



# mer Smak

Matglädje som ger eko!

Lingon och  
syrlig pressgurka,  
så gott!

SERVERA  
EN SVENSK  
KLASSIKER

## Härliga HUSMAN!

Fylld stekt strömming med klassiska tillbehör • Köttfärslimpa med cidersås & bacon • Vegetarisk biff à la Lindström med mos på rostad vitkål ...

Zeina Mourada.



**ZEINAS  
FAVORIT-  
RECEPT**

... med inspiration av  
Thailand & Libanon

**FESTLIG  
VALBORGS-  
MIDDAG!**



7300190 084822

25 KR / APRIL 2020





ALT OM  
**mat**  
**3 nr 98:-**  
**+ 2 MARGRETHESKÅLAR**



**TVÅ MARGRETHESKÅLAR 0,75 L & 1,5 L**  
Margretheskålen är tillverkad av 100 % melamin, vilket har den goda egenskapen i förhållande till plast, att den behåller formen, även om den blir varm. Melamin går bra i diskmaskin, men kan inte användas i mikrovågsugn eller frys. Volym: 0,75 l & 1,5 l med lock. **VÄRDE 386 KR**



**TOTALT VÄRDE 581:-**

**SVARSKORT**

☐ **JA TACK!** Jag vill prenumerera på **3 nr av Allt om Mat för 98:-** (+ frakt 59:-). Jag får dessutom **2 st Margretheskålar**, utan extra kostnad. Erbjudandets totala värde är **581:-**.

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

Förnamn: \_\_\_\_\_ Efternamn: \_\_\_\_\_ VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!  
Adress: \_\_\_\_\_  
Postnr: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_  
E-postadress: \_\_\_\_\_  
Mobilnr: \_\_\_\_\_ (Vi tillämpar sms-avisering, du får din avi direkt i mobilen)  
07 \_\_\_\_\_

**POSTA ELLER SVARA ENKELT PÅ WEBBEN:**  
**alltommat.se/mersmak2020**



*Nu får du även tidningen i digitalt format!*

Frankeras ej. Allt om Mat betalar portot.



c/o Bonnier Magazines & Brands

**SVARSPOST 207 323 22 110 77 STOCKHOLM**

Erbjudandet gäller tom 2020-08-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Dina premier skickas hem till dig ca 3-5 veckor efter registrerad betalning. Inbetalningskort medföljer din första tidning.  
**Behandling av personuppgifter** Vi använder dina personuppgifter för att tillhandahålla den produkt eller tjänst du har beställt och för att i övrigt uppfylla vårt avtal med dig. Med stöd av en intresseavvägning behandlar vi även dina uppgifter för att ge dig en smidig, konsekvent och personligt anpassad upplevelse baserat på dina intressen. Vi skickar kommunikation till dig genom e-post, telefon, eller på andra sätt för att ge dig relevant information om bl.a. din prenumeration och erbjudanden för våra produkter och tjänster. Du kan alltid frågsäga dig all direktmarknadsföring genom att kontakta oss. Dina uppgifter lagras endast så länge det är nödvändigt för att tillhandahålla produkterna och tjänsterna, eller för andra nödvändiga syften, som att efterleva våra juridiska skyldigheter, lösa tvister och verkställa våra avtal. Vi sparar även uppgifterna för marknadsföringssyften under en viss tid efter det att kundförhållandet har upphört. Mer information om hur vi använder dina personuppgifter och om dina rättigheter finns på vår hemsida [www.bonniermag.se/dataskydd](http://www.bonniermag.se/dataskydd).

BONNIER Magazines & Brands



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

**Därför plastar vi in 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 provlagat använder vi vanlig ugn, inte varmluft.)

**NYTT PÅ HYLLAN**

**TILL ÄGGHALVOR OCH ANNAT GOTT**

Tångcaviar är en växtbaserad caviar med härlig salta. Tångcaviar kan användas precis som traditionell caviar, i både varma och kalla rätter som ingrediens och garnering. Cirkapris: 19 kr/burk.



**Innehåll**

Tips & trix ..... **5**  
Kom över på middag: Valborg ..... **6**  
Zeinas godaste middagar ..... **10**  
Mathjältar som bidrar ..... **14**  
Vardagsakuten – mat för två ..... **19**  
Husman på lite nytt sätt ..... **24**  
Medlemssidorna ..... **29**  
Helg med Frida Ronge ..... **36**  
Barnens kockskola: Linsgryta ..... **40**  
Saras söta: Clafoutis ..... **43**

**Stanna upp och fånga våren!**

**VÅREN RUSAR GÄRNA** iväg, men just nu är kanske den bästa tiden på året, när allt är på väg att grönska och hela sommaren ligger framför oss. Så passa på att ta in det bästa av den. Stanna upp, lyft blicken och fånga våren.

**VÅREN ÄR OCKSÅ** väckarklockan som får bina att vakna upp ur vinterdvalan.

– Vilda bin behöver inte oss, men vi behöver dem, säger Lotta Fabricius Kristiansen, som har startat nätverket Pollinera Sverige tillsammans med Anna Lind Lewin. Två mathjältinnor som sprider kunskap om hur viktiga de vilda binas pollinering är för att vi ska få frukt och grönsaker. Läs mer om Lotta och Annas arbete på **sidan 14**. Vem vet, det blir kanske startskottet för ditt första bihotell.

**SOM ALLTID VILL** vi inspirera och bjuda på härliga middagar att samlas kring. I det här numret har vi valt ut den bästa husmanskosten, rätterna som du inte kan sluta att längta efter. I Vardagsakuten dyker vi

djupt in i kylan för att rädda rester, och vi får även kliva in i Zeina Mourtadas värld full av smak och färg. När valborgssången har klingat ut och majbrasan falnat står middagen på **sidan 6** förberedd.

Smakrika vårhälsningar!

*Sara*  
Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

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

*Miss inte min mandelkaka på sidan 43!*



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

**Bakom kulisserna**



Läs mer om mathjälten Lotta Fabricius Kristiansen på **sidan 14**.

**”Nu börjar binas bästa tid”**

**Hej, Lotta Fabricius Kristiansen! Du, och bina, har mycket att göra just nu.**

– Ja, nu börjar en hektisk tid. Under vintern håller bina ca 20° runt drottningen, men när hon börjar lägga ägg på vårkanten ska temperaturen upp till runt 35° och då går det åt mycket energi. Jag har stödmatat lite i väntan på att sälj, krokus och även äppelblom ska komma igång.

– Bin, och andra pollinatörer, behöver hitta växter som blommar från tidig vår till sen höst. Om du vill veta när olika träd, lökväxter, perenner och örter blommar och ger mat till pollinerande insekter kan du ladda hem en vacker växtguide på **pollinerasverige.se**.



# PREMIÄR FÖR SIGNUM

*Signum är ett öl av pilsnerkaraktär, bryggt med omsorg och med en behaglig smak av malt och lätt beska av humle.*

NYHET



Signum 2,8%, 50 cl.

Signum 3,5%, 50 cl.

coop

Alkohol kan skada din hälsa.



CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

## FINNS I FRYSEN!

I väntan på alla härliga primörer och bär som är på ingång finns ett stort utbud i frysdisker att botanisera bland. Och här är anledningarna till att det inte är ett sämre alternativ.

### NÄRINGSÄMNET

Näringsämnen som C-vitamin, A-vitamin, karotiner, protein och fibrer är i de flesta fall likvärdiga i färsk och frysta grönsaker. I en del fall till och med bättre i de frysta – frysta grönsaker skördas och fryses inom några timmar från skörden, mot de färsk som hålls lagrade i flera dagar före köp eller konsumtion.

FOTO: FABIAN BJÖRNGSTJERN



### FROZEN SMOOTHIE

TID: 10 MIN  

Grön, fruktig smoothie som är krämig som en glass! Med både gröna örter och mango.

# Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

I frysdisker hittar du frukt, bär och grönsaker som är skördade när de är som allra bäst.



### KLIMATSMART

Frost mat är ofta klimatsmart. Idag slängs alldeles för mycket mat. Om man lagar mat av frysta råvaror bidrar man ofta till bättre resursanvändande, eftersom den långa hållbarheten på fryst mat minskar svinet i hela kedjan. I köket använder du precis bara så mycket du behöver, och resten kan ligga kvar i frysen till nästa gång.

### JÄMN KVALITET

Kvaliteten på det frysta är oftast jämn, eftersom råvaran alltid skördas och fryses in när den är som mognast och bäst. Till exempel färsk mango kan vara svårt att pricka rätt på vad gäller mognad och kvalitet. Hallon och havtorn är mogna bara en kort tid men finns hela året som frysta, liksom blåbär och jordgubbar.

#### 4 PORTIONER

2 bananer, frysta  
2 dl frysta gröna örter  
2 dl fryst mango  
2 lime, finrivet skal & saft  
15 mynta  
1 msk honung  
tärnad mango och mynta till servering

**Tips!**  
Frost spenat, grönkål, hallon – allt funkar i smoothie.

#### GÖR SÅ HÄR

1. Lägg alla ingredienser i en blender och mixa till en slät kräm.  
2. Servera i glas med tärnad mango och extra mynta.



Theres Lundén och Johannes Wätterbäck

FOTO: LINDA ELIASSON

MÅNADENS  
MATPROFIL

## »Nörden är här för att stanna«

Theres Lundén och Johannes Wätterbäck är aktuella med boken "Skörda, laga, laga".

### Er bok – vad handlar den om?

– Vi odlar själva på tak, i staden, på landet, i källare, i fönster, i jord, i vattnet... Och till varje måltid har vi något från egna odlingar på vårt bord. Nu vill vi ge vidare det vi lärt oss, t ex hur man skördar så skonsamt att växterna kan ge en andra eller tredje skörd, vilken temperatur olika grödor förvaras bäst i och hur man kan förvandla dem genom syring, torkning, oljor och olika salter.

### Vilket behov har ni sett?

– Vi upplever att många är trötta på kopierad kunskap. Folk vill ha fakta och riktig kunskap, som i vårt fall är baserad på egna erfarenheter av odling och matlagning under 30 år. Nörden har kommit tillbaka för att stanna. Det är många som inte riktigt vet vad de ska göra med sin skörd, särskilt när man får mycket på en gång, typ 20 stora zucchinifruktur.

### Om jag också vill odla?

– Om du vet att du verkligen vill – ge det 3 år. Och om du märker att du gillar att arbeta på detta oförutsägbara sätt med naturen, ja då är du en av alla tusentals odlingsnördar som njuter av detta gröna äventyr.





# Vårig VALBORG!

Fira en av vårens vackraste kvällar med att bjuda på middag: **KYCKLING I KRÄMIG SÅS** och sparris. Krustader med italiensk smak är perfekta innan.

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES

STYLING: LENA SÖDERSTRÖM

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Bra start på en trevlig middag med något gott att dricka till.

## KRUSTADER MED KRONÄRTSKOCKA

TID: 10 MIN

Parmesan, basilika, olivolja...

Perfekt sätt att starta middagen.

### GÖR SÅ HÄR

1. Sila av oljan från kronärtskockshjärtana och mixa dem lite slarvigt.
2. Rör ner parmesan, olivolja, basilika och citronsaft.
3. Klicka röran på valfria crostini/krustader. Garnera med basilikabladd.

### 4-6 PORTIONER

1 burk **marinerade kronärtskockshjärtan**

1 ½ dl finriven **parmesan**

½ dl **olivolja**

½ dl finhackad **basilika**

1 msk pressad **citronsaft**  
**basilikabladd** till garnering

### BARNENS FAVORIT

## KYCKLING I DRAGONSÅS MED KRISPIGA POTATISAR

TID: 35 MIN + TID I UGN 

UGN: 200°

Går att förbereda tills du håller såsen på kycklingen och värmer sparrisen med potatisen.

