MÖT COOPS HJÄLTAR / FINA PRYLAR FÖR DITT UTELIV / TRE SUPERGODA PAJER!

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!

SMARTA, GODA PICK-NICKMATEN

Familjen Knutas på Gotland fick hjälp av Vardagsakuten.

Surf'n turf-burgare, sidan 15.

Saras söta PRINSESS-BISKVIER

VARFÖR SPARA ALLT GOTT TILL SEMESTERN?

Smygstarta SOMMAREN!

Tänd grillen och njut av BBQ med härliga burgare, grillad kyckling, jalapeño-coleslaw, sallad med blue cheese-dressing & lyxig milkshake

7300190 084822
25 KR / MAJ 2020

för endast

6 nr 199:– + porto 59 kr

+ Komplett solskyddskit från Nivea och Labello

NIVEA SUN Protect & Bronze Oil Spray är en silkesmjuk, transparent olja som absorberas snabbt. Innehåller effektiva UVA/UVB-filter. Innehåller promelanin som vid kontakt med solens strålar stimulerar melaninet och ger en fin, natulig brunfärg som varar längre! 0% brun-utan-sol. Vattenresistent. Dermatologiskt testad. 200 ml. **VÄRDE 137 KR**

NIVEA SUN After Sun Lotion har en lätt formula och innehåller Aloe Vera. Absorberas snabbt och återställer hudens fuktbalans för en lugnare och uppfriskande effekt. Berikad med provitamin B5 och E-vitamin som verkar lugnande på huden och hjälper till att bevara solbrännan. Dermatologiskt testad. 200 ml. **VÄRDE 79 KR**

NIVEA SUN UV Face Shine Control Cream solcreme speciellt utvecklat för den känsliga huden i ansiktet. Effektiva UVA/UVB-filter som omedelbart skyddar mot solbrändhet och tidigt åldrande. Berikad med naturliga antioxidanter som skyddar mot solskador. Den lätta, återfuktande formulan har en matt-görande effekt på huden. Oftalmologiskt och dermatologiskt testad. 50 ml. **VÄRDE 106 KR**

NIVEA SUN Protect & Moisture Lotion SPF 30 är utvecklad av NIVEAS hudvårdsexperter. Ger pålitligt skydd och återfuktar huden på djupet. Innehåller högeffektiva UVA- och UVB-filtersystem som ger ett långvarigt skydd mot solbrändhet och förtidigt åldrande. Vattenresistent. Dermatologiskt testad. 200 ml. **VÄRDE 145 KR**

LABELLO Caring Lip Balm Sun Protect SPF30 återfuktar och skyddar läpparna från uttorkning samt skyddar läpparna effektivt mot solens skadliga strålar. Lämnar läpparna mjuka och skyddade. 4,8 g. **VÄRDE 32 KR**

Svara här: amelia.se/mersmak05

Spara upp till 599:-

	6 NR	7 NR
Amelia	299:-	349:-
Nivea Sun Bronze Oil Spray	137:-	–
Nivea Sun Protect & Moisture Lotion	145:-	–
Nivea Sun Face Shine	106:-	–
Nivea After Sun Lotion	79:-	–
Labello Lip SPF30	32:-	–
TOTALT VÄRDE	798:-	349:-
DITT PRIS	199:-*	199:-
DU SPARAR	599:-	150:-

*+ frakt 59:-

SVARSKORT

☐ Ja tack! **Jag vill beställa 6 nr av amelia för endast 199 kr** (+ frakt 59 kr). Dessutom får jag ett härligt kit från Nivea Sun & Labello! Totalt värde 798 kr. 1400207

☐ Jag vill beställa 7 nr av Amelia för 199 kr. Jag får då inga premier och betalar inget porto. 1400220

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tillsvidare på amelia, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 49:90 kr/nummer (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer varannan tidning. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundservice. amelia utkommer med 18 utgåvor per år.

Förnamn: Efternamn: VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!

