÖR SÅ HÄR

1. Stek kål, lök, vitlök och chili i olja tills kålen blivit mjuk, minst 10 min. Tillsätt tomater, oregano och vinäger. Låt sjuda under lock ca 10 min. Smaka av med salt och peppar.
2. Smält smör i en kastrull och rör ner mjölet. Häll i mjölken lite i taget under vispning. Låt såsen sjuda tills den har blivit tjock. Smaka av med salt, peppar och ev apelsinskal.
3. Varva pastaplattor, kålblandningen, bechamel och hälften av osten. Avsluta med bechamel och toppa med resten av osten. Tillaga mitt i ugnen ca 35 min.

Ulrika Brydling förvandlar vinterns råvaror till ljuvliga njuträtter.

Jag lagade maten

NAMN: Ulrika Brydling.
BAKGRUND: Kallar sig eko-kock, har bland mycket annat drivit restauranger, skrivit kokböcker och coachat juniorkocklandslaget i OS.
MATFILOSOFI? Att mat ska vara god, göra gott och produceras på ett hållbart sätt. Grönsaker i fokus.
VARFÖR ÄR EKO VIKTIGT FÖR DIG: För att råvarorna produceras på ett bättre sätt för vår planet. Vi alla behöver göra medvetna val så att vi även i framtiden kan njuta av goda fina råvaror.

ROSTADE VINTERGRÖNSAKER MED MOROTSKRÄM & KRISPIG POTATIS

TID: 50 MIN
UGN: 225°
Det här kan bli en riktig festrätt om man vill. Det blir alltid bra stämning med "sharing-fat".

4 PORTIONER
600 g **vitkål**
2 **gula lökar**
2 stora **morötter**
8 små **kokta potatisar**
2 msk **olivolja**
1 tsk **salt**
1 **vitlöksklyfta, finhackad**
½ tsk **kardemumma**
½ tsk **spiskummin**

MOROTSKRÄM
600 g **morötter**
½ **apelsin, pressad saft**
1 msk **olivolja**
1 tsk spiskummin
2 krm cayennepeppar

GRÖN RÖRA
50 g **spenat**, persilja eller basilika
1 dl **rapsolja** eller olivolja
1 **vitlöksklyfta**
2 msk **pumpakärnor**

TILL SERVERING
4 **råkorvar**
100 g **grönkål**, plockade blad
½ msk **olivolja**
salt och **chiliflakes**

GÖR SÅ HÄR
1. Skär kålen i klyftor, skala och dela lökarna på mitten. Skär morötterna i grova stavar. Fördela allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Lägg dit potatisarna och tryck på dem så de spricker. Ringla olja över plåten. Salta. Toppa potatisarna med vitlök. Pudra kardemumma och spiskummin över plåten. Rosta mitt i ugnen till krispig fin yta, ca 20 min. Vänd ev runt någon gång under ugnstiden.
2. Morotskräm: Skala morötterna och skär i mindre bitar. Koka mjuka i saltat vatten. Mixa morötter, pressad apelsin, olivolja, spiskummin och cayennepeppar till en slät kräm. Smaka av med salt.
3. Grön röra: Mixa ihop alla ingredienser och smaka av med salt.
4. Stek korvarna tills de har fin yta och är genomstekta. Stek grönkålen hastigt i olja och krydda med flingsalt och ev chiliflakes. Servera allt från plåten med morotskrämen och den gröna röran.

ROTFRUKTSSOPPA MED INGEFÄRA & KOKOS

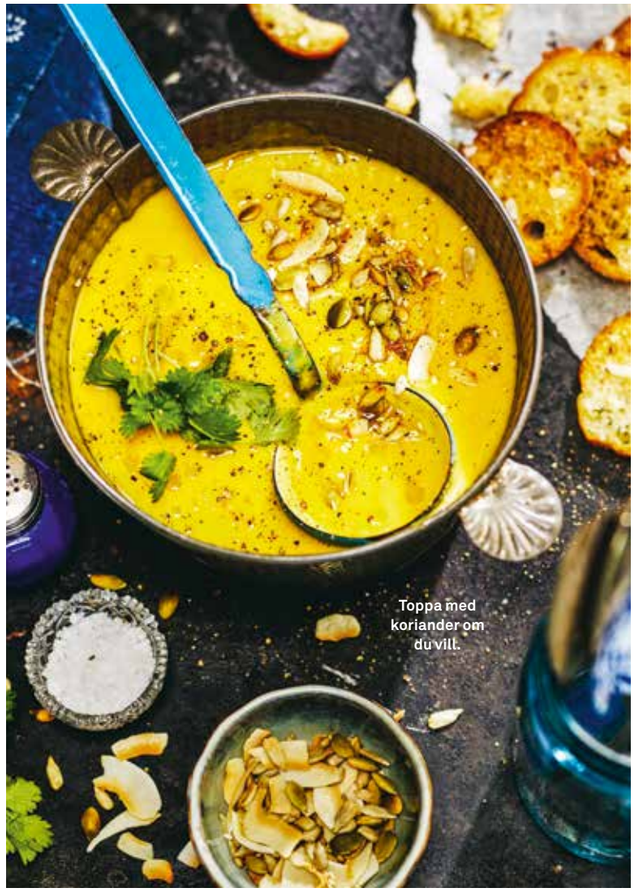
TID: 45 MIN
Vittja kylskåpets grönsakslåda och gör en ljuvligt god soppa.

4 PORTIONER
200 g **morot**
200 g **gulbetor**
200 g **kålrot**
200 g **potatis**
2 **gula lökar**, finhackade
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
1 msk **grön currypasta**
1 msk **neutral olja**
1 liter **vatten**
2 **grönsaksbuljongtärningar** eller 2 msk fond
1 **limeblad**, färskt eller torkat
500 ml **kokosmjölk**
30 g **ingefära**
1 **lime,** pressad saft
salt och nymalen **svartpeppar**

TOPPING
1 dl **blandade frön**, som solros, pumpa
½ dl **kokosflakes**
salt

GÖR SÅ HÄR
1. Skala morot, gulbeta, kålrot och potatis, skär i mindre bitar.
2. Fräs lök, vitlök och currypasta i olja någon minut i en kastrull. Häll i vatten och fond, tillsätt alla rotfrukter och limeblad. Låt sjuda tills de är mjuka.
3. Häll i kokosmjölken och riv ner ingefäran. Koka upp, lyft ur limebladet och mixa soppan slät. Smaka av med limesaft, salt och peppar.
4. Rosta frön och kokosflakes i en torr stekpanna till fin färg, salta och toppa soppan vid servering.

TIPS!
- Har du inte alla rotfrukter så ta dem som finns i kylen.
- Rostade frön är supergott till många rätter – ta de frön som finns hemma och rosta i het panna.
- Bröd som blivit lite torrt och tråkigt blir perfekt till krutonger. Skär i bitar, lägg på plåt med bakplåtspapper, ringla lite olja över och salta. Rosta gyllene i ugn, 225°.



Toppa med koriander om du vill.

Tips! **Blanda en dipp av lingon, timjan och crème fraiche.**

PIROGER MED RENSTEK, ROTFRUKTER & CHÈVRE

TID: 35 MIN **UGN:** 200°
Frasiga små piroger fyllda med godsaker är underbara att dippa.

4 PORTIONER
1 frp **kyld smördeg** (250 g)
1 **ägg**
2 msk **sesamfrön**
ev **lingon**, till servering
ev **crème fraiche**, till servering

FYLLNING
100 g **morot**, fintärnad
100 g **kålrot**, fintärnad
1 **lök**, finhackad
1 msk **neutral olja**
1 tsk **torkad timjan**
70 g **babyspenat**
50 g **rökt renstek**, finhackad (eller annat rökt kött)
50 g **chèvre**
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 200°. Tvätta eller skala morot och kålrot. Fintärna och stek med lök och timjan i olja tills allt är mjukt. Vänd ner spenaten så bladen sjunker ihop. Tillsätt rensteken och smula ner getosten. Krydda med salt och peppar.
2. Rulla ut smördegen och skär i tolv rutor. Lägg en sked fyllning i mitten och vik ihop. Tryck till kanterna med en gaffel och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Gör alla tolv piroger.
3. Pensla med uppvispat ägg och strö över sesamfrön. Grädda mitt i ugnen ca 15 min. Servera med lingon och crème fraiche.

Ett helt nytt sätt att servera raggmunkar på.

KRYDDIG ROTFRUKTSGRYTA

TID: 45 MIN

Smart och gott – alla rotfrukter funkar.

4 PORTIONER

4 **morötter**
4 **potatisar**
4 **jordärtskockor**
2 **gula lökar**, strimlade
1 **röd chili**, finhackad
1 msk **olivolja**
1 tsk **gurkmeja**
1 tsk **paprikapulver**
1 tsk **torkad ingefära**
1 tsk **kumminfrön**
½ dl **tomatpuré**
6 dl **vatten**
1 **grönsaksbuljongtärning**
1 **kanelstång**
1 frp **kokta linser** (ca 400 g) avsköljda
1 **apelsin**, finrivet skal
salt och **peppar**

Tips! **Grytan är också god med råris eller bulgur.**

GÖR SÅ HÄR

1. Skrubba rotfrukterna. Skär i bitar. Fräs lök och chili i olja och tillsätt de torra kryddorna. Rör ner tomatpuré och stek lite till.
2. Häll i vatten, smula ner buljongtärningen och tillsätt kanelstång och grönsakerna. Låt koka på svag värme tills grönsakerna nästan är klara, ca 20 min. Häll i linserna och riv ner apelsinskal. Smaka av med salt och peppar.
3. Servera med couscousen nedan.

JORDÄRTSKOCKSRAGGISAR MED GRÖNKÅL & LINGON

TID: 45 MIN

Så gott med frasiga "plättar" med den krämiga salladen till.

4 PORTIONER

5 dl **mjölk**
2 dl **vetemjöl**
2 **ägg**
2 tsk **salt**
500 g **potatis**
400 g **jordärtskockor**
2 **gula lökar**
smör och rapsolja, till stekning

RÖRDA LINGON

4 dl **frysta lingon**
1 **äpple**
1 msk **strösocker**

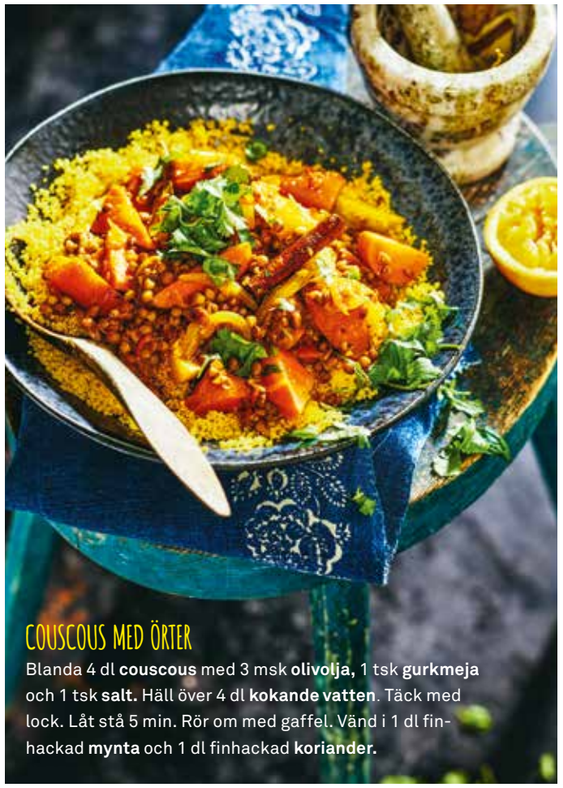
NOBISSALLAD MED GRÖNKÅL

1 **ägg**
1 msk **äppelcidervinäger**
½ msk **dijonsenap**
2 dl **rapsolja**
1 **vitlöksklyfta**, riven
salt
100 g **grönkål**
1 **äpple**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda lite av mjölken med mjölet till en jämn smet. Tillsätt resten av mjölken, ägg och salt och vispa ihop lätt.
2. Skala och riv potatis, jordärtskockor och lök. Pressa ut så mycket saft som möjligt. Vänd ner rivet i smeten.
3. Grädda raggmunkarna gyllene i smör och olja. Blanda lingonen med socker och fint tärnat äpple tills sockret smält.
4. Nobissallad: Koka ägget 2 min, så det fortfarande är rinnigt. Skrapa ner ägget i en bunke och tillsätt vinäger och senap. Häll i oljan i en tunn stråle under konstant vispning tills det blir en tjock dressing. Smaka av med vitlök och salt.
5. Strimla grönkålen och skär äpplet i tunna klyftor. Blanda med lite dressing och servera till raggmunkarna och lingonen.