### 4 PORTIONER

4 **kycklingfiléer**,

gärna **majskyckling**

1 tsk **salt**

½ tsk **svartpeppar**

**smör** eller olja till stekning

1 knippa **grön sparris**, ansad

### KRISPIGA POTATISAR

1 kg **potatis**

1 msk **olja**

1 msk **smör**

1 tsk **salt**

### DRAGONSÅS

2 **schalottenlökar**, finhackade

1 msk finhackad **färs**

**dragon** + till garnering

1 msk **smör**

½ dl **vitvinsvinäger**

3 dl **grädde**

1 **köttbuljongtärning**

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skala potatisarna. Koka i saltat vatten ca 6 min.
2. Häll av vattnet i ett durkslag. Ruska om så ytan blir lite skrovlig. Vänd runt på en plåt med olja och smör. Salta. Rosta mitt i ugnen ca 40 min. Rör runt någon gång. Lägg in sparrisen sista 5 min.
3. Salta och peppra kycklingen. Stek först med skinnet nedåt i pannan och sedan andra sidan. Stek till fin färg men inte genomstek och lägg dem i en ugnform.
4. Fräs lök och dragon i smör. Häll i vinägern och koka ner tills hälften återstår. Häll i grädden och smula ner buljongtärningen. Låt sjuda ca 10 min. Smaka av med salt och peppar.
5. Häll såsen över kycklingen och tillaga mitt i ugnen till en innertemperatur på 72°.

Kanske lite krustader före middagen?

Kom över på middag!

Dessert? Vänd blad för en fin fruktsallad. —>



FRUKTSALLAD MED POLKAGRÄDDE

TID: 15 MIN

Med den enkla lilla smaksättningen av grädden blir detta plötsligt en dessert-hit.

4-6 PORTIONER

2 dl vispgrädde

1 dl polkagrisar

FRUKTSALLAD

1 apelsin

2 clementiner

1 grapefrukt

1 granatäpple

2 passionsfrukter

1 rött äpple, tärnat

1 sharonfrukt, tärnat

Tips!

Självklart kan du ta de frukter du har till hands och även dryga ut med fryst frukt.

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa grädden. Krossa polkagrisarna (lägg dem t ex i en plastpåse och slå med botten av en kastrull). Blanda ner i grädden.

2. Skär bort skalet på citrusfrukterna med en vass kniv, även det vita. Skär frukterna i små bitar och lägg i en skål.

3. Dela granatäpplet och slå på skalet med baksidan av en stor sked. Håll frukten så att kärnorna hamnar i skålen. Dela passionsfrukten och skrapa ut kärnorna. Vänd ihop allt med äpple och sharonfrukt.

4. Lägg upp i portionsskålar och servera med polkagrädden.



En frisk fruktsallad är bästa desserten.

FOTO: WOLFGANG KLENSCHMIDT

SNART BÖRJAR SÄSONGEN FÖR ROSÉ!

Det går en rosa trend över Europa, och rosévin är det nya svarta, inte bara i Sverige. Anders Levander har plockat fram några av försommarens bästa flaskor.

Historiskt har rosévin inte varit särskilt populärt. Men det började ändras för cirka tio år sedan, och idag är rosé en av de starkaste vintrenderna. Givetvis är rosé mycket väderberoende. Ingen vill väl sipa på ett glas rosé i snöglöpp, medan få saker är läckrare än att njuta av ett stilla glas i solskenet.

Rosévin till mat är en annan stark trend. Det finns mycket på tallriken som älskar rosévin. Inte bara Salade Niçoise sitter som en smäck, utan även mycket grillat älskar rosa i glaset. Kyckling och annat ljust kött också, men tänk på att då inte välja de söta rosévinerna som mest smakar saft.

Men hur tillverkas egentligen rosévin?

Efter pressningen låter man den nyrunna musten ha viss skalkkontakt för att få både färg och arom från skalet från de röda druvorna. Denna minimala maceration, alltså skalkkontakt, mellan must och skal ger en mer utvecklad och intensiv smak, samtidigt som roséfärgen fördjupas. Hoppas du gillar våra val!

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



Mulderbosch Rosé.  
Nr 6077, 89 kr.

Pålitlig rosé från Mulderbosch med fin kraft och djup solrik frukt. Ett fint aperitifvin men varför inte till middagen där vinet passar väl med sina vilda örter, plommon, körsbär och granatäpple. Gott och prisvärt från Sydafrika.



Les Lauzeraies Tavel.  
Nr 2724, 129 kr.

Vinerna från Tavel är rosa på riktigt med djup färg och tydlig smak av röda bär som körsbär, jordgubbar och hallon samt friskhet med citrusaromer. Tavel är utpräglade matviner med en bra syra men även mineralitet som drar lite mot sätta. Går utmärkt att lagra för att få det mer komplext och smakrikt.



M de Minuty Rosé.  
Nr 2590, 135 kr.

En ljust laxrosa och finlemmad rosé med toner av röda vinbär, smultron, lingon samt Sydfrankrikes böljande lavendelfält. Elegans och subtilitet blandas i en förförisk kombination. Något att sipa på under varma dagar.



Puy Chéri Syrah Rosé.  
Nr 2209, 75 kr.

En torr rosé med vacker laxfärg och syrliga toner av röda vinbär, rabarber och lingon. Svag ton av nybakat bröd samt gråpäron och lite krämighet. Ren snygg eftersmak. Passar även till mat. Mycket prisvärt vin som passar de flesta tillfällen.



Origine Vino Rosato.  
Nr 77757, 119 kr.

Ett vin från Italiens ostkust med druven montepulciano. Vingården ligger i ett vackert landskap där vargar ibland vandrar. Vinmakaren Leonardo fokuserar på biodynamisk odling. Vinet är torrt, friskt och fruktigt med vilda körsbär, örter och blodgrape. En exotisk rosé med djupare färg.



God dryck No 2. Mousserande Alkoholfritt Rosévin Ekologiskt.  
Nr 1969, 89 kr.

**Alkoholfri:** Överraskande bra alkoholfri rosé. Den är friskt inbjudande med smak av smultron, mogen persika, jordgubbar och blodgrape. Glöm de gamla tråkiga alkoholfria vinerna som fanns förr. Det här är gott!

**DIPLOM 2019**

Tillsammans har ni pantat

**2,15 miljarder**

burkar och PET-flaskor

Vilket motsvarar en besparing på ca

**180 000 ton koldioxid**

Dubbelguld till alla pantare!

Svenska folket slog pantrekord - igen! Drygt 2,15 miljarder burkar och flaskor strömmade in från norr till söder för att bli nya burkar och flaskor. Det har sparat massor av energi och det är superbra för miljön.

Tack för att ni pantar!



FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST



# Häng med på Zeinas SMAKRESA!

Libanesisk brödsallad med grillade lamm-  
spett eller thailändsk rostad nudelsallad  
med kyckling? **BÅDA ÄR BÄST!**

RECEPT: ZEINA MOURTADA STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND  
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



## Jag lagade maten

**NAMN:** Zeina Mourtada

**BAKGRUND:** "Mina föräldrar kommer från Libanon, men jag föddes i Sierra Leone dit mina föräldrar varit tvungna att fly. När jag var 4 blev det inbördeskrig där och vi flydde igen. Till Sverige."

**MATFILOSOFI:** "Min mamma lagade alla rätter i en kokbok, från fiskgratäng till kanelbullar, för att på så sätt närma sig den svenska kulturen. Så lagar jag också mat; lika gärna thailändska satayspett som libanesisk sallad. Jag gillar att bygga broar via mat."

## LAMMFÄRSSPETT

TID: 20 MIN UGN: 250° GRILL 

Kryddigt läckra spett för grill eller ugn.

### 4 PORTIONER

- 500 g lammfärs
- 1 gul lök, grovriven
- 1 dl finhackad persilja
- 2 tsk paprikapulver
- 1 tsk sju kryddor\*
- 1 tsk salt
- ½ tsk nymalen svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250° grilleffekt. Blanda färs med lök, persilja och torra kryddor. Krama färsen runt grillspett som tål ugn (eller gör färsrullar) och lägg på plåt med bakplåtspapper.
2. Pensla eller ringla över olja och tillaga lite högre upp i ugnen, 6–8 min.

\*Om du inte hittar Sju kryddor, ta något krm kanel och något krm gurkmeja och lite extra svartpeppar.

## FATTOUSH-SALLAD MED GRANAT- ÄPPEL & KRISPIGT BRÖD

TID: 20 MIN 

En riktig syrlig grönsaksboost, med härligt krispig pita till. Perfekt till spetten.

### 4 PORTIONER

- 2 pitabröd
- 1 dl neutral olja
- ½ gurka
- 3 tomater
- 2 paprikor, gärna i olika färger
- 2 salladslökar eller 1 liten rödlök
- ½–1 knippa rädisor
- 1 gemsallad eller liten romansallad
- 1 kruka mynta
- ½ kruka kruspersilja
- ½ dl olivolja
- ½–1 citron, pressad saft
- 2 msk granatäppelsirap el balsamvinäger
- 1 msk sumak eller finrivet limeskal
- ½ msk flingsalt
- 1 dl granatäppelkärnor

### GÖR SÅ HÄR

1. Skär eller bryt pitabröden i mindre bitar. Hetta upp olja i en kastrull och stek/friterar bröden till fin färg. Låt rinna av på hushållspapper. Salta lätt.
2. Tärna gurka, tomat och paprika. Skiva lök och rädisor tunt. Riv salladen i mindre bitar. Grovhacka örterna.
3. Lägg alla grönsaker och pitabröden i en bunke och ringla över olja, citronsaft och granatäppelsirap. Strö på sumak och salt. Vänd runt lätt så att allt blandas och håll upp i en serveringsskål. Toppa med granatäppelkärnor.



ZEINAS  
LIBANESISKA  
MIDDAG!

## MYNTA-TSATSIKI

CA 8 DECILITER 

**GÖR SÅ HÄR:** Skala och tärna ¾ gurka fint. Blanda med 6 dl yoghurt (10%), 1 ½ msk torkad mynta och ½ riven vitlöksklyfta, smaka av med salt. Peppra och ringla över lite olja vid servering.



ZEINAS  
THAI-  
LÄNDSKA  
MIDDAG!

## JORDNÖTSSÅS

3–4 DL  

1 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
1 tsk finhackad ingefära  
1 röd chili  
1 msk olja  
1 tsk sambal oelek  
1 dl jordnötssmör,  
gärna chunky  
200 ml kokosmjölk  
2 msk socker  
1 msk japansk soja  
salt

### GÖR SÅ HÄR

1. Finhacka lök, vitlök, ingefära och chili. Fräs i olja tills mjukt. Tillsätt

sambal och fräs lite till.

2. Sänk värmen och rör ner jordnötssmöret. Häll i kokosmjölk, socker och soja. Låt småputtra 3–5 min.

3. Mixa såsen lätt. Späd ev med lite vatten. Smaka av med salt.

## THAISALLAD MED ROSTADE NUDLAR

TID: 35 MIN UGN: 175° 

Kombinationen rostade nudlar, sojadressing och knaprig kål blir sommarens supersnackis.