Adress:

Postnr: Ort:

E-postadress:

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

07

AME 1400207

amelia
c/o Bonnier Magazines & Brands
SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

Frankeras ej.
amelia
betalar portot.

Erbjudandet gäller tom 31/7-20 och endast nya prenumeranter i Sverige. Dina premier skickas hem till dig efter 3-5 veckor. Inbetalningskort medföljer din första tidning.

Behandling av personuppgifter Vi använder dina personuppgifter för att tillhandahålla den produkt eller tjänst du har beställt och för att i övrigt uppfylla vårt avtal med dig. Med stöd av en intresseavvägning behandlar vi även dina uppgifter för att ge dig en smidig, konsekvent och personligt anpassad upplevelse baserat på dina intressen. Vi skickar kommunikation till dig genom e-post, telefon, eller på andra sätt för att ge dig relevant information om bl.a. din prenumeration och erbjudanden för våra produkter och tjänster. Du kan alltid frånsäga dig all direktmarknadsföring genom att kontakta oss. Dina uppgifter lagras endast så länge det är nödvändigt för att tillhandahålla produkterna och tjänsterna, eller för andra nödvändiga syften, som att efterleva våra juridiska skyldigheter, lösa tvister och verkställa våra avtal. Vi sparar även uppgifterna för marknadsföringssyften under en viss tid efter det att kundförhållandet har upphört. Mer information om hur vi använder dina personuppgifter och om dina rättigheter finns på vår hemsida www.bonniermag.se/dataskydd.

BONNIER Magazines & Brands

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

Därför plastas Mer Smak

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

Alla recept provlagas

Alla recept i Mer Smak är provlagade. Du kan tryggt kasta dig över dem och vara säker på att mått, ingredienser och tider stämmer! (När vi provlagar använder vi vanlig ugn, inte varmluft.)

NYTT PÅ HYLLAN

PROVA COOPS NYA KRÄMIGA HUMMUS.
Kikärtsröran är perfekt som dipp till en bit bröd eller uppskurna grönsaker i väntan på middagen eller som tillbehör till grillat. Hummusen finns i två smaker: original och chili. Pris: Cirka 22 kr.

Innehåll

Tips & trix 5
Fira våren med middag 8
Mathjälten i restaurangköket 12
Ändligen tid för BBQ 14
Karolinas smarriga sallader 22
Vardagsakuten fixar picknick 29
Medlemssidorna 41
Paj för alla smaker 50
Barnens kockskola 55
Saras söta biskvier 59

De packar, plockar och servar kunder. Möt tre av Coops hjältar, sid 42!

Stanna upp en stund och fånga våren!

KÄNSLAN VID ÅRETS första grillkväll är magisk. Doften från glöden sprider sig och att laga mat utomhus ger en frihet som funnits med oss sedan urminnes tider. Att duka upp middagen i grönskan gör det enklare att umgås med nära och kära igen, och vi vill verkligen ge er inspiration till fler middagar under bar himmel.

JAG HAR TAGIT det bästa från en klassisk BBQ med alla goda smaker som man inte vill vara utan. Kyckling och majskolvar på glöden och krispig sallad med blue cheese-dressing är lika självklara som maffiga burgare med sälta från cheddarost. Key lime pie har en given plats, men här hos oss förvandlad till en oemotståndlig milkshake.

PICKNICK ÄR TEMAT i Vardagsakuten, och Hillevi Knutas vill att den ska vara fri från en massa fix och trix på plats. Ett önskemål som delas av många. Vardagsakuten gör ett besök på Gotland för att ge kylvänskan ett nytt och matigt innehåll.

På **sidan 8** bjuder jag på en härlig försommarmiddag för att fira att solen skiner och värmen är här.

Välkommen till det sköna utelivet.

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se

Bakom kulisserna

Multibegåvade Karolina jobbar hemma.

”Primörsalladen är godast!”

Hej, Karolina Olson Haglund! Du har gjort recept, stylat och fotograferat salladerna på sidan 22. Vad var svårast med att göra ett helt jobb själv?