Tips! *Nobisdressingen är jättegod och det som blir över kan serveras till sallad senare.*



COUSCOUS MED ÖRTER

Blanda 4 dl **couscous** med 3 msk **olivolja,** 1 tsk **gurkmeja** och 1 tsk **salt.** Häll över 4 dl **kokande vatten**. Täck med lock. Låt stå 5 min. Rör om med gaffel. Vänd i 1 dl finhackad **mynta** och 1 dl finhackad **koriander.**

LÄTT SOM EN PLÄTT

MARÄNGSVISS MED CHOKLADKOLASÅS & BÄRKOMPOTT

TID: 30 MIN

Marängsviss är en favoritdessert, och den här är faktiskt extra god!

4 PORTIONER

½ liter **vaniljglass**
maränger
3 dl **vispgrädde,** fluffigt vispad
ev **valfria kakor**

CHOKLADKOLASÅS

1 dl **vispgrädde**
½ dl **kakao**
1 ½ dl **socker**
1 ½ dl **ljus sirap**
25 g **smör**
½ tsk **vaniljsocker**
1 krm **salt**

BÄRKOMPOTT

250 g **frysta bär,** t ex sommarbär
2 msk **socker**

GÖR SÅ HÄR

1. Chokladkolasås: Koka upp alla ingredienser utom vaniljsockret i en kastrull. Sänk värmen och låt sjuda ca 5 min. Rör ner vaniljsockret och låt svalna.
2. Bärkompott: Värm bären i en kastrull tillsammans med sockret tills bären är tinade och sockret smält.
3. Skeda upp glass och vispad grädde i småskålar eller en stor, toppa med maränger, ev krossade kakor och skeda på kompotten. Ringla över sås och servera direkt.

FIN FRUKTIGHET TILL DEN KRAFTFULLA MATEN

Februari är en månad med skidåkning och uteliv för många. Varför inte ge den här tiden en inramning av Tyrolen och andra skidorter i Europa – även om du stannar på hemmaplan. Anders Levander har valt ut några goda drycker med alpkänsla.

Efter skidåkningen är det extra gott att äta, och ofta blir det gärna lite mer kraftfull mat. Då passar svensk husmanskost, eller varför inte en wienerschnitzel. Vi har valt ut viner med distinkt syra och fin fruktighet, som passar till den typen av mat. Viner från Österrike och Tyskland är perfekta, med druvor som riesling, grüner veltliner och pinot noir.

Österrike är ett säkert kort, helt klart ett vitvinsland att räkna med. Omkring två tredjedelar av den totala odlingsarealen består av gröna druvor, främst på landets inhemska druva grüner veltliner. Det är en druva med spännande karaktär av peppar, hög syra, mineral, grapefrukt och gula stenfrukter. Fräschör, massor med mineralitet, hög syra och ibland en liten pepprig ton, är typiskt för de österrikiska vinerna.

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

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

Rings Blanc et Noir 2015. Nr 97039, 249 kr.
Även tyskarna kan göra bubbel i toppklass. Här en härligt frisk sekt på chardonnay och spätburgunder med stor kropp och toner av nötter, rostat bröd och citrus. Passar lika bra som aperitif som till wienerschnitzeln med sin syra och mousse.

Meinklang Pinot Noir 2018. Nr 75093, 129 kr.
Ekologiskt! *Varför inte prova ett rött från Österrike på Bourgognedruvan pinot noir? Ekologiskt naturvin med arom av jordgubbar, körsbär, hallon och örter i nyanserad balanserad stil. Frisk syra, långt elegant avslut och lätt fatkaraktär. Bra till svensk husmanskost.*

Von Winning Riesling 2018. Nr 79393, 119 kr.
Ett charmigt och smakfullt vin gjort på en av världens bästa vita druvor, riesling. Vinet är friskt, fruktigt med sin typiska stil. Ett vin som passar till de flesta tillfällen men är ett måste till ljust kött och fågel. Underbart till t ex ugnsbakad griskotlettrad med äpplen.

The Butcher Pinot Noir 2018. Nr 70521, 159 kr.
Denna i vinkretsar ikoniska välgjorda pinot noir är fruktig med inslag av körsbär, jordgubbar, örter och fatkaraktär. Vinet är nyanserat och balanserat med frisk syra och ett långt friskt avslut. Denna syra gör vinet till en god matvän, tänk fläsk och lammrätter.

Domaene Gobelsburg Kamptal Grüner Veltliner 2018. Nr 2775, 105 kr.
Österrikes stora bidrag till vinvärlden är druvan grüner veltliner med sin karaktär av vitpeppar. Även detta vin är friskt och fruktigt men har lite bredare axlar. Det självklara valet till wienerschnitzel och fläskkorv. Arom av päron, örter, honungsmelon med citrus och mineralisk karaktär.

Die Bio Weisse Organic Glutenfree. Nr 1902, 20,90 kr.
Alkoholfri Ekologisk! *Kanske en alkoholfri öl efter friluftslivet? Ett fruktigt veteöl från Österrike med fyllig mousse. Apelsinton blandas med honung och viss kryddighet. Gott och törstsläckande – till sportlovsmaten.*

Gott till både matlagning och desserter.

HAVREVISP TILL SEMLAN

Aito Oat for Whipping är lika fluffig som vispgrädde, men utan en enda droppe mjölk. Den är mjölkfri, laktosfri, glutenfri och vegansk. Perfekt i desserter, bakning och matlagning – antingen vispad eller som den är. Också perfekt för mjölkfria semlor.

Nytt på hyllan!

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

Tropisk juice för hela familjen!

God Morgon® Tropical 1,75 L har nu en ännu bättre smak med en spännande blandning av tropiska frukter som ananas, mango, passionsfrukt, guava, aprikos och banan. En härlig tropisk juice i praktisk storförpackning för hela familjen eller den hängivna juiceälskaren. Bara frukt och inget annat.

KESO® mellanmål

Äntligen! Ett gott, nyttigt och proteinrikt mellanmål som passar alla som vill äta laktos- och glutenfritt! Toppingen består av en smakrik glutenfri granola med äpple och kanel. Tillsammans med naturell laktosfri KESO®Cottage Cheese ger det dig en bra mättnadskänsla. Innehåller 18 g protein/förp.

LAKTOS- & GLUTENFRI!
KESO® och granola med smak av äpple och kanel.

Passionsfrukt – årets nyhet från Ramlösa

Det naturliga mineralvattnet Ramlösa kommer äntligen med årets smak för 2020. En fräsch och frisk smak av passionsfrukt som passar alla som söker en god törstsläckare. Ramlösa Passion säljs i 150 cl PET och 50 cl PET.

Kommer i två smaker: Hallon/Jordgubb & Blåbär/Björnbär.

Bara A-fil i två nya smaker

Skånemejerier fortsätter att satsa på Bara och utökar sortimentet med två smaker inom A-fil. Den första smaksatta filen utan tillsatt socker eller tillsatser och med 16% fruktinnehåll. Bara A-fil frukt & bär är en härligt god fil som är mixad med 16% frukt och bär, inget annat! Filen är gjord på 100% svensk mjölk helt utan tillsatt socker eller tillsatser och innehåller den goda bakteriekulturen Acidophilus.

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

Ny Smak! Pepsi Max Raspberry

Pepsi möter upp succén kring Pepsi Max Lime och kommer nu med Pepsi Max Raspberry. Samma goda Pepsi Max men nu med en fräsch smak av hallon. Pepsi Max Raspberry säljs i 150 cl PET, 50 cl PET och 33 cl burk.

Laktosfri grädde – nu i större förpackning!

Laktosfri visp- och matlagningsgrädde gjorda på grädde från svenska Arlabönder. Samma goda smak nu i större förpackning.

Gjord på svensk grädde

ÄNTLIGEN FÄRSKA SHOTS FRÅN BRÄMHULTS!

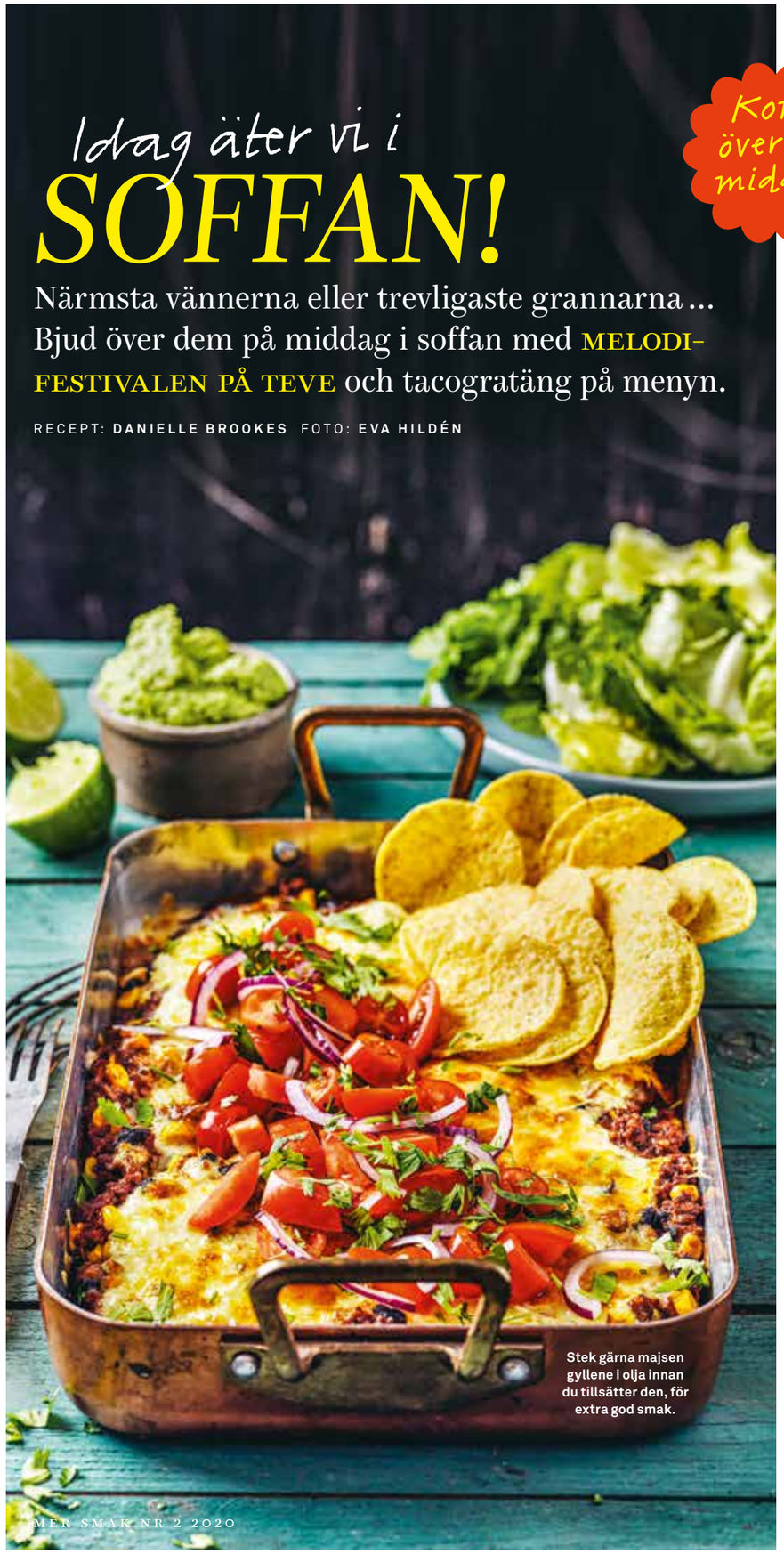
Nu utökas Brämhults sortiment med färska shots, gjorda på råvaror pressade i vårt eget presseri. Först ut är smakerna Ingefära och Chili/gurkmeja/svartpeppar. Smaker som tar för sig i hetta men som också smakar fantastiskt gott. En perfekt hälsokick med 5 shots per flaska!