### 4 PORTIONER

1–2 pkt snabbnudlar  
1 dl sötmandel  
2 msk sesamfrön  
300 g vitkål  
2 morötter  
2 salladslökar  
ev röd chili & koriander

### DRESSING

½ dl vitvinsvinäger  
2 msk socker  
2 msk japansk soja  
½ dl neutral olja  
2–3 msk pressad limesaft  
1 tsk sesamolja  
1 tsk fisksås

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°.  
**Dressing:** Värm vinäger, socker och soja i en kastrull tills sockret smält. Låt svalna. Tillsätt olja, limesaft, sesamolja och fisksås.  
2. Bryt nudlarna grovt. Dela mandlarna på mitten. Fördela nudlar (ej kryddpåsen!), mandlar och sesamfrön på en ugnsplåt. Rosta mitt i ugnen till fin färg, 7–10 min.  
3. Strimla vitkål och morot tunt, gärna med mandolin. Skiva salladslöken tunt. Vänd runt salladen med det rostade från plåten. Vänd runt med dressing och toppa ev med chili och koriander vid servering.

## KYCKLING SATAY

TID: 30 MIN + TID ATT MARINERA  

UGN: 225° GRILLEFFEKT

### 4 PORTIONER

600 g kycklinginnerfiléer  
1 tsk finhackad ingefära  
3 vitlöksklyftor, rivna  
1 citrongräs, finhackat  
2 msk japansk soja  
2 msk fisksås  
2 msk neutral olja  
3 msk valfritt socker eller flytande honung  
ev 1 tsk sesamolja  
1 tsk gurkmeja  
1 tsk mald koriander

### GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser utom kycklingen. Vänd ner kycklingen i marinaden. Låt stå minst 30 min men gärna över natten.  
2. Sätt ugnen på 225° grilleffekt. Tillaga kycklingen mitt i ugnen tills den är genomstekt, ca 6 min. Servera med jordnötssås.



## SYRLIGA MORÖTTER

4 PORTIONER  

**GÖR SÅ HÄR:** Skala 3 morötter och skär i stavar. Lägg stavarna i kallt vatten ca 30 min. Häll av vattnet. Blanda morötterna med saft av 1 citron, 1 tsk malen spiskummin och 2 krm salt. Låt marinera ca 10 min före servering.

## LIME- OCH MYNTADRYCK (SEKANTABI)

TID: 30 MIN + TID ATT KALLNA  
En fräsch och läskande dryck med riven gurka. Perfekt att njuta av före maten.

### 1–1 ½ LITER

1 liter vatten  
ev 1 lime eller 1 citron,  
pressad saft  
½ gurka, grovt riven  
½ liter is  
10 myntablad

### SOCKERLAG

5 dl vatten  
2 dl socker  
1 dl äppelcidervinäger  
eller ½ dl vitvinsvinäger  
3–4 kvistar mynta

### GÖR SÅ HÄR

1. Sockerlag: Koka upp vatten och socker i en kastrull och låt puttra på medelvärme ca 5 min.  
2. Tillsätt vinägern och låt puttra ca 10 min till. Lägg i myntakvistarna och låt

dem få koka med 5 min. Lyft kastrullen från värmen och lägg på ett lock. Låt kallna.  
3. Häll vattnet i en karaff. Tillsätt önskad mängd sockerlag och ev lime/citron. Lägg i gurka, is och färska myntablad vid servering.

### TIPS!

För lemond: Uteslut vinägern och ta lite extra pressad lime eller citron i sockerlagen.



## BINAS BESKYDDARE

**Lotta Fabricius Kristiansen**, biodlare, rådgivare och folkbildare. Är biodlarmentor åt Paul Svensson och sköter om bisamhällena på Haga. Anställd på RådNu, Sveriges Lantbruksuniversitet. (Lotta är t v i bild.)

**Anna Lind Lewin**, kommunikationskonsult med fokus på hållbarhet, mat och råvaror. Grundade Pollinera Sverige tillsammans med Lotta. Kommunikationsansvarig Svenska bin.

**Aktuellt:** Pollineringsveckan 16–24 maj, World Bee day 20 maj och Biologiska mångfaldens dag 22 maj.

**Läs mer?** Gå in på [pollinerasverige.se](http://pollinerasverige.se), en kunskaps-spridare och mötesplats för alla intresserade.

*"När man lär sig om bin får man en bild av hela vårt ekosystem."*

*Mathjältarna: Lotta Fabricius Kristiansen & Anna Lind Lewin*

## "BINA BEHÖVER INTE OSS. MEN VI BEHÖVER DEM"

**Nu på våren är det lätt att känna tacksamhet inför naturen. Kanske är det i år du ser dig omkring och förstår hur det där nyvakna surrande biet hänger ihop med äpplet i din hand.**

**H**UR SKULLE EN värld utan bin se ut? Det är omöjligt att föreställa sig, men en sak är säker: Om de inte flög runt i vår natur och pollinerade skulle våra liv påverkas avsevärt. Det är de som ser till att frukt-träden ger äpplen, päron, persikor... De pollinerar rapsblommorna så att skörden blir rikligare. Och inte vill vi vara utan de vackra färger som blommorna har för att locka till sig pollinerare som bin?

Lotta Fabricius Kristiansen är en av dem som tänker på detta dagligen. Det är en fin sensommarkväll\* när hon tittar till bikuporna i Kyrkhamn utanför Stockholm. **Varför är du så engagerad i bin?**

– Jag är fascinerad av miljönyttan som bin gör. Och det finns en stor potential i svensk honung; det är en fantastisk råvara med unika smaker och hälsoegenskaper.

Hon är själv producent men vill bidra till hela honungssektorn och att biodlare ska fungera som samarbetspartners. Och hon brinner för en annan viktig del: Hon har startat nätverket Pollinera Sverige tillsammans med Anna Lind Lewin, som även hon ser på bin med brett perspektiv.

– När man lär sig om bin får man en bild av hela vårt ekosystem, och det är minst lika viktigt att lyfta alla vildbin. Honungsbiet har blivit som en gullig maskot, men hur många vet att det finns 300 arter av vildbin? Humlor och solitärbin, som de kallas, är också bin. Humlor lever i små samhällen och solitärbina bor ensamma ett och ett i olika håligheter i trä eller i marken, medan honungsbin har någon som tar hand om dem, men systemet blir sårbart om vi förlitar oss enbart på dem. **Vilka fler insekter pollinerar?**

– Förutom honungsbin är det alla olika solitärbin och humlor, och även vissa skalbaggar, fjärilar och blomflugor.

Mänskligheten behöver alltså vildbin

och andra insekter för att pollinera till exempel äppelträd och de plantor som behöver pollineras för att de ska kunna sätta frön, som morot och sallad.

– Vilda bin behöver inte oss, och de behöver ingen kupa. Det enda de behöver är att vi inte tar ifrån dem deras livsmiljö och deras mat, alltså blommor och träd. Det är viktigt att alla "mellanrum" som har funnits i vårt samhälle, små ängar och gräsplättar, inte "städas bort" med asfalt och stenläggningar. Vildbin trivs i rufsiga buskage och gammalt dött trä.

**Vad kan jag göra för att hjälpa dem?**

– Skapa livsmiljöer för bina genom att göra delar av din gräsmatta till en äng. Du kan så ängsfröer och se vad som kommer upp. Du kan bygga ett litet bihotell eller anlägga en bibädd i sandig jord som inte är övervuxen med gräs och rötter. Och sluta helt att använda gift i trädgården!

De berättar att det inte räcker att en art av bin trivs. Alla 300 måste finnas kvar, eftersom alla blommor inte ser likadana ut. Olika bisorter har till exempel olika lång tunga att suga nektar med, som passar till olika växter. Det är bra med mångfald! Klimatförändringar påverkar också – bina har olika lätt att anpassa sig till nya förutsättningar.

– En sak du kan tänka på är att om du köper lokal honung får du lokal pollinering. Så stötta din lokala biodlare eller bli biodlare själv, säger Anna.

Lotta ger fler infallsvinklar.

– Den där linden som du tycker skuggar lite i din trädgård ger mat till tusen och åter tusen bin. När den blommar i mitten av juli är det inte så mycket annan blomning – den är viktig för bina. Maskrosorna på våren är binas första måltid, och när man tänker så blir det inte lika viktigt att springa ut med ogräsjärnet eller dra fram gräsklipparen.

– Sätt dig och ta en kopp kaffe i gräset, istället för att klippa gräsmattan. ♥

\*När tidningen kommer ut har bina precis börjat flyga igen efter vintern för att samla sin första nektar ur t ex äppelblom och maskrosor.

**Text:** Anna Gidgård **Foto:** Anna-Lena Ahlberg

STYLING: LENA SÖDERSTRÖM FOTO: EVA HILDÉN

## MOROTSKAKA

**UGN:** 175° **TID:** 15 MIN + UGN

*Så saftig och god! En härlig klassisk kaka.*

### CA 12 BITAR

3 ägg

3 dl socker

3 dl finrivna morötter

ev 1 msk färskpressad citronsaft

2 dl neutral rapsolja

3 dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

2 tsk malen kanel

2 tsk malen kardemumma

½ tsk salt

smör till formen

### GLASYR

200 g färskost

1 dl florsocker

### GARNERING

strimlat skal av 1 vältvättad citron  
myntblad

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en form med löstagbar kant, 24 cm i diameter. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda morötter och citronsaft. Tillsätt morötter och olja i äggvispet.
2. Blanda mjöl, bakpulver, kanel, kardemumma och salt. Rör ner i äggvispet.
3. Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen ca 45 min. Låt svalna.
4. **Glasyr:** Vispa ihop färskost och florsocker med elvisp till en fluffig smet. Bred glasyren på kakan. Garnera med citronskal och myntblad.

**Morötter är beroende av pollinering för att kunna bilda frön. Även rapsen till oljan behöver pollineras. Citronblommorna behöver pollineras för att ge frukt.**





**Sommargunga**  
Njut av klassisk sommar i hammocken Dalom, 2 595 kr.



**Perfekt pizza**  
Pizzasten med hållare. Funkar både på grillen och i ugnen, 159 kr.



**Kylväska**  
Snyggt sätt att få med sig picknickmaten, 49,90 kr.



**Förberedd**  
Snart badläge! Strandväska, 79 kr.

YIPPIE,  
SOLEN  
SKINER!



**Kakfika**  
Fat med lock till nybakad kaka i vårsolen, 79 kr.

**Ljusglimt**  
Ljuslykta i bambu, 129 kr.



**Lys upp!**  
Solcellslampa att sticka ner i marken. Rostfri med krackelerad kupa, 39,90 kr.

**Tjuvstart!**  
Grill Napoli, 57 cm, med termometer, pizzaring i aluminium och kromat grillgaller. 1 495 kr.



**Låt det blomma**  
Servetter i olika mönster, 19,95 kr.



**Bihotellet**  
En fristad för natten för vildbin och andra insekter, 79 kr.



**Sitt fint!**  
Nu kan du sitta skönt i solen. 3 495 kr för ett helt set med två stolar med fotpall och bord.



**Lysande!**  
Hängande svart solcellslampa, 149 kr.

**Håll värmen**  
Till utflykten, eller på väg till jobbet: termosmugg 39,95 kr och retrotermos 99 kr.



Laga redan i kväll!

Ös gärna på med massor av riven parmesan.

## Vackrare VARDAG!

FÅ OCH ENKLA INGREDIENSER, som kanske till och med redan finns hemma – i kväll blir det pasta. Basta!