–Just nu i coronatider är det tur att jag kan göra allt själv, i normala fall är man ju ofta ett team på 4–5 personer. Allt tar dock tre gånger så lång tid, eftersom man inte kan arbeta parallellt. Bara att plocka fram och plocka undan rekvisita och diska mellan matlagning, styling och fotografering tar tid.

Vilken sallad tycker du är godast?

– Primörsalladen! Älskar kombon av fräscha krispiga grönsaker och den krämiga caesarmajon med sältan från parmesan och sardeller.

Grilla i gott sällskap

Inför sommarens härliga grillmiddagar presenterar vi en ny och spännande säsongssmak – BEA JALAPEÑO. Samtidigt gör förra sommarens smaksuccé BEA&BBQ en mycket efterlängtad comeback.

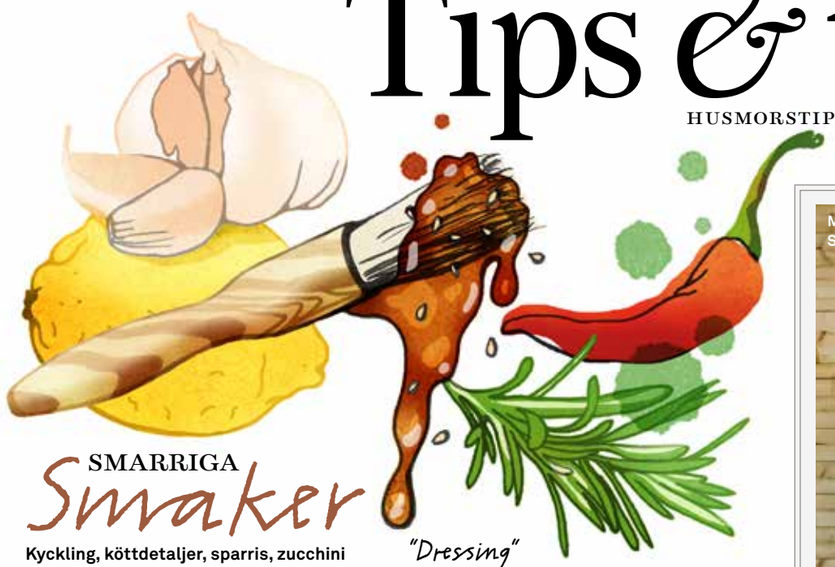
Två smakrika såser som passar utmärkt till allt från kött och kyckling till grönsaker.

LOHMANDERS®

Lokala avvikelser kan förekomma

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK



CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

SMARRIGA Smaker

Kyckling, köttdetaljer, sparris, zucchini eller champinjoner… Vad du än lägger på grillen kan det vara gott med lite extra smaksättning.

Marinad

Marinaden sätter smak, och bäst effekt får man om man kan låta t ex kycklingen ligga i marinad i flera timmar. En klassiker för att få lite asiatisk touch är en marinad av vitlök, soja, chili och kanske lite sesamolja. För en klassisk medelhavskryddning blir det kanske istället citron, vitlök, rosmarin.

"Dressing"

Eller krydda bara med salt och peppar före grillning och häll istället över en sås vid servering, t ex pesto eller balsamicodressing.

Glaze

En glaze är ofta söt av honung, socker eller kanske sweet chili-sås, och då allt sött lätt blir bränt penslar man på glazen precis innan man tar bort det grillade från värmen.

Rub

En rub är en torr kryddblandning som man gnider in i det man ska grilla (som i receptet nedan). Passar bra till t ex stora köttbitar.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Godaste grilldoften kommer härifrån.

PULLED PORK PÅ GRILLEN GL

TID: 10 MIN + 5 TIMMAR GRILLTID

Lågtempad helstekt fläskkarré som man drar isär med två gafflar.