Idag äter vi i SOFFAN!

Kom över på middag!

Närmsta vännerna eller trevligaste grannarna … Bjud över dem på middag i soffan med MELODIFESTIVALEN PÅ TEVE och tacogratäng på menyn.

RECEPT: **DANIELLE BROOKES** FOTO: **EVA HILDÉN**



Stek gärna majsen gyllene i olja innan du tillsätter den, för extra god smak.

TACOGRATÄNG MED ÄRTGUACAMOLE

TID: 30 MIN **UGN:** 175°

Alla älskar väl tacogratäng? Perfekt mat till Melodifestivalen hur som helst.

4 PORTIONER

300 g **fryst sojafärs** (eller annan valfri färs)
1 msk **neutral olja**
1 påse **tacokrydda** (ca 28 g)
1 dl **vatten**
1 dl **majs**, avrunnen
1 frp **kokta svarta bönor** (ca 380 g)
1 burk **tacosås** (230 g)
3 dl **crème fraiche**
100 g **riven ost**

GRÖNÄRTSGUACAMOLE

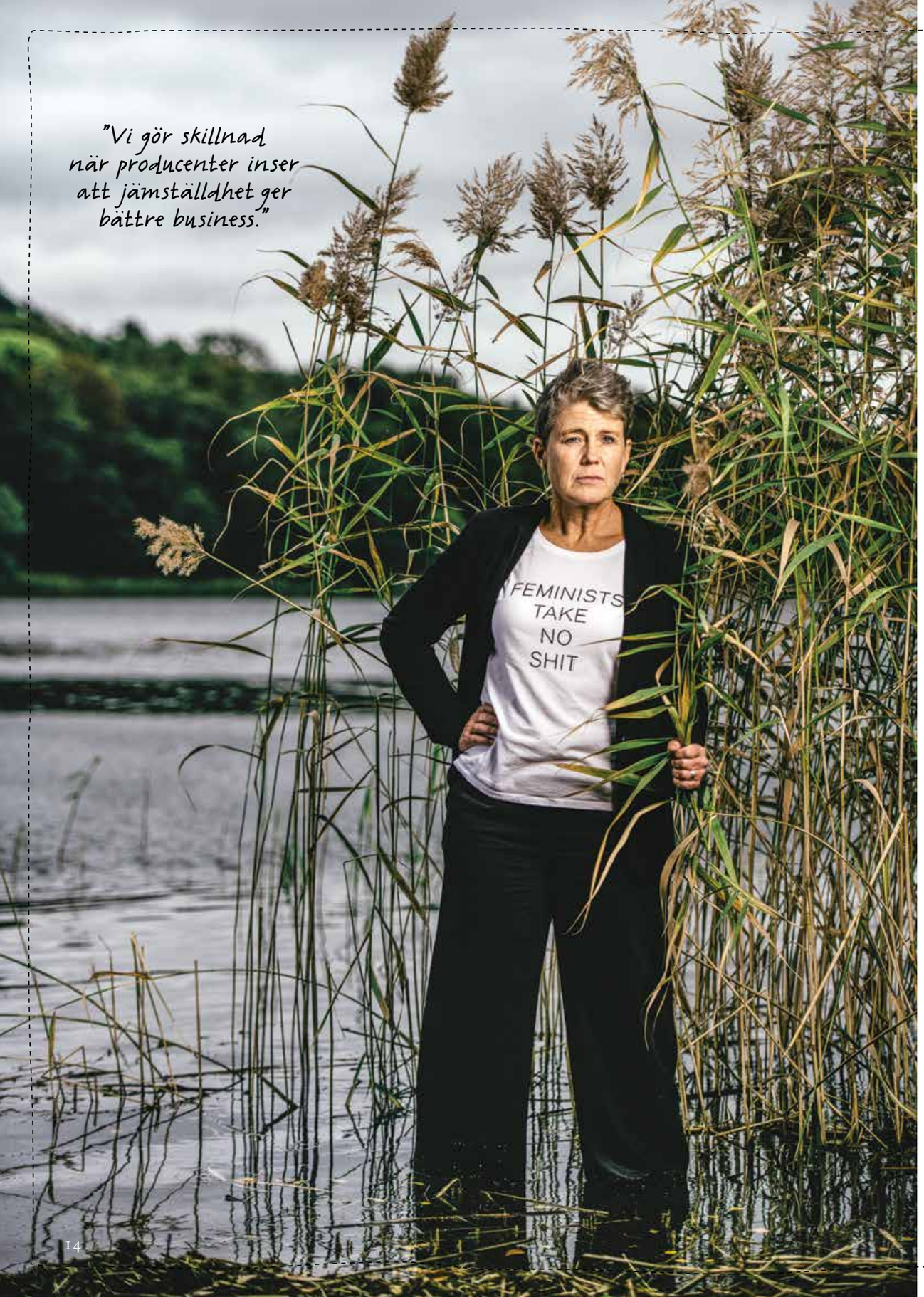
2 **avokador**
2 dl **frysta gröna ärter**, tinade
1 dl hackad **mynta**
1 **lime**, finrivet skal och saft
salt

TILL SERVERING

200 g **tomater**
½ **rödlök**
1 kruka **koriander**
1 påse **nachochips**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Stek färsen i olja tills den är tinad. Tillsätt tacokryddan och rör om.
2. Häll i vatten, majs, bönor och tacosås. Låt småputtra några minuter. Häll över i en ugnssäker form och bred på crème fraichen (ev blandad med lite vatten) och toppa med den rivna osten. Gratinera mitt i ugnen tills osten smält och har fin färg.
3. Mosa/mixa alla ingredienser till guacamolen och smaka av med salt.
4. Fintärna tomaterna och strimla löken. Vänd runt med lite salt och ev limesaft. Toppa gratängen med tomatsalladen och koriander vid servering.



”Vi gör skillnad när producenter inser att jämställdhet ger bättre business.”

Mathjälten: Anna Tibblin

”BRA SNABBMAT GER TID ATT FÖRÄNDRA”

Under uppväxten såg hon orättvisor på nära håll. Idag använder hon sin frustration till att göra skillnad runt om i världen för bönder som driver ett hållbart jordbruk.

DET ÄR LIKA bra att slå fast det redan från början: Anna Tibblin är självfallet för att vi äter klimatsmart mat. Hon är bara lite bekymrad över att hållbarhetstänket kan bli en ny kvinnofälla.

– Det är viktigt att hållbara livsval inte sker på bekostnad av jämställdheten. Kvinnor lägger oproportionerligt mycket tid på matlagning. Långkok i all ära, men de tar tid. Jag vill att vi pratar mer om feministisk mat. Det vill säga snabbmat som är bra för miljön och samtidigt nyttig och näringsrik. Som färdiga linsbiffar eller köttbullar. Det finns många bra alternativ.

Själv växte hon upp i ett fattigt område i södra Kalifornien med många latinamerikanska migranter.

– Jag fick se orättvisor i klass, etnicitet och kön på ett oerhört markant sätt. Lägg dessutom till att jag är äldst och hade duktig flicka-egenskaper i kombination med en stark pappa som jag alltid skulle kriga mot. Resultatet blev en bitvis riktigt dynamisk kombination av driv och frustration.

Idag är hon generalsekreterare för We Effect och Vi-skogen. We Effects arbete går ut på att stötta bönder och småskaliga bondeorganisationer runt om i världen att bedriva hållbart jordbruk.

– Syftet är att minska fattigdomen och visa att man faktiskt kan få bättre vinster genom jämställt ägande och ekologisk odling, säger Anna Tibblin.

Är det här varor som landar i butik?

– Väldigt få. Ett lönsamt och hållbart jordbruk innebär ofta att man odlar för den nationella marknaden. Ett undantag är Änglamarks Fairtrade-certifierade kaffe som kommer från kaffekooperativ i Nicaragua, Guatemala och Kenya. Tidigare såldes ”kvinnokaffe” i butiker med inriktning på global rättvisa, men egentligen är nästan allt kaffe kvinnokaffe. Majoriteten av kaffet produceras av kvinnor; nu gäller det att de ska få bra villkor.

Var har We Effect gjort störst skillnad?

– Jag tycker vi gör störst skillnad när vi får lokala producenter att inse att jämställdhet skapar ännu bättre business. Om en by har en producentförening där bara männens röster räknas, fast kvinnorna arbetar minst lika hårt i jordbruken, blir det en ganska liten förening. När kvinnorna räknas som medlemmar fördubblar föreningen sitt antal och därmed sin styrka.

Finns det något annat konkret exempel?

– I Zimbabwe samarbetar vi med en förening som heter Women and Land. De arbetar med att ge kvinnor rätt till sina lagfarter och medbestämmanderätt i exempelvis kommunfullmäktige – något som de i teorin har rätt till men som är ytterst ovanligt i praktiken. Ett lyckat exempel på att det går att förändra även i en svår kontext.

Vilka är era långsiktiga mål?

– Vi arbetar efter de globala målen att vi ska leva i en rättvis värld år 2030. Det kanske inte är realistiskt, men fullt möjligt. En 16-åring har ändrat hela världsopinionen på bara ett år, så jag är optimistisk. Jag hoppas på fler som lyssnar på tonåringar, och att fler engagerar sig! Men det kräver tid. Och den tiden kan man få via att värma Änglamarks köttbullar istället för att slå knut på sig själv hemma vid spisen.