SPAGHETTI MED CHILI, VITLÖK & KAPRIS

TID: 20 MIN

### PORTIONER

400 g spaghetti  
1 dl olivolja  
1 rödlök, strimlad  
2 vitlöksklyftor, skivade  
½ röd chili, finhackad  
200 g körsbärstomater, delade  
1 dl kalamataoliver  
½ dl kapris  
1 kruka färsk persilja, hackad  
salt och svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs lök, vitlök och chili.  
2. Tillsätt tomater, oliver och kapris. När allt är ordentligt varmt, vänd runt med den nykokta pastan och persilja.  
3. Smaka av med salt och mycket svartpeppar. Servera ev med parmesan.

MER SMAK NR 4 2020

## EN HYLLAD OCH PRISBELÖNT RIESLING FRÅN KLOSTER EBERBACH



EXPRESSEN JULI 2019

**Riesling Kabinett** är ett klassiskt och härligt matvin med sin perfekta balans mellan sötna och syra. Servera den till fisk och skaldjur med smakrika och kryddiga tillbehör.

KABINETT RIESLING 2018  
ART NR 5810 ALK 7,5%

**109 KR**



www.provinum.se

# Alkohol är beroende-framkallande



GODA  
NYHETER

FÖR DIN  
TARMHÄLSA

FIBER

Grönsaks- och fruktdrycker  
rika på naturliga fibrer.



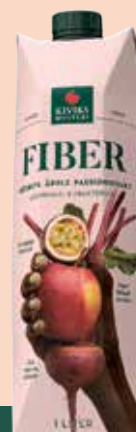
MOROT  
MANGO  
CHILI



RÖDBETA  
GURKMEJA  
PASSIONSFRUKT



MOROT  
MANGO  
CHILI



RÖDBETA  
ÄPPLE  
PASSIONSFRUKT



Inget tillsatt socker. Och veganska, såklart!

kiviksmusteri.se

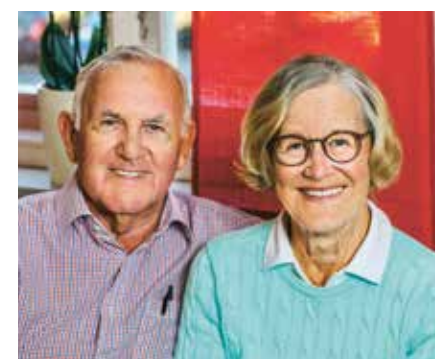
Hjälp  
oss rädda  
*kylens*  
*rester!*

OK, jag  
kommer.  
Det här fixar  
vi lätt!



»Trots att jag bara lagar middag  
för två personer blir det middagsrester.  
Vi behöver få bättre snurr på det som  
finns i kylan«, säger Kerstin Engnér.  
Hur gör vi för att **RÄDDA MATEN**?

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



*Vi som fick besök!*

**FAMILJ:** Björn och Kerstin Engnér.

**BOR:** I Vaxholm.

**GÖR:** Båda är pensionärer.

**ALLTID I KYLSKÅPET:** Crème fraîche  
och hemgjort äppelmos.

**DET BÄSTA MED VÅREN:** Ljuset och  
grönskan som äntligen är tillbaka.

– **VI KÄNNER OSS** fortfarande ganska unga,  
70 är ju det nya 50, säger Kerstin Engnér  
och skrattar. Hon och maken Björn är ett  
strålande bevis på att det aldrig är för sent  
att lära sig något nytt. När de två aktiva  
jämtlänningar la skidåkningen på  
hyllan började de spela golf istället.

– Golf är lagom flåsig, du är ute mycket  
och det är roligt att slå på en boll för att se  
vad som händer.

Varje kväll serveras det middag hemma  
hos paret Engnér, och det är mest Kerstin  
som styr och ställer i köket.

– När vi har middagsgäster sköter  
Björn serveringen. Som ung jobbade han  
som kypare, och de gamla takterna sitter  
fortfarande i, berättar Kerstin.

Även i ett litet hushåll blir det matres-  
ter, och Kerstin tycker att det är knepigt  
att handla grönsaker i lagom mängd till  
två personer.

– Mycket i grönsakslådan blir skrum-

pet, och salladen har ofta sett sina bästa  
dagar innan vi hinner använda upp den.

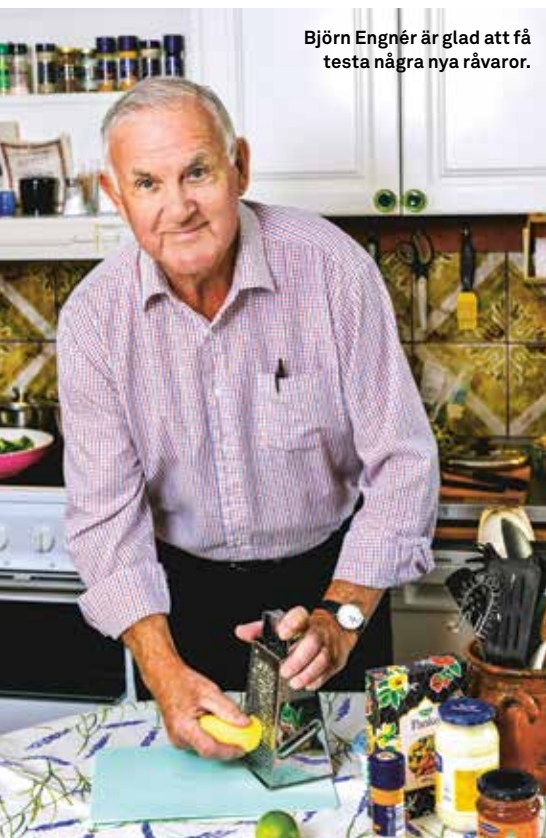
Samtidigt som matlagningen tar fart i  
Kerstin och Björns kök delar Sara med sig av  
tips där resterna blir början till nya rätter.

– Att få ett bra kretslopp i kylan är viktigt  
för att inte råvaror som fortfarande är fullt  
användbara ska bli bortglömda, säger Sara.  
Skrumpna grönsaker är riktiga delikatesser!  
För när vattnet dunstat bort blir smakerna  
mer koncentrerade.

Följ med in i köket och få inspirationen  
som gör att du ser matresterna på ett nytt  
sätt.

*Vänd blad för tips &  
5 goda recept! —>*





Björn Engnéér är glad att få testa några nya råvaror.

# 1 Rulla in resterna

Ha alltid tortillabröd, tunnbröd eller något annat rullbart bröd hemma. Ett mer perfekt gömställe för kylens rester är svårt att hitta. Fyll, rulla ihop och ät direkt, eller ännu godare, lägg på ett lager ost och gratinera i ugnen.

# 2 Para ihop nya smaker

Bågnar hyllorna i kylskåpsdörren av halvfulla smaksättare? Mycket av det som finns i flaskor och burkar går att använda på fler sätt. Vem vill inte ha en smaskig sås eller ny smak på laxen.

- **Mango chutney.** Blanda med crème fraiche till en sötstark sås, eller smaksätt chutney med lite curry och ge kycklingen en indisk touch.
- **Tacosås.** Perfekt i köttfärssåsen, på pizzan eller i lasagnen.
- **Kapris.** Gör ett kaprissmör, toppa pizzan med kapris eller låt pastan få en ny krydda.
- **Teriyakisås.** Söt soja från Japan som används som marinad eller sås till både fisk, kött och grönsaker.
- **Sriracha.** Blanda den starka chilisåsen med majonnäs eller naturell kvar och du har en grym hamburgerdressing.

# 3 Grön räddningsaktion

Grönsaker står för en stor del av vårt matsvinn, och en räddningsaktion av det som ser lite trött och visset ut är en vinst för alla. En grönsallad med vinägrett från igår blir en ny version av pesto när den mixas med lite vitlök, valnötter och parmesan.

Pytt i panna på plåt är en perfekt räddning för skrupna rotfrukter och grönsaker. Pigga upp middagen med ett tillbehör genom att pickla de sista bitarna av palster-nackan, blomkålen eller morötterna.



FOTO: EVA HILDEN

# 4 BJUD PÅ EN BOWL

På något märkligt sätt känns det mycket roligare när middagen äts ur en skål. En bowl har ofta varmt ris som bas, sedan är det bara att fylla på med det som finns hemma. Snyggt, gott och superenkelt.



Så mycket roligare att laga mat ihop!

# 5 Sänk till 5° i kylan

– Jag och barnen har slutat titta på datummärkningen, vi lutar på vårt lukt- och smaksinne istället, säger Minna Hellman, hållbarhetsstrateg på Konsumentföreningen Stockholm.

Minna delar med sig av sina mat-smarta tips både här och i flera korta filmer på kfstockholm.se.

- ✓ **Förvara rester i glasburkar.** Då ser du dem tydligt – världens enklaste knep för att de inte ska bli bortglömda.
- ✓ **Sänk temperaturen i kylan.** Fem grader istället för åtta gör stor skillnad för hållbarheten på maten. Mjölken håller mycket längre än vad som står på förpackningen. Passa på att göra pannkakor – det är den ofta helt perfekt till.
- ✓ **Släng aldrig en brun banan.** Gör en supergod bananglass av den istället. Skala, skär den i bitar och frys in den över natten. Mixa och smaksätt glassen, eller ät precis som den är. Mums.



Minna Hellman.

# 6 Fem rätter som rensar kyl och frys



Måndag

## LAXBIFFAR MED STEKTA GRÖNSAKER

**TID:** 40 MIN  
Supersmarta smakrika laxbiffar utdrygade med kokt potatis och ströbröd.

**4 PORTIONER**  
3 dl ris  
250 g laxfilé, fintärnad  
2 kokta potatisar, mosade  
1 msk finriven ingefära  
1 ägg  
½ dl pankoströbröd  
2 tsk curry  
½ tsk salt  
ev 1 ½ dl pankoströbröd  
1 msk smör

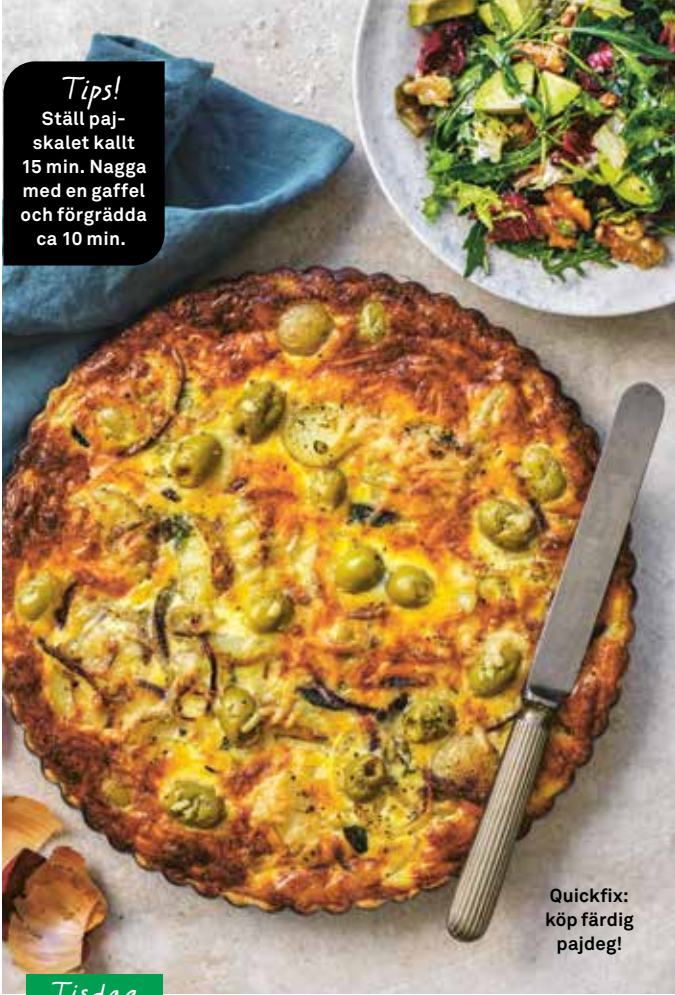
**STEKTA GRÖNSAKER**  
250 g broccoli, i buketter  
100 g skogschampinjoner, i bitar  
1 msk smör  
30 g grönkål, grovhackad  
**salt**

**SÅS**  
1 dl yoghurt  
½ dl majonnäs  
½ dl mango chutney  
1 lime, finrivet skal  
**salt**

**GÖR SÅ HÄR**  
**1.** Koka riset enligt anvisning på förpackningen.  
**2.** Blanda lax, potatis, ingefära, ägg, ströbröd, curry och salt. Låt svälla några minuter. Forma biffar och vänd ev i panko. Stek biffarna i smör till fin färg.  
**3.** Blanda ingredienserna till såsen, smaka av med salt.  
**4.** Stek broccoli och champinjoner i smör så att de får lite färg. Vänd ner grönkål och ris och stek ytterligare någon minut.  
**5.** Servera laxbiffarna med grönsaksriset och såsen.