Vad äter ni hemma, lever du som du lär?

– Min man, som är från Sydafrika, är hemma hos sin mamma sedan flera månader, så nu har jag tonårsmatvanor. Det blir mest riskakor, gröt, yoghurt och keso. Väldigt billigt, snabblagat och bra för miljön. Men kanske inte så gott i längden.❤

Text: Terri Herrera
Foto: Margareta Bloom Sandebäck

Fryst falafel är en smart genväg till en snabb middag.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

PITA MED FALAFEL & BÖNSALLAD

TID: 25 MIN **UGN:** 200°

Frasiga falafelbollar är urgoda i bröd med tomat- och bönsallad och vitlöksyoghurt.

MÄNGD
350 g **frysta falafel**
4 **pitabröd**

BÖNSALLAD
400 g **kokta vita bönor** på burk, avsköljda
400 g **tomater**, tärnade
¼ **rödlök**, finhackad
20 g **persilja**, hackad
2 msk **olivolja**
1 msk **vitvinsvinäger**
1 tsk **malen spiskummin**
svartpeppar
1 tsk **salt**

YOGHURTSÅS
1 **vitlöksklyfta**, skivad
½ msk **olivolja**
2 ½ dl **yoghurt** 10 %
salt

GÖR SÅ HÄR
1. Tillaga falafeln och värm pitabröden enligt anvisning på förpackningarna. Mosa bönorna lätt med en gaffel och vänd runt med tomat, lök, persilja, olja, vinäger, spiskummin, salt och peppar.
2. Yoghurtsås: Stek vitlöken varsamt i olja till fin färg. Rör ner vitlöksoljan i yoghurten och smaka av med salt. Fyll pitabröden med falafel, bönröran och yoghurtsåsen.

MER UNDERHÅLLNING SOM MEDLEM.

Filmkväll med familjen eller seriemaraton efter en lång dag i skidbacken under sportlovet? Du som är medlem hos Coop har alltid tillgång till fina erbjudanden från våra många olika partners i poängshoppen. Använd dina Coop-poäng och välj mellan spänning, romantik, drama eller sport, allt för en riktigt bra streamingvinter.

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

Läs mer och använd dina poäng på coop.se/medlem/poangshop

coop

Utvalda erbjudanden i samarbete med

Filmstaden C MORE anytime viaplay SF KIDS

Hjälp oss *pausa pastan!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

ANNA-LENA AHLSTRÖM

»I vår familj gillar vi mat från världens alla hörn. Och den får gärna vara spicy. Men på sista tiden har det blivit på tok för mycket pasta«, säger Lina Lundgren. »Vi längtar efter NYA MIDDAGSRÄTTER.«

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

Vi som fick besök!

FAMILJEN: Lina och Markus Lundgren med barnen Hjördis, 8 år, Torsten 4 år, och 16-åriga Julius Lundgren-Khanye.

BOR: I Lund.

GÖR: Lina arbetar som försäkringsutredare och Markus är barnläkare.

FREDAGSLYX: Att ta med restaurangmat hem.

NÄR VARDAGSAKUTEN och Sara Begner kommer hem till familjen Lundgren i Lund möts hon av en glad överraskning: Här backar man inte för middagar med mycket smak.

– Är kryddningen för snäll blir det protester, inte minst från 4-årige Torsten. Han gillar den thailändska soppan tom yum med chilipasta och är den som ofta vill ha extra peppar, berättar Lina.

Även om familjen gillar att prova nya rätter gör verkligheten med jobb, förskolehämtning och matinköp att middagen alldeles för ofta landar i en pasta.

– Vi har en liten önskelista för middagsinspirationen. Barnens attityd till bönor behöver bli bättre; det är främst mjöligheten de inte gillar. Vi äter gärna mer fisk, och så är vi nyfikna på att prova fler vegetariska rätter.

På Linas och Markus önskelista står även en förhoppning om att locka Julius, 16, att ta mer plats i köket och börja laga mat.

– Jag tror att någon annan än hans föräldrar har större möjlighet att inspirera honom, konstaterar Lina.

Nu är det dags för Sara att sätta fart på middagsinspirationen, och en av lösningarna är nya smaksättare.

Hur det går för Julius i köket avslöjas på nästa sida (mamma Lina kommer att bli glatt överraskad).

Vänd blad för tips & 5 goda recept! ⟶

Julius fixar lite grönsaker till maten.

1 Svinnsmart med plåtmat

Att laga middagen på plåt i ugnen sparar tid och disk, och är dessutom svinnsmart. Ta en restrunda i kylen och låt den där biten fetaost, de halvmjuka grönsakerna eller de fem bortglömda champinjonerna hamna i värmen på plåten.

2 Middags-räddare

Med ett gäng bra basvaror i kyl och skafferi går det betydligt enklare att sno ihop något gott att äta de dagar när middagsfantasin är som bortblåst.

Röda linser,
i köttfärssås, soppa och grytor.

Svarta bönor,
i biffar, röror och tacos.

Konserverade tomater,
i fisksoppa, på pizza, i tomatsås.

Olika kålsorter,
i salladen, wokad, rostad i ugnen.

BRA BASVAROR ATT HA HEMMA!

3 Bygg om tillbehören

Förnya middagen med ett annorlunda tillbehör. Prova till exempel blomkålsris och låt svampen träffa en krydda från en annan del av världen. Eller gör guacamolen med ärtor på sidan 13 nästa gång du gör tacos. Överraskande och väldigt gott.

Svarvade morötter blir en bra bas till många rätter.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

4 SVARVA TILL EN NY PASTA

Våra svenska rotfrukter har gått från tråkiga till trendiga. Rödbetor, morötter och kålrot som svarvats till spaghetti ger mer fibrer, färg och smak till middagen. Vill du spara tid finns din nya pasta att köpa svarvad och klar i påse.

5 Samma rätt på olika sätt

Danielle Brookes är en av receptkreatörerna i Coops provkök. Hon är expert på att med enkla medel hitta variationen som gör att vardagsmiddagen aldrig blir trist.

☑ **Ha smaksättarna synliga.** Jag har alltid olika sorters lök, ingefära, chilifrukter och citron i en stor skål på köksbänken. Med smaksättarna väl synliga blir det lättare att pigga upp middagen.

☑ **Variera favoriträtterna.** Trött på din vanliga köttfärssås? Laga den med kyckling- eller sojafärs istället. Eller fyll tacoskalet med panerad fisk och låt köttet i chiligrytan ersättas med bönor. Ett enkelt sätt att tänka nytt.

☑ **Res i köket.** Ge grönsakerna en asiatisk touch, lägg till mer indiska smaker i vardagen och upptäck fler tex mex-rätter. Ta en sväng förbi en ny hylla i butiken och inspireras av andra länders spännande ingredienser och smaker.

☑ **Ha en salladsbuffé i kylen.** Med fler sallader på bordet blir det enklare att fylla tallriken med mer grönt. Coleslaw, bönsallad och picklade grönsaker finns alltid färdiga att plocka fram från min kyl.

Hjördis och Julius kommer genast igång i köket.

Torsten hjälper också till.

6 Fem rätter för dig som är trött på pasta

Måndag

OSTGRATINERAD CURRYFISK

TID: 30 MIN

När det är så här gott, med ljuvligt krämig sås, då äter hela familjen gärna fisk.

4 PORTIONER

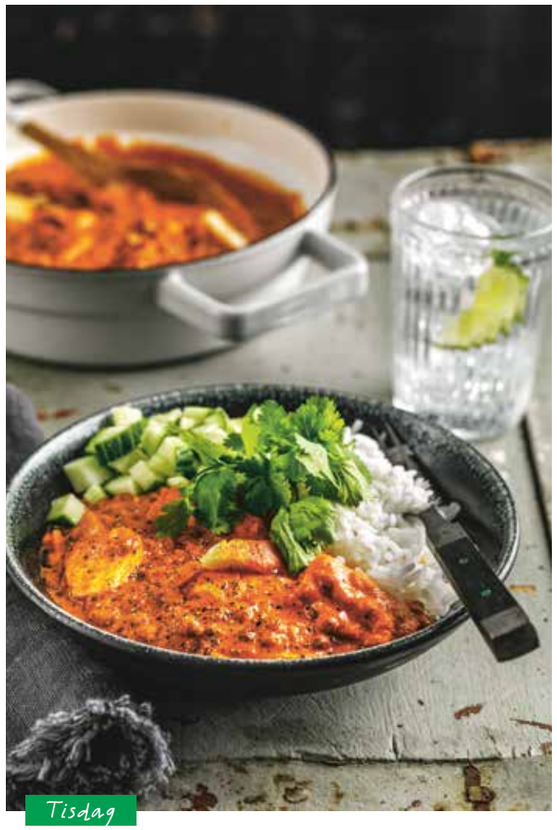
1 **gul lök**, strimlad
1 msk **smör**
100 g **champinjoner**, skivade
½ msk **curry**
1 msk **vetemjöl**
1 dl **vatten**
2 dl **grädde**
½–1 msk **honung**
70 g **babyspenat**
400 g **fryst torsk-block**, tinat
1 tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
1–2 dl riven **ost**

TILL SERVERING

ris (gärna råris), eller potatis

GÖR SÅ HÄR

1. Bryn löken i smör under omrörning till fin färg. Tillsätt svamp och curry och stek med några minuter till.
2. Pudra över mjölet och rör om. Häll i vatten, grädde och honung, låt koka ihop till en jämn sås.
3. Lägg spenat i botten på en ugnsform och lägg fisken ovanpå. Salta och peppra. Häll över såsen och toppa med riven ost. Gratinera mitt i ugnen ca 20 min. Servera med ris eller potatis.



Tisdag

HALLOUMISTROGANOFF MED LINSER

TID: 30 MIN

Ofta är det den goda krämiga såsen man vill åt ...

4 PORTIONER

2 **halloumi** (à 200 g) eller liknande ost
2 tsk **neutral olja**
1 **gul lök**, finhackad
1 msk **tomatpuré**
400 g **passerade tomater**
1 frp **kokta röda linser** (380 g), avsköljda
1 dl **grädde**
1–2 msk **dijonsenap**

TILL SERVERING

2 dl **basmatiris**
300 g **blomkålscouscous** (riven blomkål)
salt
1 msk **smör**
½ **gurka**
ev ½ kruka **koriander**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp rikligt med saltat vatten i en kastrull. Häll i ris och blomkål och koka tills riset är klart. Strimla halloumin och stek i olja till fin färg. Ta upp ur pannan och fräs lök i olja och tomatpuré.
2. Häll i passerade tomater, linser, grädde och senap. Låt puttra ca 5 min. Lägg halloumin i såsen och en klick smör i riset. Servera med tärnad gurka och ev koriander.

STROGANOFF PÅ MÅNGA SÄTT

Kärleken till smaken av mild stroganoff verkar sitta i den svenska folksjälen. Självklart kan man byta mot vegostrimlor, eller korv om man nu vill det.

Onsdag

VILL du också få hjälp av Sara?

Sinar tiden, lusten eller orken? Har du problem med matvardagen? Mejla oss på **mersmak@coop.se**, skriv ”Vardagsakuten” i ämnesraden. Berätta om dig och din situation, och skicka gärna med en bild på familjen.