*Tips!*  
Grönsaksblandningar finns i olika varianter i din butik. Även denna mix finns färdig i påse.





**Tips!**  
 Ställ paj-skalet kallt 15 min. Nagga med en gaffel och förgrädda ca 10 min.

Quickfix:  
 köp färdig pajdeg!

Tisdag

PAJ MED SARDELLER & GRÖNA OLIVER

UGN: 175° TID: 1 TIMME

Sardeller och oliver – härlig "vuxensmak" en helt vanlig tisdag.

4 PORTIONER

- 3 salladslökar, skivade
- 1 rödlök, skivad
- ½ gul lök, skivad
- 1 msk smör
- 500 g kokt potatis, i bitar
- 1 burk sardeller (80 g), hackade
- 1 dl gröna oliver, urkärnade
- 2 dl riven lagrad ost
- 3 ägg
- 1 ½ dl grädde
- 1 ½ dl mjölk
- ½ tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar

PAJDEG

- 3 dl vetemjöl eller grahamsmjöl
- 100 g smör
- ½ tsk salt
- ca 1 msk vatten

SALLAD (2 PORTIONER)

- 35 g salladsmix
- 1 avokado, tärnad
- ½ dl valnötter, grovhackade
- ½ msk olivolja
- 2 tsk balsamvinäger
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Nyp ihop mjöl och smör till pajdegen. Tillsätt salt och vatten och arbeta till en smidig deg. Tryck ut degen i en pajform, 26 cm i diameter.
- Stek all lök i smör tills den mjuknar utan att få färg. Fördela potatis, sardeller, oliver, ost och löken i pajformen. Vispa ihop ägg, grädde, mjölk, salt och peppar. Häll detta över pagen och grädda mitt i ugnen till fin färg, ca 40 min.
- Blanda alla ingredienser till salladen, smaka av med salt och peppar. Servera pagen med salladen.



Strö gärna rostade solrosfrön över.

Onsdag

HÄLSOBOWL

TID: 20 MIN

Massor av godsaker som samtidigt ger vitaminer och fibrer.

2 PORTIONER

- 1 dl matvete
- ½ broccoli, i buketter
- 2 ägg
- 10 rädisor, delade
- 35 g salladsmix
- 8 skivor smörgåskalkon
- olivolja och svartpeppar

KESO- OCH KAPRISRÖRA

- 250 g keso
- 1 dl kapis, grovhackad
- 1 dl finhackad persilja

GÖR SÅ HÄR

- Koka matvetet enligt anvisning på förpackningen i rikligt med vatten. Låt broccolin koka med de sista 3 min.
- Lägg äggen i en kastrull med vatten och koka upp. Låt koka



Torsdag

LJUMMEN POTATISSALLAD MED BACON & SPARRIS

TID: 30 MIN

God och matig sallad med det du ändå ofta har hemma.

4 PORTIONER

- 1 kg potatis, gärna små och fina
- 1 knippa grön sparris
- 1 msk smör
- 140 g bacon
- ½ romansallad, i grova bitar
- 250 g babyplommon-tomater, halverade
- ½ dl skuren gräslök
- 2 dl krutonger
- flingsalt
- svartpeppar

DRESSING

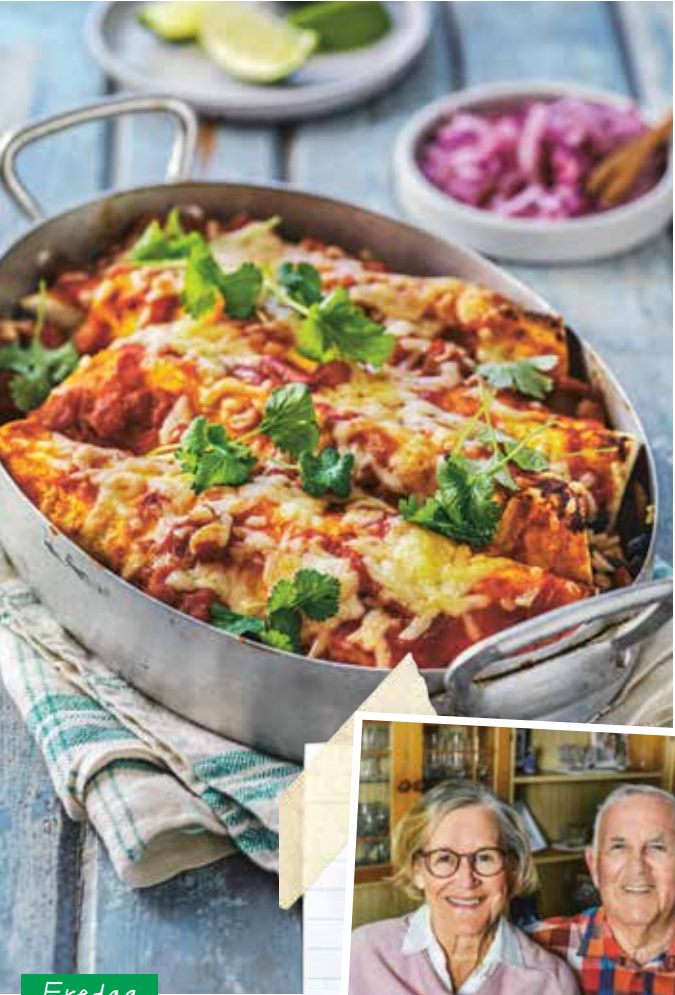
- 2 msk söt senap
- 1 msk vitvinsvinäger
- ½ dl neutral olja
- salt och svartpeppar

**Tips!**  
 Gör egna krutonger av gårdagens bröd. Vänd runt i olja och stek eller rosta i ugnen tills de är knapriga.

GÖR SÅ HÄR

- Koka potatisen i saltat vatten.
- Dressing:** Rör ihop senap och vinäger. Vispa i oljan i en tunn stråle tills det blir en krämig dressing. Smaka av med salt och peppar. Dela potatisarna om de är stora och vänd ner i dressingen.
- Ansa och skär sparrisen i tre bitar. Stek hastigt i smör i en het panna. Stek baconet knaprigt och låt rinna av på hushållspapper.
- Varva potatis, sparris, bacon, sallad, tomat, gräslök och krutonger på ett serveringsfat. Smula över flingsalt och dra ett varv med pepparkvarnen.

**Tips!** Fyllningen i rullarna kan varieras beroende på vad som ligger hemma i kylan. Smaksätt med kryddorna och gratinera med sås och ost.



Fredag

OSTGRATINERADE TORTILLARULLAR

TID: 40 MIN UGN: 200°

4 PORTIONER

- 2–3 stekta kycklingfiléer, strimlade
- 1 paprika, tärnad
- ½ rödlök, hackad
- 1 msk spiskummin
- 2 tsk paprikapulver
- 1 tsk chiliflakes
- 1 msk neutral olja
- 2 dl kokt ris
- ½–1 burk kokta bönor, avsköljda (gärna svarta)
- 4–6 medium tortillabröd
- 2 burkar tacosås (å 230 g)
- 2 dl riven ost

LIMEDRESSAD LÖK

- ½ rödlök, strimlad
- ½ lime, pressad saft
- salt

TILL SERVERING

- koriander
- limeklyftor



2 veckor senare

Hej Kerstin, har ni fått bättre snurr på resterna?

– Absolut, knepet att laga något nytt av gårdagens rester istället för att bara värma upp dem har hjälpt mig mycket. Och bowls var en ny bekantskap som vi kommer att göra igen.

GÖR SÅ HÄR

- Stek kyckling, paprika, lök och kryddor i olja några minuter. Tillsätt ris och bönor och låt allt bli varmt.
- Fördela kycklingen på tortillabröden, rulla ihop och lägg i en ugnform med skarven nedåt. Håll tacosåsen över rullarna och strö över osten. Gratiner mitt i ugnen ca 20 min.
- Vänd runt rödlöken med limesaft och salt. Servera rullarna med löken, koriander och limeklyftor.

**Tips!** Du kan även använda färsk kyckling som du strimlar och genomsteker. Istället för tacosåsen går det bra att ta 400 g krossade tomater och smaksätta med ½ msk spiskummin.



Med massor av smak & färg!

# Älskade HUSMAN

Var med och krossa myten om husmanskost som gammaldags och brun. Vår bästa husman är **LJUS OCH HAR FÄRG**. Njut av de klassiska rätterna men med lite ny stil.

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



## PYTT MED KYCKLING, SVAMP & SENAPSGRÄDDE

TID: 40 MIN

En ljus och lätt pytt med smörstekt svamp och härlig smak från lyxig senapsgräddde.

### 4 PORTIONER

500 g potatis  
500 g palsternacka  
3 gula lökar  
olja/smör, till stekning  
500 g kycklingfilé  
200 g champinjoner  
salt och svartpeppar  
4 äggulor, till servering

### SENAPSGRÄDDE

2 dl vispgräddde  
1 msk senapspulver  
1–2 msk grovkornig dijonsenap  
salt

### GÖR SÅ HÄR

1. Skala och tärna potatis, palsternacka och lök. Stek var för sig på medelvärme till fin färg och att de är genomstekta. Salta.
2. Skär kyckling och svamp i lika stora bitar och stek även dem var för sig. Salta och peppra. Lägg upp i en ugnform och håll varmt under tiden i ugnen på 60°.
3. Vispa upp grädden med senapspulvret och smaka av med senap och salt.
4. Servera pytten med senapsgrädden och äggula.

## FYLLED STEKT STRÖMMING MED KLASSISKA TILLBEHÖR

TID: 45 MIN

Å vilken ljuvlig klassiker... Så gott med den syrliga pressgurkan och lingonen till.

### 4 PORTIONER

500 g strömmingsfiléer  
1 dl finhackad purjolök  
½ dl finhackad dill  
1–2 tsk salt  
1 dl rågmjöl eller vetemjöl  
1 dl ströbröd  
olja och smör till stekning  
½ citron, till servering

### POTATISMOS

1 kg potatis, gärna mjölig  
2 msk smör



Stekt strömming med råörda lingon, en riktig klassiker!

1 dl gräddde  
1 ½ dl mjölk  
salt

### PRESSGURKA

1 gurka  
1 dl vatten  
½ dl strösocker  
2 msk ättiksprit (12%)  
2 krm salt

### RÅÖRDA LINGON

225 g frysta lingon  
1 dl strösocker

### GÖR SÅ HÄR

1. **Potatismos:** Skala potatisen och koka i saltat vatten. Krossa med stomp eller ballongvisp. Tillsätt smör, gräddde och

mjölk, rör kraftigt till ett fluffigt mos. Smaka av med salt.