ÄGGNUDLAR MED KYCKLINGKLUBBA

TID: 40 MIN **UGN:** 200°

Glaze med soja, vitlök, sweet chili och ingefära gör kycklingen urgod.

4 PORTIONER

ca 1 kg **kycklingklubbor**
½ **spetskål**, i 4 klyftor
1 tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
1 msk **kinesisk soja**
2 msk **sweet chili**
1 **vitlöksklyfta,** riven
1 msk finriven **ingefära**
250 g **äggnudlar**
250 g **broccoli**
2 tsk **olivolja**
2 tsk **sesamolja**
1 **vitlöksklyfta**, skivad
2 msk **sesamfrön**, torrostade

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg kycklingklubborna på en ugnsplåt tillsammans med kålen och krydda med salt och peppar. Blanda soja och sweet chili med vitlök och ingefära och pensla över kycklingen och kålen. Rosta mitt i ugnen 35 min.
2. Tillaga nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Skär broccolin i små buketter och stjälken i tunna skivor. Hetta upp olivolja och sesamolja i en panna och stek broccolin några minuter. Tillsätt vitlöken i slutet.
3. Vänd ihop nudlarna med broccolin och skyn från kycklingen. Servera med kycklingen och kålklyftorna. Strö över sesamfrön.

VARIERA MERA

Det går bra att byta äggnudlarna mot glasnudlar, eller servera med ris. Kycklinglårfiléer går också bra (men då räcker 600 g).

Torsdag

LÖVBIFF MED BALSAMICOSKY

TID: 40 MIN

Ostfyllda rullar är en klassiker. Med picklad lök blir det toppen!

4 PORTIONER

2 **mozzarella** (à 125 g)
8 skivor **lövbiff**
1 tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
½ kruka **basilika**
8 **soltorkade tomater**
2 dl **vatten**
2 dl **grädde**
½ dl **balsamvinäger**
1 msk **oxfond**
225 g **frysta sojabönor**, till servering

POTATISMOS

1 kg **potatis**, gärna mjölig
2 msk **smör**
1 ½ dl **mjölk** och/eller grädde

PICKLAD RÖDLÖK

1 dl **vatten**
½ dl **ättiksprit** (12%)
2 msk **strösocker**
1 **rödlök**, i tunna klyftor

GÖR SÅ HÄR

1. Potatismos: Skala och koka potatisen i saltat vatten. Mosa med en kross eller ballongvisp och tillsätt smör och mjölk/grädde. Rör kraftigt till ett fluffigt mos och smaka av med salt.
2. Picklad rödlök: Värm vattnet och blanda med ättika och socker. Vänd ner löken och låt stå till servering.
3. Skär mozzarellan i åtta bitar. Salta och peppra köttet och rulla in en bit mozzarella, basilikablad (spara blad till serveringen) och en soltorkad tomat i varje lövbiff.
4. Hetta upp en stekpanna och stek rullarna till fin färg i smör. Häll i vatten, grädde, balsamvinäger och fond, låt puttra under lock 10 min.
5. Koka sojabönorna enligt förpackningen och servera till rullarna, moset, skyn och den picklade löken.

Fredag

ASIATISK FÄRSPANNA

TID: 20 MIN

Enkel färsrätt med smak av vitlök, sambal oelek och lime, serveras med ris och krispig vitkålssallad.

4 PORTIONER

3 dl **jasminris,** matvete/råris
500 g **färs** (t ex vegofärs)
½ msk **sambal oelek**
3 **vitlöksklyftor,** pressade
2 msk **fisksås**
1 msk **strösocker**
1 msk **japansk soja**
½ **lime**, pressad saft
svartpeppar

VITKÅLSSALLAD

300 g **vitkål**, tunt strimlad
2 **morötter**, finstrimlade
½ dl **rostat sesamfrö**
1 **lime**, finrivet skal och saft
1 msk **sesamolja**
salt

2 veckor servare

Hej Lina, hur har det gått med middagsinspirationen?

– Saras besök peppade oss att prata mer med barnen om hur maten påverkar både oss och miljön. Det har väckt deras nyfikenhet att prova nya ingredienser och att vara mer delaktiga i matlagningen.

TILL SERVERING

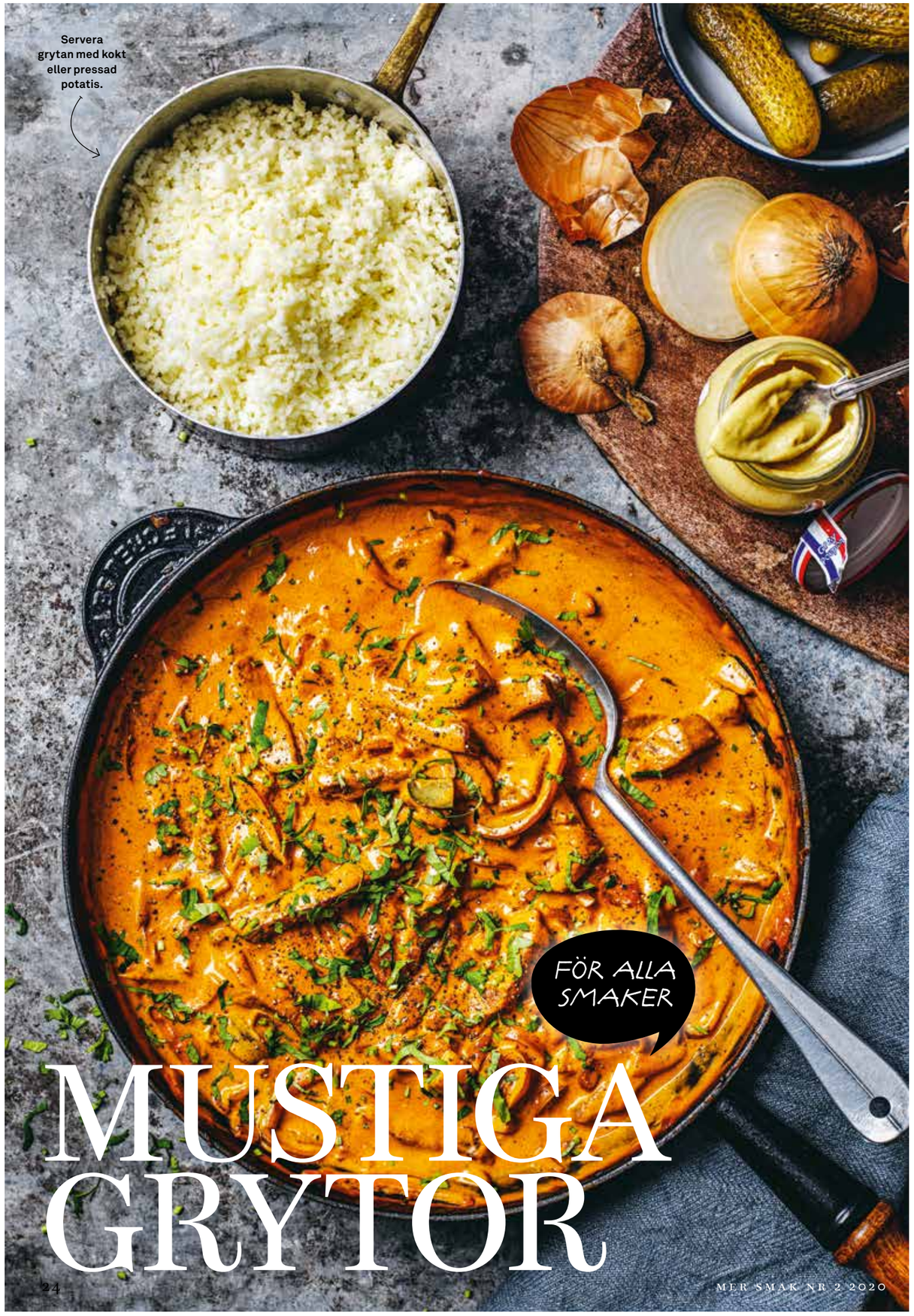
2 **salladslökar**, finstrimlade
1 kruka **koriander**, klippt

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
2. Fräs färsen i en stekpanna till ett smul. Tillsätt sambal oelek, vitlök, fisksås, socker och soja. Stek några minuter till och smaka av med limesaft och svartpeppar.
3. Vitkålssallad: Blanda vitkålen med morötter och sesamfrön. Vänd runt med lime och sesamolja. Salta. Toppa färsen med salladslök och koriander och servera med ris och vitkålssallad.

Njut i gott sällskap

© 2019 The Coca-Cola Company. COCA-COLA, COCA-COLA ZERO, the COCA-COLA Red Disc Icon and the design of the COCA-COLA Contour Bottle are registered trademarks of The Coca-Cola Company.



MUSTIGA GRYTOR

Härligt smakrika grytor är vad vi längtar efter nu. Och de här tar inte ens lång tid att laga.

VÄLJ NÅGON REDAN TILL IKVÄLL!

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

BIFF STROGANOFF

TID: 30 MIN

Krämig och supersmarrig klassiker. Och väldigt enkel att göra.

4 PORTIONER

500 g **ryggbiff**
smör, till stekning
1 tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
1 stor **gul lök**, strimlad
2 msk **tomatpuré**
½ msk **paprikapulver**
2 dl **vatten**
2 dl **grädde**
1 msk **fond**, oxfond
1–2 msk **dijonsenap**
2 **saltgurkor**, finhackade

TILL SERVERING

1 kg **potatis**
500 g **grönsaker** t ex lättkokt broccoli

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och koka potatisen i saltat vatten. Skär köttet i strimlor. Hetta upp en stekpanna och bryn köttet i omgångar i smör. Salta och peppra.
2. Stek löken i smör, tillsätt tomatpuré och paprikapulver. Stek lite till under omrörning. Häll i vatten, grädde, fond och senap. Häll tillbaka köttet och låt småputtra ca 10 min. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner saltgurkan och servera med kokt eller pressad potatis. Toppa ev med finhackad persilja.

YOGISK MUNGBÖNSGRYTA

TID: 40 MIN + TID ATT BLÖTLÄGGA

Kardemumma och garam masala passar så bra till blomkålen, löken och bönorna. Mums!

4 PORTIONER

2 dl **torkade mungbönor**
2 **gula lökar**, finhackade
4 **vitlöksklyftor**, finhackade
40 g **ingefära**, finhackad
1 msk **garam masala**
2 tsk **gurkmeja**
½–1 tsk **grovmortlad kardemumma**
1 tsk **chiliflakes**
½ tsk **svartpeppar**
1 tsk **salt**
olja
300 g **blomkål**, i mindre bitar
4 dl **vatten**
70 g **babyspenat**

TILL SERVERING

ris
ev **koriander**

Tips! **Spara tid genom att byta ut torkade bönor mot kokta linser.**

GÖR SÅ HÄR

1. Blötlägg mungbönorna minst 8 timmar. Skölj av ordentligt i kallt vatten. Koka mungbönorna i saltat vatten på medellåg värme tills de är mjuka, ca 10 min.
2. Fräs lök, vitlök och ingefära med alla torra kryddor och salt i olja tills löken blivit mjuk. Tillsätt blomkålen, rör om och häll i vattnet. Låt småputtra ca 30 min, vänd ner mungbönor och spenat. Låt puttra ytterligare 3–5 min. Smaka av med salt och servera med ris och ev koriander.

Supergod gryta med pasta och tomatsallad till.

FLÄSKFILÉGRYTA MED FÄNKÅL

TID: 30 MIN

Smakrik salami, vitlök och vitt vin ger grytan mustighet. Sååå god, och så smart med fläskfilé som aldrig går fel.

4 PORTIONER

1 **fläskfilé**
1 **fänkål**
1 **gul lök**
100 g **fänkålssalami**, strimlad
1 **röd chili**, finhackad
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
2 msk **olivolja**
1 msk **tomatpuré**
1 tsk **fänkålsfrön**
2 **lagerblad**
3 dl **vatten**
1 dl **torrt vitt vin**
1 dl **grädde**
2 **tomater**, fintärnade
smör, till stekning
salt och **svartpeppar**
ev **honung**

Tips! **Det går alltid att byta till vegoalternativ, som vegostrimlor.**

TILL SERVERING

320 g **valfri pasta**
2 **tomater**, tärnade
½ **rödlök**, tunt skivad
½ kruka **persilja**, grovhackad
2 msk **olivolja**
flingsalt
färskriven **parmesan**

GÖR SÅ HÄR

1. Putsa köttet från senor och skär i 1 cm tjocka skivor. Skär fänkålen och löken i tunna strimlor.
2. Fräs lök, fänkål, salami, chili och vitlök i olja och tomatpuré i en gryta. Tillsätt fänkålsfrön och lagerblad. Häll i vatten, vin, grädde och tomater.
3. Bryn köttskivorna till fin färg i smör i het stekpanna och lägg över i såsen vartefter de får fin stekyta. Låt allt sjuda ca 15 min. Smaka av med salt, peppar och ev lite honung.
4. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Vänd ihop tomater, lök, persilja, olivolja och salt. Servera pastan med grytan, parmesan och tomatsalladen.

REDAKTIONENS VAL

FRIKADELLER KOKTA I TOMATSÅS

TID: 40 MIN

En favorit som funkar perfekt som festmiddag, med massor av härlig parmesan till.

4 PORTIONER

500 g **lammfärs** eller nötfärs
1 dl **mjölk**
1 **ägg**
½ dl **ströbröd**
½ **gul lök**, finhackad
3 dl finriven **parmesan**
2 dl finhackad **persilja**
1 **vitlöksklyfta**, finriven
1 **citron** finrivet skal
1 tsk **salt**

TOMATSÅS

½ **gul lök**, finhackad
2 **vitlöksklyftor**, rivna
2 msk **olivolja**
800 g **krossade tomater**
1 dl **vatten**
1 msk **honung**
1 msk pressad **citronsaft**
salt och **svartpeppar**

TILL SERVERING

320 g **pasta**
3 dl finriven **parmesan**
basilika eller persilja

GÖR SÅ HÄR

1. Tomatsås: Fräs lök och vitlök i olja. Tillsätt krossade tomater, vatten, honung och citronsaft. Låt sjuda ca 15 min.
2. Rör ihop mjölk, ägg och ströbröd. Tillsätt lammfärs, lök, parmesan, persilja, vitlök, citronskal och salt. Blanda och forma smeten till runda små bollar.
3. Lägg ner köttbullarna och låt sjuda ca 15 min till. Smaka av med salt och peppar.
4. Koka pastan i saltat vatten och servera med grytan och riven parmesan. Toppa med basilika eller persilja.

FIBER

– en god nyhet för din tarmhälsa

- De goda bakterierna i din mage behöver fibrer för att slå ut de dåliga. När de goda bakterierna mår bra, mår du ännu bättre!
- Din tarmhälsa påverkar din hälsa i stort, 70% av ditt immunförsvar sitter i magen.
- Därför finns FIBER, berikad med naturliga fibrer. Så att du enkelt kan ge din kropp en riktigt god fiberkick, varje dag.
- **Inget tillsatt socker – och vegansk, såklart!**

KIVIKS MUSTERI

kiviksmusteri.se

Lokala avvikelser kan förekomma.

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

Genom att förädla bananerna till vinäger och chips kan bönderna ta mer betalt för det de producerar.

FANTASTISKA 21,7 MILJONER KRONOR!

Coops medlemmar har under 2019 skänkt över 21,7 miljoner kronor till We Effect och Vi-skogen. Här är två exempel på hur era gåvor gör nytta för världens mest utsatta.

We Effect

Att ”bara” sälja bananer ger oftast små eller ibland inga inkomster. Men att göra som det här gänget på ön Mindanao i Filippinerna kan göra hela skillnaden. De har börjat göra vinäger och chips av sina bananer och kan nu få bättre betalt för det hårda slitet som bonde. En viktig del av We Effects arbete handlar om att stödja bönder att få mer betalt för sina grödor. Bättre betalt betyder mer pengar till mat, skola, kläder och investeringar i sina jordbruk. En väg ur fattigdom, helt enkelt.

Vi-skogen

Jeniffer Kateeba från Uganda är kaffebonde, och som medlem i Vi-skogens partnerorganisation har hon fått utbildning i hållbara jordbruksmetoder och trädplantering. Bland annat har Jeniffer Kateeba fått lära sig hur hon ska odla och plocka frukterna för att få bästa kvalitet. Kaffebönorna raffineras sedan i bondekooperativens egna fabriker och säljs via Fairtrade till olika delar av världen. Processen ger bönderna i kooperativet ett bättre pris än de hade fått på den lokala marknaden.

Jeniffer Kateeba har fått utbildning av Vi-skogen.

✔ Stöd We Effect
Anslut ditt kort till Bistånd På Köpet – slutsumman avrundas automatiskt uppåt till närmaste krona varje gång du betalar med kortet.

✔ Stöd Vi-skogen
Tryck på Biståndsknappen och skänk din pant när du pantar burkar och flaskor i din Coop-butik.

✔ Poängshoppen
För 5 000 poäng skänker du 50 kronor till We Effect. För 10 000 poäng planteras fem träd i Vi-skogen.

TEXT: ÅSA STEINSVIK

Så ska unga lockas till Coop

VÄLKOMST-KIT & HÅLLBART SORTIMENT

Nu satsar Coop på den nya generationens konsumenter. Alla nya medlemmar mellan 18 och 25 år bjuds på välkomst-kit och utvalda rabatter och erbjudanden. Men Ulrika Hedby, projektledare för Unga Coop, tror att det framförallt är Coops hållbara sortiment som kommer att intressera de yngre.

Ulrika Hedby

– Vi har sett i oberoende undersökningar, som till exempel Ungdomsbarometern, att unga tycker att företag ska arbeta aktivt för att bidra till en bättre värld. Hälften av de tillfrågade hade någon gång valt att handla i en butik längre bort för att de erbjuder ett mer hållbart sortiment. Att Coop har Sveriges största hållbara sortiment är absolut något som kommer att bidra till att unga väljer Coop. Den nya generationen vill också vara med och påverka. Att Coop är en kooperativ matkedja, vilket innebär att du som medlem äger Coop och därmed kan påverka, är också något som lockar unga.

Vad kan Coop bli bättre på i konkurrensen om unga medlemmar?

– Att prata med unga i de kanaler de befinner sig i. Det är också viktigt att våra erbjudanden är individanpassade så att de blir intressanta.

Hur viktiga är de unga medlemmarna för Coop?

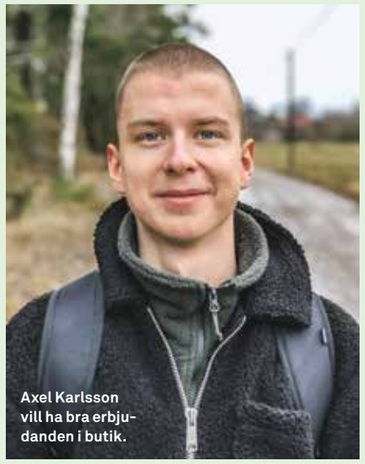
– Vi vill få fler unga att upptäcka Coop, eftersom det är de unga som är framtidens konsumenter. Vi behöver anstränga oss lite extra för att visa varför det är bra att vara medlem i Coop och sänka trösklarna för att bli medlem. Den här satsningen är en god början.

DET HÄR FÅR NYA MEDLEMMAR UNDER 26 ÅR!

Alla som blir ny medlem och är mellan 18 och 25 år får ett välkomst-kit laddat på sitt kort: Coop pizzakit, Coop riven ost, Änglamark ekologisk italiensk olivolja samt 50 kronor att handla för på Coop. Gåvorna laddas på Coop-kortet som skickas hem. Dessutom bjuder Coop på en biobiljett från Filmstaden. Som ung i Coop kommer du att erbjudas speciella rabatter och erbjudanden. Såklart gäller även alla andra medlemsförmåner, exempelvis lägre medlemspriser i butik, poäng på allt du handlar, rabatt på mobilabonnemang, tågresor och mycket mer via våra utvalda partner! ***Läs mer på coop.se/under26.***

Coops välkomst-kit.

HUR SKA EN MATBUTIK VARA FÖR ATT DU SKA BLI EN TROGEN KUND?


Axel Karlsson vill ha bra erbjudanden i butik.

”Det ska finnas mycket ekologiskt”

– Det ska finnas mycket ekologiskt, vara fräscht, lätt att hitta och finnas bra erbjudanden och rabatter. När vi har tid handlar min sambo och jag på Coop, annars beställer vi via Mathem. Det funkar bra, men vi skulle lika gärna kunna beställa från Coop eller någon annan. Men funkar något bra ska det till något extra för att byta.

Axel Karlsson, 25 år, Stockholm.

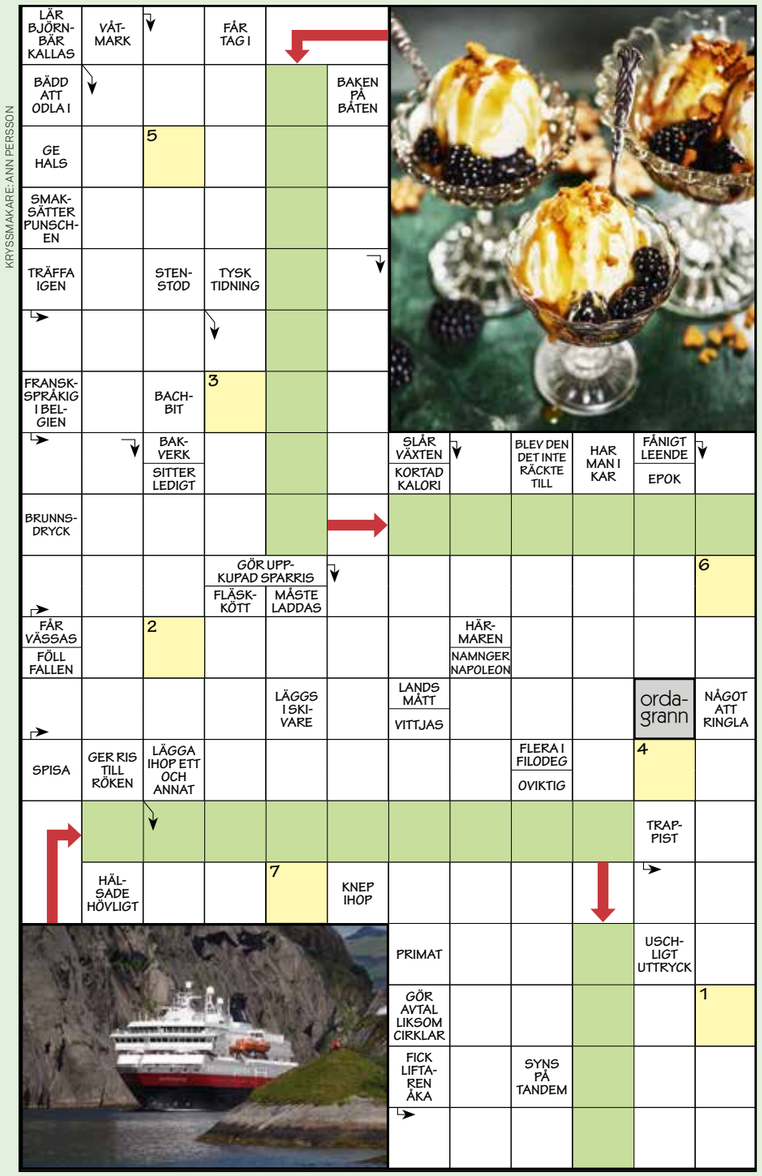
Celina Engström tycker att det är viktigt med matinspiration i butik.