2. **Pressgurka:** Vänd runt tunt skivad gurka i en blandning av vatten, socker, ättika och salt. Lägg på en tallrik och någontungt så att gurkan pressas ihop. Låt stå minst 15 min.

3. **Råörda lingon:** Rör de frysta lingonen med socker tills sockret smält och lingonen tinat.

4. Klipp bort ryggen på strömmingsfiléerna. Lägg lite purjolök och dill mellan två fiskfiléer så att skinnsidan är utåt. Blanda mjöl och ströbröd och vänd fiskbitarna i blandningen.

5. Värm en stekpanna och stek strömmingarna i olja och smör på medelvärme till fin färg och genomstekta. Salta på båda sidor.

6. Servera fisken med potatismos, pressgurka och råörda lingon.

*Tips!*  
Bryn lite extra smör och skeda över vid servering.



## KÖTTFÄRSLIMPA MED CIDERSÅS &amp; BACON

TID: 1 TIMME UGN: 175°  
 Lite gammaldags rätt  
 som är många favorit.

## 6-8 PORTIONER

1 ½ kg potatis  
 2 dl persilja,  
 finhackad  
 2 msk smör

## KÖTTFÄRSLIMPA

2 gula lökar, hackade  
 1 msk olja  
 1 ½ dl havregryn  
 1 ½ dl mjölk eller vatten  
 1 ½ tsk salt  
 1 tsk svartpeppar  
 1 tsk torkad timjan  
 2 ägg  
 1 kg nötfärs

## CIDERSÅS

1 gul lök, finhackad  
 1 äpple, fintärnat  
 1 msk smör  
 4 dl äppelcider, gärna torr  
 ½ dl äppelcidervinäger  
 1 köttbuljongtärning  
 3 kvistar timjan  
 1 lagerblad  
 3 dl grädde  
 1-2 dl mjölk  
 ev Maizena ljus redning

## TILL SERVERING

2 frp bacon (å 120 g)  
 1 liten purjolök

## GÖR SÅ HÄR

1. Skala och koka potatisen i saltat vatten. Sätt ugnen på 175°.  
 2. Stek löken i olja till fin färg. Blanda havregrynen med mjölk, löken, salt, peppar och timjan.

Knäck i äggen, rör om och låt stå några min. Tillsätt köttfärsen och rör om till en jämn smet. Forma smeten till en limpa på en plåt med bakplåts-papper. Tillaga mitt i ugnen till en inntemperatur på 70°, ca 1 timme.

3. Cidersås: Fräs lök och äpple i smör och håll i cider och vinäger. Lägg i buljongtärning, timjan och lagerblad. Låt puttra tills hälften av vätskan återstår, ca 10 min. Håll i grädde och mjölk och låt sjuda ytterligare ca 10 min. Smaka av med salt, peppar och ev mer vinäger. Red ev av med Maizena till önskad konsistens.

4. Strimla bacon och purjolök. Stek först baconet lätt krispigt i torr panna. Tillsätt löken och stek tills den är mjuk. Toppa köttfärslimpan med fräset.

5. Vänd runt potatisen i persilja och en klick smör. Servera med köttfärslimpan och cidersåsen.

*Tips!*  
 Smaksätt gärna köttfärslimpan med finstrim-lade saltorkade tomater.

Strö det stekta baconet över köttfärslimpan.



Stora kapis till garnering.

## VEGETARISK BIFF À LA LINDSTRÖM MED MOS PÅ ROSTAD VITKÅL

TID: 40 MIN UGN: 200°

Bönor, mandelmjöl och riven ost döljer sig i de supergoda biffarna med färg från rödbeta.

## 4 PORTIONER

600 g vitkål  
 1 msk olja  
 ½ tsk salt  
 500 g potatis  
 50 g smör  
 1 dl grädde eller mjölk  
 salt

## BIFAR

1 förp kokta kidneybönor (400 g), sköljda  
 1 dl ströbröd  
 1 dl mandelmjöl  
 1 dl riven gul lök  
 1 dl riven ost  
 1 ägg  
 1 dl finhackad inlagd rödbeta  
 ½ dl små kapis  
 ½ tsk salt  
 2 msk neutral olja till stekning

*Tips!*  
 Lite brynt smör som du droppar över biffarna känns lyxigt.

## TILL SERVERING

150 g grönkål  
 ½ msk olivolja  
 1 tsk flingsalt  
 ev citron

## GÖR SÅ HÄR

1. Vitkålsmos: Sätt ugnen på 200°. Skär kålen i klyftor och pensla med olja, salta. Rosta mitt i ugnen ca 25 min. Skala potatisen och koka i saltat vatten. Mixa kålen till en puré och mosa potatisen med en stomp eller ballongvisp. Rör kraftigt ihop potatis, kål, smör och grädde till ett fluffigt mos. Smaka av med salt.

2. Biffarna: Lägg bönorna i en bunke och mosa ordentligt med tex en ballongvisp. Blanda med resten av ingredienserna till en jämn smet. Forma till små biffar. Hetta upp olja i en stekpanna och stek biffarna 2-3 min per sida på medelvärme.

3. Riv grönkålen i mindre bitar och krama runt med olja och salt. Droppa ev lite citron över. Servera biffarna med moset och grönkålssalladen.



## Naturvinet från Italien som får imponerande 95 POÄNG AV LUCA MARONI!

• VEGANCERTIFIERAT • EKOLOGISKT  
 • BIODYNAMISKT • NATURVIN

Från en av Italiens främsta naturvinsproducenter lanseras nu ett biodynamiskt naturvin, Coste di moro lunaria, montepulciano d'abruzzo. Vinet är tillverkat enligt traditionella metoder helt i harmoni med naturen och har en bred och smakrik kraft. Vinet har nyligen premi erats med hela 95 poäng (av maximala 99) av Italiens ledande vin-skribent, Luca Maroni.

Coste di moro passar utmärkt till smakrika vegetariska rätter samt till grillat lamm, nötkött och vilt.

*Saknas vinet i din butik så be butiken beställa hem!*

ARTNR: 78230  
**119 KR**  
 ALK: 14 %



www.urbanwines.se

**Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.**





# KROPPKAKOR

**TID:** 1 TIMME   
En älskad klassiker som kan varieras med olika fyllning.

- 4 PORTIONER**  
½ kg **kokt, kall potatis**  
1 kg **rå potatis**  
1 **ägg**  
1 dl **potatismjöl**  
1 tsk **salt**

- FYLLNING**  
250 g tärnat **rökt sidfläsk**  
1 **gul lök**, hackad  
2 msk mortlad **hel kryddpeppar**

- SERVERING**  
**rårörda lingon**  
**smält smör/grädde**

- GÖR SÅ HÄR**  
1. Stek fläsket knaprigt i en het stekpanna och håll ner i en sil att rinna av. Stek löken i samma panna tills den mjuknat och håll tillbaka fläsket. Smaka av med kryddpeppar och blanda ordent-

- ligt. Ställ åt sidan att svalna.  
2. Skala och riv den råa potatisen fint. Lägg den i ett durkslag och pressa ut vätskan. Lägg sedan potatisen i en torr köks-handduk och krama ut ytterligare vätska. Pressa den kokta kalla potatisen och blanda med den rivna samt med ägg, potatismjöl och salt. Blanda ihop till en deg. Ta mer mjöl om degen är för lös.  
3. Koka upp en stor kastrull med lättsaltat vatten. Forma degen platt i mjöliga händer och lägg i fyllning, krama sedan ihop till en boll. Låt ligga på mjöligt bord. Lägg ner kroppkakorna en och en i kastrullen. Låt dem sjuda tills de flyter upp, ca 50 minuter. Servera med valfria tillbehör.

*Tips!*  
Stek svamp i smör tills den blir knaprig. Salta, peppra (även kryddpeppar) och finhacka. Använd som fyllning med den stekta löken istället för fläsket.



Med lite ny servering får hela rätten ett lyft.

# Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem



## Få koll på Coops kassar och påsar

Den 1 maj införs en ny skatt på plastbärkassar. Det innebär att de plastpåsar som du bär hem maten i kommer att bli något dyrare. Oavsett vilken bärkasse du väljer är den bästa påsen den som återanvänds många gånger. Här är din guide till Coops alla kassar.

### BÄR HEM MATEN



**Coops papperskassar:**  
Tillverkade av miljöcertifierad råvara och produceras i Sverige.



I vår får du ännu fler flergångskassar att välja på.

### Flergångspåsar:

Tillverkade av återvunnen polyester eller återvunnen PET. Under våren kommer sortimentet av flergångspåsar att öka ytterligare med fler modeller och storlekar.



### Coops plastpåsar:

Plastpåsen kommer finnas kvar, men råvaran byts från sockerrör till återvunnen plast.

### PLOCKA FRUKT, GRÖNT OCH BRÖD



**Bröd:** Coop byter ut brödpåsarna mot en ny variant som är helt tillverkad i pappersråvara, även fönstret.

### Frukt och grönt:

De tunna påsarna av plast fasas ut och ersätts med nya, mer slitstarka papperspåsar.



### Flergångspåsar:

"Veggie" är ett kit med återanvändningsbara nätpåsar som finns i många Coop-butiker.



## NYTT UTSEENDE SAMMA GODA SMAK



Recept och inspiration hittar du på [santamaria.se](https://santamaria.se)



Medlemserbjudande finns laddat på ditt Coop-kort!

Gäller för dig som har fått Mersmak nr 4. Lokala avvikelser kan förekomma.









# Äntligen GRILLTIDER

Coop provkök fick ett uppdrag: Skapa enkla och goda rätter med grilltema. Det blev en grillad macka med tomatdressade räkor, pepparbiff med smakrikt smör och överraskningen: karamelliserade japanska köttbullar.

RECEPT: COOP PROVKÖK



"Perfekt när man står och väntar vid grillen, till exempel."  
/Henrietta, Provköket

## Grillad räkbruschetta

Gör i ordning röran i förväg och lägg på nygrillade bröd.

**4 PORTIONER**  
2 gemsallad  
4–8 skivor surdegsbaguette  
2 msk olivolja  
flingsalt  
ev 1 dl aioli

**RÄKSALSA**  
1 ½ dl passerade tomater, Mutti  
½ rödlök, finhackad  
1 vitlöksklyfta, finriven  
½ kruka basilika, finhackad  
1 msk olivolja  
½ citron, pressad saft  
250 g skalade räkor  
salt och svartpeppar

**GÖR SÅ HÄR**  
1. Rör ihop passerade tomater med lök, vitlök, basilika, olivolja och citronsaft. Skala räkorna och vänd ner i såsen. Smaka av med salt och peppar.



➤ De passerade tomaterna bevarar sin lysande röda färg, sin lena konsistens och söta smak. Perfekt vid kort tillagningstid när man vill ge smak åt pastasåser, ägg, fisk eller grillat kött.

2. Dela salladen på längden och stek eller grilla till fin färg och något mjuk. Pensla ev med lite olja. Grilla brödskvivorna till fin färg.  
3. Servera räksalsan med bröd och/eller sallad och toppa ev med en liten klick aioli.

## Grillad pepparbiff med kryddsmör

Smakrik peppar och ett gott kryddsmör fixar biffen.

**4 PORTIONER**  
600 g ryggbiff  
1 msk Santa Maria Tellicherry Black Pepper  
1 msk flingsalt  
½ lime

**KRYDDSMÖR**  
200 g smör, rumsvarmt  
1 msk Santa Maria Chili Explosion  
½ lime, finrivet skal och pressad saft

**TILL SERVERING**  
1 knippa grön sparris, ansad

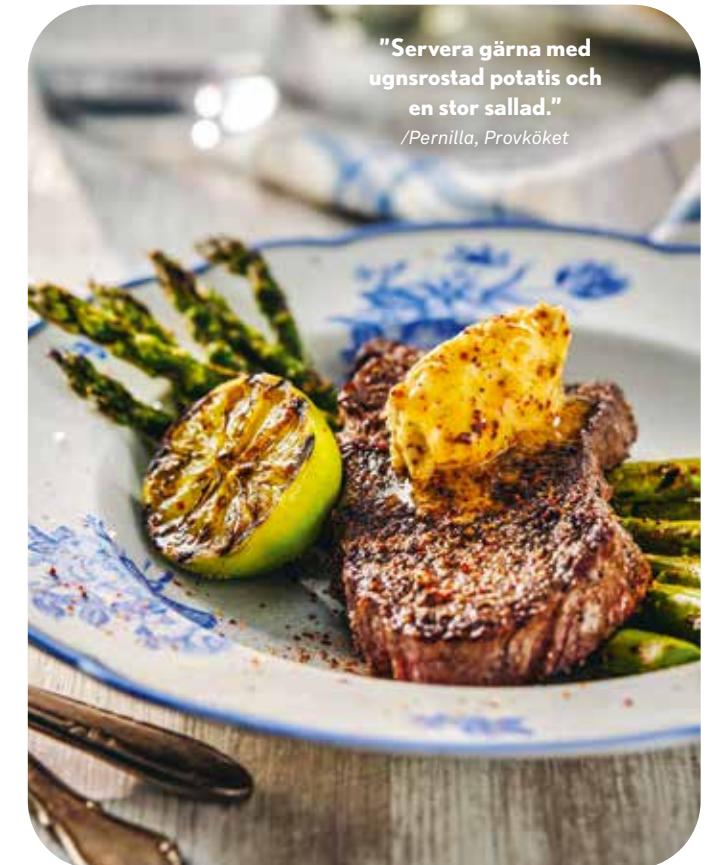
**GÖR SÅ HÄR**  
1. Vispa smöret med kryddmix och limeskal fluffigt med elvisp.  
2. Krydda köttet med rikligt med

Det är skillnad på peppar och peppar!



➤ Chili Explosion innehåller utvalda chilisorter, söt paprika och smakrik tomat. Tellicherry Black Pepper, från regionen Tellicherry i Indien, har stora korn med fruktig styrka. Båda dessa, liksom Roasted Garlic & Pepper, passar utmärkt till kött och pasta.

peppar och salt. Grilla eller stek på riktigt hög värme till fin yta och en inntemperatur på 52°. Låt vila 10 min före servering.  
3. Grilla sparrisen hastigt, krydda med flingsalt. Grilla limehalvan på snittytan. Servera allt med kryddsmör och den grillade limen.



"Servera gärna med ugnsröstad potatis och en stor sallad."  
/Pernilla, Provköket



"God smaksättning som lyfter ännu mer med lite söt glaze!"  
/Danielle, Provköket

## Grillade köttbullar med teriyakisås

Jättegoda smaker som passar lika bra till vardag som till helg.

**4 PORTIONER**  
1 frp Scan Japanska köttbullar Niku Dango  
½ dl teriyakisås  
2 msk rostade sesamfrön

**NUDLAR**  
200 g äggnudlar  
1 vitlöksklyfta, finriven  
2 msk olivolja  
250 g broccoli, i bitar  
2–3 knipplökar, delade på längden  
1 lime, pressad saft  
¾ dl teriyakisås  
1 röd chili  
flingsalt

**GÖR SÅ HÄR**  
1. Koka nudlarna i saltat vatten enligt anvisning på förpackning-



Två nya smak-satta köttbullar från Scan!

➤ Prova Italienska Polpette med lagrad ost och örter och Japanska Niku Dango med ingefära och mustig maltvinäger. De har 80% kötthalt och alltid kött från svenska gårdar!

en. Blanda vitlök och olja. Pensla broccoli och lök med vitlöksoljan och stek eller grilla tills de är mjuka med fin färg.  
2. Trä köttbullarna på spett och grilla till fin färg och genomstekta. Pensla med teriyakisås på slutet.  
3. Blanda limesaft och teriyakisås. Vänd runt med nudlarna, de grillade grönsakerna och chili. Smaka av med salt. Strö över sesamfrön.  
4. Servera med köttbullarna.





25%  
rabatt hos  
Synoptik.

# MER SKÄRPA SOM MEDLEM.

Kickstarta våren med nya bågar! Som medlem hos Coop har du alltid tillgång till fina erbjudanden från våra partners – just nu får du 25 % rabatt på ett helt köp hos valfri Synoptik i landet. I poängshopen kan du även växla in dina poäng till värdecheckar som du sedan kan använda för att köpa nya glasögon eller solglasögon. Njut av mer skärpa i vardagen, till riktigt bra priser.

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

Läs mer och hitta fler unika erbjudanden på [coop.se/partner](https://coop.se/partner)



CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



## Pris & planet hänger ihop

Hanna Olvenmarks nya bok tar ett samlat grepp på plånbokssmart supergod mat.

Är billig mat klimatsmart?

– Ja, oftast! Jag använder baljväxter, grönsaker i säsong (eller frysta) och mycket spannmål i mina recept. Det är plånbokssmart, men också koldioxidsnålt. Rätterna kan

innehålla mejeri och ägg men det är aldrig centrum i måltiden. Om man dessutom planerar lite bättre, och inte slänger mat, blir det ännu mer ekonomiskt och klimatsmart. Den naturliga variationen man får om man äter i säsong gör dessutom att det blir extra gott att äta det man inte ätit under vintermånaderna. Bara för att allt finns behöver man inte köpa det, det handlar om att vi måste ändra beteende lite grann.

Säg något om gottebullarna?

– De är ett gott alternativ till köttbullar. Lätta att laga och variera med potatismos eller rostade grönsaker i ugn. Och om du tillsätter linser i såsen så blir det linsgryta. Det är så det funkar!

FOTO: SOFIA KALLNER



### Tips!

Låt bollarna vila en stund innan stekning, så att de blir lite fastare i konsistensen.

# Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN →

"Gyllene mjölk" med massor av värmande goda kryddor.



## MÅNADENS DRINK:

Golden Milk Chai, 1 glas

- ★ 2 dl mjölk eller osötad växtbaserad mjölkdryck, t ex havredryck
- ★ 1 tsk golden milk-pasta

Blanda golden milk-pasta och mjölk eller mjölkdryck i en kastrull. Värm upp under vispning.

**Golden milk-pasta:** Krossa ½ tsk kardemummakärnor och 1 krm svartpepparkorn i en mortel. Lägg det tillsammans med 1 msk malen gurkmeja, 1 tsk malen kanel och 1 msk färskrivna ingefära i en liten kastrull och tillsätt 1 dl vatten. Låt sjuda 1–2 min på svag värme till en guldgul pasta. Rör hela tiden. Låt svalna och förvara i burk med tättslutande lock i kylen. Det håller flera veckor.

## GOTTEBULLAR

TID: 40 MIN + TID I KYL

4 PORTIONER

320 g pasta

### GOTTEBULLAR

- 1 dl solrosfrön
- 1 dl havregryn
- 6 dl kokta kidneybönor
- 1 liten gul lök
- 1 msk soja
- ½ tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- olja, att steka i

### TOMATSÅS

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk olivolja

- 400 g krossade tomater
- 1 msk tomatpuré
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1–2 msk frysta örter, t ex persilja eller basilika

### GÖR SÅ HÄR

- Fräs lök och vitlök i olja i en kastrull. Häll i krossade tomater och tomatpuré. Tillsätt buljongtärning och örterna. Låt småputtra ca 10 min.
- Mixa solrosfrön och havregryn fint i matberedare monterad med knivblad. Tillsätt börnorna och mixa lite till. Rör ner riven lök, soja, salt och peppar. Låt smeten stå i kyl minst 20 min. Forma till 20 bollar med blöta händer.
- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Stek bollarna i olja till fin färg och genomstekta. Servera med pastan och tomatsåsen.







Vem: Frida Ronge

Varför den här boken:

Maten är ljuvligt lockande, och samtidigt känns den hälsosam och fräsch.

Ett citat vi gillar:

"De senaste åren har jag blivit mer lyhörd för vilken mat som faktiskt boostar mig både fysiskt och mentalt, och insett att maten kan rusta mig för det ibland ganska hektiska liv jag lever."

# Frida Ronge UT & NJUT!

Frida Ronge väljer att tillbringa mycket av sin fritid i naturen, och tar sig tid att laga mat för kropp och själ.

RECEPT: FRIDA RONGE (UR BOKEN FOOD RETREAT) FOTO: BIANCA BRANDON COX

## CRISPY TOFU BOWL

TID: 20 MIN + ALLA TILLBEHÖR

Läckert möte mellan olika konsistenser, salta, syra och umami.

### 4 PORTIONER

200 g sobanudlar  
ca 250 g tofu  
ca 1 dl maizena  
olja, till stekning  
200 g valfri svamp  
200 g spenatblad  
200 g rödkål, tunt strimlad  
4 sojapicklade ägg/ägg med krämig gula  
2 msk rostade sesamfrön  
ponzusås och andra valfria såser att smaksätta med

### Tips!

Vitkål funkar lika bra som rödkål. Och ta de nudlar du gillar.

### GÖR SÅ HÄR

1. Förbered alla såser du tänkt servera till. Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Skär tofun i bitar och vänd i maizena. Hetta upp olja i en stekpanna och stek tofun till fin färg på båda sidorna. Stek svamp, salta lätt. Stek spenat, salta lätt.  
2. Lägg allt i skålar, häll på lite ponzusås och klicka på valfria såser. Strö över sesamfrön.

## PONZU-SÅS

Det är den salta, syrligt heta ponzusåsen som ger smak åt nudlarna och grönsakerna.

### CA 3 DL

1 dl japansk soja  
½ dl pressad citronsaft  
2 msk pressad limesaft  
2 msk pressad grapefruktsaft  
2 msk risvinäger  
½ röd chili, finhackad  
2 vitlöksklyftor, tunt skivade  
ev ½ dl vatten

**GÖR SÅ HÄR:** Blanda ihop alla ingredienserna och späd ev med vatten. Sila innan servering.

Fler goda tillbehör till Crispy tofu bowl:

## SOJAPICKLADE ÄGG

TID: 10 MIN + MARINERING

Läcker tillbehör till nudlar, kalla sallader och olika bowls.

### 8 STYCKEN

8 ägg  
2 ½ dl vatten  
1 dl japansk soja  
½ dl mirin eller strösocker

### GÖR SÅ HÄR

1. Lägg äggen i kokande vatten och låt koka 6 ½ min.

Kyl ner i kallt vatten och skala direkt. Blanda vatten, soja och mirin till en lag och låt äggen marinera minst 1 dygn.  
2. Späd lagen med 5 dl mer vatten om äggen ska ligga längre än 1 dygn. Här kan de ligga 1 vecka.

### Tips!

Lyft upp äggen med en ren sked ur lagen för att de ska hålla länge i kylen.



Ponzu-sås

Goma dare-sås

## GOMA DARE-SÅS

God krämig sås till bowls.