”Det ska vara fräscht”

– Det ska vara fräscht, mycket grönsaker som är snyggt upplagda så att man blir inspirerad. Jag gillar butiker som är ljusa, bra skyltade och med mycket personal som man kan fråga. Provsmakning gör ju också att det är roligare att handla.

Celina Engström, 22 år, Lidingö.

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON



Medlemskrysset presenteras av Hurtigruten

1	2	3	4	5	6	7

Välkommen att kryssa med Coop partner! I varje nummer har vi ett medlemskryss tillsammans med någon av våra partners. I potten ligger givetvis en rad fina priser. Lös krysset och registrera sedan ordet som du får fram på **coop.se/korsord** senast den 15 mars. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

1:a pris: Presentkort från Hurtigruten (värde 1 000 kr).
2:a pris: 4 biobiljetter (värde 500 kr).
3:e pris: Presentkort från SkiStar (värde ca 200 kr).
4:e–10:e pris: Värdebevis 100 kr, Polarn O. Pyret.

Spring in våren med Vårruset 2020.

Vårruset – nu även med sträckan 2,5 kilometer

Snart är det dags för alla tjejer att springa in våren. Vårruset startar i Malmö den 27 april, och sista loppet är i Östersund den 4 juni. Coop bjuder alla lag med sex deltagare på picknick-kasse.

Nytt för i år är Fun Run 2,5 kilometer. En utmärkt distans för dig som vill power-walka, göra ditt livs första lopp eller dela löparglädjen med lilla dottern eller mamma.

Vårrusets klasser:
- Tidtagning 5 kilometer.
- Fun Run 5 kilometer.
- Fun Run 2,5 kilometer.
- I Göteborg erbjuds även Tidtagning 10 kilometer.

Läs mer och anmäl dig på coop.se/varruset.

Sportlov på Junibacken.

Poängklipp till sportlovet

I Coops poängshop hittar du en massa sportlovskul för dina poäng. Just nu extra bra erbjudanden! Kika in i Poängshoppen och klicka hem ett roligt sportlov.

✔ **En dag på Skansen.** Barnentré 30 procents poängrabatt. Nu 4 900 poäng. Ordinarie poäng 7 000.

✔ **Upplev magin mellan sidorna på Junibacken.** Barnentré 23 procents poängrabatt. Nu 10 000 poäng. Ordinarie poäng 13 000.

✔ **Kasta loss på Äventyrsbadet Lost City i Örebro.** Från 14 000 poäng.

LEGOLAND® – Upp till 45% rabatt

för dig som Coop-medlem!

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

Coop-medlem har **fri entré** till LEGOLAND® för barn!**

Medlemspris

Small Danish Hotels

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

fr **938:-** /pers*

1 natt • frukost

Totalt pris från 3 750:-/2 vuxna+2 barn
(Ord. pris från 5 500:-/2 vuxna+2 barn)

Medlemspris

Lalandia® Billund

Fina semesterhus och Skandinaviens största badland ingår.

fr **1562:-** /pers*

3 nätter i hus

Totalt pris från 6 246:-/2 vuxna+2 barn
(Ord. pris från 11 365:-/2 vuxna+2 barn)

I prisexemplen ingår 2 dagars entrébiljetter till LEGOLAND®, boende och båtresa med bil t/r, Göteborg–Fredrikshamn eller Halmstad–Grenå.

Läs mer och boka på coop.se/partner eller ring 0770-57 57 00

sembo

Stena Line

*Vid telefonbokning uppge kod **COOPLEGO**. Bokningsavgift tillkommer vid personlig service. Kan ej kombineras med andra rabatter. Begränsat antal platser till rabatterat Coop-pris. Vi reserverar oss för ev. valutaförändringar. **Gäller i samband med bokning av ovan Coop-erbjudande för båtresa & boende.

Barnens bästa piroger!

TID: 25 MIN
UGN: 200°
6 STYCKEN

RECEPT: **DANIELLE BROOKES** KOCK: **LOGAN, 9 ÅR** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

1 Sätt ugnen på 200°. Rulla ut 1 stor **pizzadeg** (550 g) på mjölat bakbord. Skär degen i sex bitar.

2 Smula på 150 g **fetaost** i mitten på degbitarna.

3 Klicka ut cirka 1 msk **soltorkad tomatkräm** ovanpå varje pirog.

4 Fördela ca 2 dl **riven ost** och 1 msk **torkad oregano** på pirogerna.

5 Nyp ihop degen runt kanterna så den veckar sig och pensla degen med 1 uppvispat **ägg**.

Jättegoda! Och perfekta som mellis på sportlovet.

6 Grädda mitt i ugnen 15–20 min.

Köp hem:

Pizzadeg **Fetaost** **Soltorkad tomatkräm** **Riven ost** **Torkad oregano** **Ägg**

Maccaronetti

Medlems-erbjudande
Laddat på ditt Coop kort*

En italiensk kvalitetsmakaron för hela familjen.

Pasta bakad av det allra bästa italienska durumvetet Kronos®
och bronsvalsad för att fånga upp mer av den goda såsen.

*Gäller dig som fått Mer Smak nr2/2020. Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

ZETA
FERNANDO DI LUCA

Från en familj där mat är kärlek.

Ett urval av Zetas sortiment av pasta. Mer inspiration, pastasorter och goda recept hittar du på zeta.nu

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN →

FOTO: TINA AXELSSON

God mat för liten peng!

Karolina Sparring är aktuell med boken ”Veckan före löning”, med smarta tips för vardag och helg.

– Boken går ut på att ta hand om det du har hemma. Kolla i skafferi och kyl innan du handlar. Släng ingenting – allt går att göra någonting med! Det går att laga god mat med liten peng.

Ge några exempel!

– Rensa grönsakslådan i kylen, det mesta kan rivas ner i t ex en tomatsås. En slatt taco-sås kan hällas ner i en soppa eller i lasagne. Istället för att pestoburken står och möglar – använd den som smaksättning; i köttfärssåsen, i potatismoset, eller på en pizza. Våga! Pizza är för övrigt världens bästa restmat! Tortillabröd har jag ofta hemma. När alla inte går åt, lägg dem i frysen och ta fram när du har slattar av riven ost, bönor, pesto och tacosås. Fördela på ett bröd, lägg på ett till och stek i panna. Du kan till och med riva grönsaker emellan. Supergott!

Recept: Lisebrita Forslin Foto: Ulrika Ekblom

Toppa med minimarshmallows och lite kanel.

MÅNADENS DRINK:

LYXCHOKLAD, 4 glas

- 8 dl mjölk
- 2–3 msk kanelsirap*
- 100 g choklad av valfri sort
- 2 dl grädde, vispad

Hetta upp mjölken med kanelsirapen. Bryt i chokladen och låt den smälta under omrörning. Vispa slätt, häll upp i glas/muggar. Toppa med vispad grädde.

Kanelsirap: Blanda 1 dl **strösocker**, 1 dl **vatten** och 2 tsk **malen kanel** i en liten kastrull. Låt sjuda 4–5 min. Häll upp i en liten kanna och låt svalna. Rör då och då. Kan förvaras i kyl flera veckor.

Mat är så mycket mer än att bara fylla magen.

FOTO: TINA AXELSSON

LINSSALLAD MED VITLÖK, LAGRAD OST & KAPRIS

TID: 15 MIN

En underbar sallad som passar till ”allt”! Eller som den är, med surdegsbröd till.

4 PORTIONER

- 3 dl **kokta gröna linser** eller belugalinser
- 1 dl grovriven **lagrad ost**
- 3 msk grovhackad **bladpersilja**
- 1 msk **kapris**, grovhackad
- 1 **röd chili**, finhackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 2 msk **olivolja**
- 1 msk **balsamvinäger**
- **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj linserna och låt rinna av.
2. Blanda linserna med resten av ingredienserna och smaka av med salt.

Smart bok!

SÖNDAGS-MIDDAG

med Ann & Sanna

Vilka: Sanna Lundell och Ann Söderlund

Varför den här boken: ”Alla behöver ett gott samtal, ett sammanhang, en tradition att återvända till och samla kraft ur.”

Ett citat vi gillar: ”Runt vårt bord får man prata med mat i munnen.”

Det är något EXTRA SKÖNT MED SÖNDAGAR. Gör som Ann och Sanna – låt osso bucon puttra i lugn och ro, ha desserten klar i frysen och låt middagen dra ut på tiden.

RECEPT: **ANN SÖDERLUND OCH SANNA LUNDELL (UR BOKEN SÖNDAGSMIDDAG)**
FOTO: **ERICA WESSMAN**

PANZANELLA

TID: 30 MIN

Det finns nog ingen smartare och mer genuin sallad. God före eller till huvudrätten.

8 PORTIONER

4 skivor **dagsgammalt bröd**
250 g **körsbärstomater**, gärna olika färger
½ **gurka**
1 **rödlök**
1 burk **marinerade kronärtskockor** (200 g)
6 **sardeller,** hackade
1 **vitlöksklyfta**, riven
1 kruka **basilika**, hackad
1 kruka **persilja**, hackad
½ **citron**, pressad saft
2 msk **olivolja**
100 g **salladsmix**
1 ½ dl **oliver**
1 burk **kapris** (100 g)
flingsalt
grovmalen svartpeppar
2 **burrata-ostar** (à 100 g)

Tips! **Vanlig buffel-mozzarella funkar också fint.**

GÖR SÅ HÄR

1. Bryt brödet i bitar och stek i lite olivolja i het panna. Halvera tomaterna. Skär gurkan i halvmånar. Strimla rödlöken. Skär kronärtskockorna i kvartar.
2. Vispa ihop sardeller, vitlök, örter, citron och olja.Blanda med grönsakerna, salladsmix, oliver och kapris på ett stort fat.
3. Salta och peppra. Bryt burratan i bitar och lägg på salladen tillsammans med brödet.

»En söndagsmiddag är ofta bättre för själen än vilken terapisittning som helst.«

OSSO BUCO

TID: 40 MIN + 2 TIMMAR KOKTID

Italiensk klassiker som är lika festlig som enkel. Gremolata är den viktiga guldkanten.