### CA 2 DL

1 dl tahini  
2 dl sesamfrön  
1 dl vatten  
2 msk mirin eller strösocker  
3 msk japansk soja  
1 citron, pressad saft  
1 krm chilipulver

**GÖR SÅ HÄR:** Mixa ihop alla ingredienser. Servera som tillbehör till bowls.

## JORDNÖTSSÅS

Inget måste till bowlen men en riktigt härlig smakhöjare.

### CA 2 DECILITER

1 ½ dl salta jordnötter  
2 msk japansk soja  
1–2 msk pressad limesaft  
2 msk vatten  
1 tsk sesamolja

**GÖR SÅ HÄR:** Mixa allt till en slät sås – späd med vatten tills konsistensen är som du vill ha den.





Nötsmör är supersmarta att klicka på gröt!

## MAXAD HAVREGRYNSGRÖT

TID: 5 MIN

Här är det toppingen som är grejen, med krämigt nötsmör, frön och bär.

### 1 PORTION

- 2 dl havregryn
- 1 msk frön, t ex solrosfrön
- 2 dl havremjölk
- 1 krm salt
- ca ½ dl vatten
- 1 dl frysta blåbär

### TOPPING

- 1 banan
- 1 msk nötsmör, t ex jordnötssmör
- 2 msk granola, rostade nötter/frön
- 2 msk färska blåbär

### GÖR SÅ HÄR

- Koka ihop havregryn, solrosfrön, havremjölk, salt och vatten till en gröt. Rör ner blåbären.
- Toppa med mosad banan, nötsmör, granola och blåbär. Servera med t ex havredryck.

## BROWNIE MED AVOKADO-GANACHE

TID: 20 MIN + TID I KYLEN  
En härligt kladdig chokladkaka med luftig topping.

### 8 BITAR

- 1 dl valnötter
- 1 dl hasselnötter
- 160 g dadlar, urkärnade (ca 16 st)
- ½ dl kakao
- 1 tsk vatten
- 1 krm salt

### AVOKADO-GANACHE

- 1 stor mogen avokado
- 1 tsk vaniljpulver
- 1 msk kokosolja
- 2-3 msk kakao
- 2 msk lönn sirap eller honung

### TOPPING

- valnötter
- fikon
- sesamfrön

### GÖR SÅ HÄR

- Mixa alla ingredienser till brownien till en kladdig massa och tryck ut i en liten brödform klädd med bakplåtspapper. Låt stå i kylen tills den stelnat, ca 30 min.
- Dela, kärna ur och mosa avokadon. Blanda med resten av ingredienserna till ganachen och bred på kakan i ett jämnt lager.
- Garnera med valnötter, fikon och sesamfrön.



Dadlar sötar den fina lyxkakan.



## Medlems-erbjudanden laddade på ditt kort

20%  
rabatt

### FIBER SHOT

Gäller köp av en flaska FIBER, SHOT Rödbeta Passionsfrukt Gurkmeja eller SHOT Morot Mango Chili. 50 cl. En god nyhet för din tarmhälsa.

Finns på Stora Coop.



10:-  
rabatt

### SANTA MARIA KRYDDKVARNAR

Gäller vid köp av en valfri Santa Maria kryddkvarn. Välj mellan Tellicherry pepper, Chili Explosion & Roasted & Garlic.

Finns på Stora Coop.



5:-  
rabatt

### SANTA MARIA BBQ SÅS

Gäller vid köp av en valfri Santa Maria BBQ sås. Välj mellan Original, Bourbon Whiskey, Smokey Hickory, Sweet Chipotle, Roasted Garlic. 335 g-370 g.

Finns på Stora Coop.



5:-  
rabatt

### MUTTI PASSERADE TOMATER

Gäller vid köp av en flaska MUTTI Passerade Tomater, 400 g.

Finns på Stora Coop.



Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 3 maj för dig som får Mer Smak nummer 4. 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.



# Barnens bästa indiska daal!



**1** Skär ½ **purjolök** i tunna strimlor. Fräs löken i 1 msk **olja** i en gryta och häll i 1 msk **garam masala**.



**2** Värm **naanbröden** i ugn enligt förpackningens anvisning.



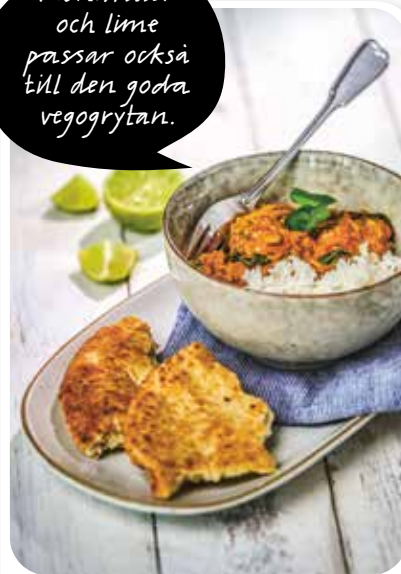
**3** Häll 400 g **krossade tomater**, 1 dl **vatten** och 250 ml **kokosmjölk** i grytan.



**4** Tillsätt 2 dl **torkade röda linser** och 1 tsk **salt**. Låt småputtra ca 15 min.



**5** Vänd ner 70 g **babyspenat** i grytan.



**6** Servera med **ris** och ev **naanbröd**.

*Koriander och lime passar också till den goda vegogrytan.*

TID: 30 MIN  
4 PORTIONER

RECEPT: DANIELLE BROOKES KOCK: CLARA, 12 ÅR FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

## 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 5g 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 LAKTOS:** De flesta mejeri-produkter 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.

**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.

### 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**  
Marie Wedin  
marie.wedin@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.)

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

**SVERIGES TIDSKRIFT**

## Redaktionell produktion

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

**REDAKTIONSCHEF**  
Anna Thorsell  
anna.thorsell@vi.se

**ART DIRECTOR**  
Lotta Bergendal  
lotta.bergendal@vi.se

**REDAKTÖR**  
Anna Gidgård  
anna.gidgard@vi.se

**KORREKTUR** Per Hasselqvist

**REDAKTIONELL REPRO** Kerstin Larsson

**OMSLAGSFOTO** Wolfgang Kleinschmidt

**TRYCK** PostNord Strålfors/QuadGraphic Europe, Wyszów, 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 fransäger sig ansvar för tryckfel.



EU Ecolabel : PL/028/005



## Köp hem:



Purjolök



Garam masala



Naanbröd



Torkade röda linser



Kokosmjölk



Krossade tomater



Babyspenat

**Finns redan hemma:** Olja, salt och ris

FOTO: EVA HILDEN



Det är gott att äta ute!  
Kanske kan någon  
av vardagsmiddagarna  
bli en picknick?

**Alla goda  
recept till  
sommarens  
grillkvällar!**

Nästa  
nummer av

**Mer Smak**  
KOMMER

**18-20 maj**

• **Festbuffé**

Marinerade kycklingspett, couscous-sallad, krämig sås... Enkel & god buffé som passar när gästerna är många.

• **Grillsommar**

Den allra bästa burgaren, de godaste tillbehören och allt annat du behöver för att toppa grillmiddagen. Missa inte!

• **Vardagsakuten**

Sara Begner tipsar om picknickmat till sommarens mysiga utflykter.





Haka på den asiatiska trenden med smakrika såser.



## BBQ-SÅSER MED STING

Inför grillsäsongen 2020 lanserar Caj P. tre BBQ-såser med fokus på spännande smakkombinationer: Korean, Classic och Sweet Heat BBQ sauce. Korean BBQ sauce hakar på den asiatiska trenden och hämtar inspiration från de japanska och koreanska köken. Den har toner av ingefära, vitlök och citrus och en textur med fina bitar av lök och vitlök. Den passar utmärkt till vegetariska rätter, och kanske särskilt asiatiska rätter som vårrullar, dumplings och koreansk BBQ.

## Spännande smaker på grillen

Lönneberga fortsätter satsningen på färdigryddad kyckling som är klar att läggas direkt på grillen med två rykande heta nyheter i kycklinghyllan.

Förra årets storsäljare kycklingspett får sällskap av ytterligare en variant, kryddad med chili och ingefära. Testa även vår spännande och saftiga lårfilé med rökgig Black Garlic-krydda och medföljande glaze. Två självklara nyheter att lägga på grillen.



## AMERIKANSK DRESSING MED SRIRACHA

Till grillsäsongen 2020 lanserar Kavli en ny spännande dressing med het smak av Sriracha. Sriracha är en stark chilisås gjord på solmogen färsk chili. Amerikansk dressing Sriracha är vegansk men har lika krämig konsistens som övrigt sortiment inom Amerikansk dressing. Smakar gott till grillat, burgare, halloumi eller varför inte att toppa sushin med?



Psst, den är vegansk!

## Nytt på hyllan!

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

### Svensk läskklassiker

Sveriges första cola är tillbaka starkare än någonsin. Cuba Cola är en svensk läskklassiker sedan 1953, och nu med nytt uppdaterat recept är den redo att pigga upp Sverige! Finns nu både som original och som sockerfri/Zero.



### Fransk favorit – perfekt för le grill

Inför grillsäsongen 2020 lanserar Caj P. den första upplagan av Årets Smak: Persillade. Det är en franskinspirerad grillolja med smak av citron, persilja och vitlök. En ljus fin grillolja som är lätt att variera och passar helt perfekt till det som många föredrar att lägga på grillen nu: grönsaker, ost, fisk och kyckling.

Årets smak: PERSILLADE!

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

# Mumsig MANDEL-KAKA!

Söt favorit med mandel, smör och ljuvliga körsbär.

RECEPT: SARA BEGNER  
STYLING: LENA SÖDERSTRÖM  
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

## CLAFOUTIS MED KÖRSBÄR

UGN: 150°  
TID: 1 TIMME

### 6-8 PORTIONER

- 500 g frysta körsbär, tinade
- 50 g smör
- 1 dl strösocker
- 2 ägg
- 2 äggulor
- 2 dl crème fraiche
- 1 dl mjölk
- ¾ dl vetemjöl
- ¾ dl mandelmjöl
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 krm salt
- florsocker, till servering

### Tips!

Servera som den är eller med en klick löst vispad grädde.

### GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 150°. Smält smöret. Vispa socker, ägg och äggulor fluffigt.
- Rör ner smör, crème fraiche och mjölk. Tillsätt vetemjöl, mandelmjöl, vaniljsocker och salt. Blanda väl.
- Häll smeten i en smord pajform, ca 24 cm i diameter. Strö över körsbären och grädda mitt i ugnen tills smeten stelnat, 30–40 min.
- Låt svalna. Pudra över florsocker vid servering.

I väntan på den ljuvliga körsbärssäsongen finns frysta.



# POÄNG PÅ ALLT. ÖVERALLT.

*du handlar*

Just nu!  
Ansök och få  
**10 000**  
bonuspoäng!



Ansök idag på  
[coop.se/CoopMC](https://coop.se/CoopMC)  
eller skanna  
QR-koden.



## MAXA POÄNGEN PÅ DIN SOMMARSEMESTER.

Skaffa Coop Mastercard så får du 0,5 poäng extra per krona på Coop. Du får även 0,5 poäng per krona på allt du handlar utanför Coop.

- ✓ Ingen årsavgift första året (värde 295 kr)
- ✓ Trygghet under resan med självriskeliminering på hyrbil
- ✓ Stöd Bistånd på köpet – avrunda uppåt

Erbjudandet om 10 000 bonuspoäng gäller t o m 10 maj 2020 och är värt ca 100 kronor.  
Effektiv ränta vid utnyttjad kredit på 20 000 kr är 16,78 % (2020-02-05).