8 PORTIONER

8 **tomater**
1 dl **vetemjöl**
1 tsk **salt**
½ tsk **grovmalen svartpeppar**
8 skivor **kalvlägg**
½ dl **olivolja**
3 msk **smör**
3 **gula lökar**, finhackade
10 **vitlöksklyftor**, finhackade
4 **morötter**, tärnade
6 stjälkar **selleri**, skivade
1 **röd chili,** finhackad
1 kruka **salvia**, hackad
1 kruka **timjan**, hackad
3 kvistar **rosmarin**, hackade
6 **lagerblad**
1 liter **vatten**
3 dl **vitt vin**
½ dl **kalvfond**
gremolata till servering

GREMOLATA

8 PORTIONER

GÖR SÅ HÄR: Rör ihop 2 krukor finhackad **persilja**, finrivet skal från 2 **citroner**, 3 pressade **vitlöksklyftor** och 2 dl **olivolja**. Smaka av med **salt** och **svartpeppar**.

GÖR SÅ HÄR

1. Skär ett kryss i tomaterna. Ta bort fästena. Lägg tomaterna i kokande vatten 1 min så skalet lossnar. Låt svalna något och ta bort skalet.
2. Blanda mjöl, salt och peppar på ett fat. Vänd kalvläggen i blandningen. Stek kalvläggen runt om i hälften av oljan och smöret.
3. Stek lök, vitlök, morötter, selleri och chili i resten av oljan och smöret några minuter i en gryta. Tillsätt tomater, örter och lagerblad. Häll på vatten, vin och fond och lägg i kalvläggen. Låt puttra på svag värme under lock tills köttet är mört och faller isär, ca 2 timmar. Ta av locket de sista 30 min av koktiden. Rör runt i grytan så att tomaterna mosas. Smaka av med salt. Toppa med gremolata vid servering.

FROZEN CHEESECAKE MED HJORTRON

TID: 30 MIN + MINST 3 TIMMAR I FRYSEN

Hjortron passar så bra till glassig cheesecake.

8–10 BITAR

50 g **smör**
8 **digestivekex**
150 g **färskost**
2 dl **strösocker**
4 **äggulor**
3 dl **vispgrädde**
125 g **hjortron**
1 **vaniljstång**

TILL GARNERING

ca 100 g **hjortron**
1 msk **strösocker**
1 **citron**, finrivet skal
citronmeliss

GÖR SÅ HÄR

1. Smält smöret. Mixa kexen till ett fint smul och blanda med smöret. Tryck ut i en avlång form (1 ½ liter) klädd med bakplåtspapper.
2. Vispa färskost och socker till en jämn smet. Rör i äggulorna en i taget. Vispa grädden, vänd ner i färskostsmeten. Tillsätt hjortronen och skrapa ner vaniljstångens innehåll i smeten. Häll smeten i formen och ställ i frysen minst 3 timmar.
3. Ta fram cheesecaken minst 15 min före servering och ta ut den ur formen. Rör ihop hjortron och socker och garnera kakan med det, citronskal (endast det gula) och citronmeliss.

STOLT HUVUDSPONSOR AV
SVERIGES Mästerkock

BRYGG SOM EN MÄSTERKOCK

Presso, Brygg, Chemex eller V60 – hur brygger du ditt allra godaste kaffe? Det finns många roliga sätt att utveckla ditt kaffebryggande på.
Lär dig mer på lavazza.se

Lokala avvikelser kan förekomma.

Bryggkaffe för finsmakaren, både som malet och bönor.

LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895

Tankesport

PRENUMERERA PÅ VALFRI KRYSSTIDNING!

5 nr endast 149:- + porto 49:-

30% rabatt

+ Den klassiska ljuslyktan Kastehelmi från Iittala!

Ljuslykta från Iittala Iittala

Ljuslykta i glas från serien Kastehelmi formgiven av Oiva Toikka för Iittala.Toikka inspirerades av det natursköna Finland och glasserien är ett vackert inslag i hemmet. Storlek: 6,4 cm **Värde: 179 kr**

Välj tidning!

Buslätta Korsord

En glad och lättsam krysstidning för dig som inte löst så mycket korsord. Du får hjälp att komma igång med vanliga kryss, korsord, sudokun mm.
12 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 43:-.

Knep & Knåp

Den stora krysstidningen i det lilla formatet. Alltid 52 sidor med blandade kryss, ordpyssel, sökord och andra ordlekar. Passar gammal som ung!
14 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 43:-.

Kors & Tvärs

En populär och lekfull krysstidning för alla åldrar. En blandning av bildkryss, korsord, sudokun och pyssel. Inslag om allt från melodifestivalen till resor.
18 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 43:-.

Krysset

Sveriges äldsta krysstidning blandar rykande aktuella kryss med humor, nostalgi och allmänbildning som både roar och gör dig smartare.
12 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 43:-.

Lycko-Kryss

Tidningen för dig som vill ha riktigt utmanande kryss. De allra vassaste konstruktörerna bjuder dig på de bästa och klurigaste kryssen och ordlekarna.
8 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 45:-.

Tävla och Vinn

Hela familjens krysstidning med lagom lätta kryss och ordlekar, men också lite klurigare inslag. Här kan du tävla om massor av vinster.
12 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 43:-.

Sverigekrysset

Fyllt med härliga kryss, korsord och bilder på det vi älskar mest. Lätt och underhållande om mat, kändisar, handarbeten mm.
8 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 43:-.

Sökord

Sökord är ett populärt inslag i många av Tankesports titlar och här har du sökordsfantasternas egen favorit med 36 sidor av enbart sökord.
6 utgåvor per år. Ord. lösnr.pris 43:-.

Svarskort! Svara enkelt på webben! www.tankesport.se/mersmak

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

- ☐ **Buslätta** 05190155
- ☐ **Knep & Knåp** 10190155
- ☐ **Kors & Tvärs** 11190155
- ☐ **Krysset** 12190155
- ☐ **Lycko-Kryss** 14190155
- ☐ **Tävla och Vinn** 19190155
- ☐ **Sverigekrysset** 21190155
- ☐ **Sökord** 18190155

Du betalar när inbetalningskortet kommer. Ljuslyktan får du i en separat försändelse 3-5 veckor efter din betalning.

Förnamn: Efternamn: VAD GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!

Adress:

Postnr: Ort:

E-postadress:

Mobilnr: 0 7

190155

FRANKERAS EJ TANKESPORT BJUDER PÅ PORTOT

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

Erbjudandet gäller t.o.m 2020-04-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Premien skickas hem till dig ca 3-5 veckor efter att din betalning är registrerad. ***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*

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

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

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

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

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

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

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

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

Plastas med rörsocker!

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

Utgivare Coop Mer Smak

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

ANSVARIG UTGIVARE
Björn Larsson
bjorn.larsson@coop.se

KOMMUNIKATIONSCHEF
Bodil Jönsson Lindgren
bodil.jonsson-lindgren@coop.se

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

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

ANNONSREPRO
Done, Stockholm

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

SPÄRR AV COOP-KORT
010-743 38 50
(Dygnet runt alla dagar.)

Redaktionell produktion

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

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO Eva Hildén

TRYCK PostNord Strålfors/QuadGraphic Europé, Wyszków, Poland

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

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

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

SVERIGES TIDSKRIFTER

EU Ecolabel : PL/028/005

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

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

20% rabatt

FIBER
Gäller vid köp av en liter FIBER Rödbeta Äpple Passionsfrukt eller FIBER Morot Mango Chili.
En god nyhet för din tarmhälsa.
Finns på Stora Coop.

3 FÖR 2

SANTA MARIA SPICE MIX
Köp 3 betala för 2. Välj bland Chicken Taco, Crispy Chicken, Smoky Halloumi Tacos eller Fish Taco. 25-50 gram.
Finns på Coop och Stora Coop.

5:- rabatt

PEPSI MAX RASPBERRY
Gäller vid köp av en Pepsi Max Raspberry, 150 cl.
Finns på Coop och Stora Coop.

5:- rabatt

PASTA
Gäller vid köp av ett paket Zeta Casa Di Luca kortpasta 400 g. Finns i flera varianter.
Finns på Coop och Stora Coop.

NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

Vi har gjort det enklare att alltid ha med sig erbjudanden när du handlar!

Dessa erbjudanden är laddade på ditt COOP-kort och rabatterna dras av automatiskt i kassan.

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

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

Foto: Jennifer Kivinen

Foto: Jennifer Kivinen

Foto: Jennifer Kivinen

Följ med oss till Kreta den 19-26 maj 2020.

TRÄNA MER SOM MEDLEM.

Som medlem hos Coop har du möjlighet att följa med till Kreta på en härlig resa fullproppad med träning, hälsa och motivation. Låt dig inspireras och kom i form tillsammans med våra duktiga träningsprofiler, coacher och toppföreläsare. Vi kombinerar träning, god mat och sköna bad med mysiga kvällsmingel och roliga aktiviteter. Ta chansen att träffa nya vänner eller fokusera på dig själv och din träning.

Läs mer och boka om våra populära träningsresor på coop.se/komiformresa

coop

Resan är ett samarbete med

TUI

BÄSTA BULLEN

Fluffiga semlor med lätt vispad grädde och LEN LEMON CURD – välkommet ljus i mörkret.

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

SEMLA MED LEMON CURD

TID: 40 MIN + 1 ½ TIMME
UGN: 225°

24 STYCKEN
5 dl **mjölk**
1 ½ dl **strösocker**
25 g **jäst**
2 tsk mortlade **kardemummakärnor**
½ tsk **salt**
12 dl + 1 dl **vetemjöl**
100 g **smör**, rumsvarmt
1 **ägg**, till pensling
1 msk **vallmofrön**, till topping

FYLLNING & TOPPING
300 g **mandelmassa**
4 dl **vispgrädde**
½ burk **lemon curd**
florsocker

GÖR SÅ HÄR
1. Häll mjölk och socker i en kastrull och värm till 37°. Smula ner jästen i en bunke och rör ut med lite av mjölken. Häll i resten av mjölken, kardemumma, salt och 12 dl mjöl, lite i taget. Tillsätt smöret i klickar och arbeta ihop till en smidig men lös deg, ca 10 min (eller 5 min med degblandare).
2. Låt jäsa till dubbel storlek under bakduk, ca 1 timme. Sätt ugnen på 225°. Forma degen till ca 24 runda bullar med lätt mjöliga händer utan att arbeta in mer mjöl i degen. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper. Låt jäsa ytterligare ca 30 min under bakduk.
3. Pensla med lättvispat ägg och strö över vallmofrön. Grädda mitt i ugnen ca 8 min. Låt svalna på plåten.
4. Mosa mandelmassan med 1/2 dl av grädden. Vispa resten av grädden fluffig. Blanda lite av grädden med lemon curden. Vänd ihop med resten av grädden. Skär toppen av bullarna och bred på mandelmassa. Skeda på grädde och lägg tillbaka locket. Pudra över florsocker.

Tips! **Grundreceptet på bullarna är superbra även när du vill göra traditionella semlor.**

Santa Maria

MELODIFESTIVALEN 2020
PARTNER

ALLT DU BEHÖVER TILL FESTIVALKVÄLLARNA!

FESTIVAL EDITION!
UNDER BEGRÄNSAD PERIOD

VARIERA DIN TEX MEX!

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

*Gäller för dig som fått Mersmak nummer 2. Lokala avvikelser kan förekomma.

Recept och inspiration finns på santamaria.se | santamariasverige