6 PORTIONER

1 ½ kg **benfri fläskkarré**
1 dl **barbecuesås**

KRYDDRUB

2 msk **flingsalt**
½ msk **svartpeppar**
1 msk **strösocker**
1 msk **fänkålsfrön**
1 msk **chiliflakes**
½ msk **torkad timjan**, rosmarin eller oregano
½ msk **hel svartpeppar**

Tips! Servera med massor av grillade grönsaker och potatis.

GÖR SÅ HÄR

1. Mortla ihop alla ingredienser till kryddruben. Gnid in köttet med hälften av blandningen. Låt briketterna brinna ner till en askgrå glödbädd. Fördela briketterna i två högar i varsin del av grillen.

2. Placera fläskkarrén mellan glödbäddarna, lägg på locket men ha spjällen öppna och grilla i ca 5 timmar. Tillför briketter då och då under tiden så inte glöden slocknar, men försök att hålla en temperatur runt 130° under locket.

3. Pensla köttet med barbecuesåsen i flera omgångar under de sista 10 min. Avsluta med att strö på resten av kryddrubben.

Mauritz Larsson Stormgaard.

FOTO: SIMON BAJADA

MÅNADENS MATPROFIL

»Du kommer att fastna för det!«

Mauritz Larsson Stormgaard har precis kommit ut med boken Utekök.

Tillsammans med sin fru Agnes driver han Karshamra mat och trädgård, en Krav-certifierad grönsaksodling med 80 grönsaksprenumeranter, där de också har events i anslutning till sitt utekök.

Berätta om verksamheten!

– Vi odlar väldigt intensivt och sår i omgångar på våra 2 hektar i Grödinge i Botkyrka. Favoriterna är nog tomater och kronärtskocka. Men vi började på liten yta, med rödbetor, morötter och bönor. De är roliga för de ger så generös skörd. Sedan byggde vi vårt utekök med ett stort grillbord i olika nivåer och vedugn och en rök. Köket är uppdelat i olika teknikdelar, alltså inte bara öppen eld.

Har du några tips?

– Mura upp en bas och en grillgrund, men tänk att det inte bara ska vara en grill, utan att du t ex kan använda stekpannan på grillen. Det är mer som en spis. Men utan el. Ha stekpannor, tänger och skedar som bara är ute. Och gör det inte för litet… Du kommer att fastna för det, och då kommer du ångra dig om det är för litet.

Vad är härligast?

– Att leva med årstiderna!

ASTORIA WINES

EN AV SYSTEMBOLAGETS
BÄSTA PROSECCO
ENLIGT EXPERTEN!*

Prosecco-klassikern med den gula etiketten,
La Robinia Prosecco Extra Dry,
får toppbetyg för sin smak och kvalité!

* En av de 10 bästa och mest prisvärda flaskorna på Systembolaget – allt enligt experten Gunilla Hultgren Karell.

Expressen 4 av 5, 201905

Göteborgsposten, 4 av 5, 2019-09

4 av 5
Allt om Mat, nr 5/2020

La Robinia har en frisk och ungdomlig smak med inslag av päron, gröna äpplen och citrus.

ARTNR: 7486
ALK: 11 % • 750 ML

89 KR

urbanwines.se

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

Paul Svensson är en föregångare när det handlar om grönt.

FOTO:CHARLIE DREVSTAM

”Jag vill slå ett slag för de grönsaker som går att hitta på så nära håll som möjligt, och som är ekologiskt odlade.”

RÖDBETOR MED YOGHURT & PEPPARROT

TID: 15 MIN

Smaker som är fantastiska tillsammans med betor – den söta aromatiska honungen, yoghurten och pepparroten. Wow!

4 FÖRRÄTTSPORTIONER

12 **späda röda** eller gula betor med blad
2 dl **grekisk yoghurt**, 10 %
2 msk **flytande honung**
ca 5 cm **färsk pepparrot**
olivolja
flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Tvätta betor och blad noga i kallt vatten så att all ev jord är helt borta.

2. Koka betorna mjuka i lättsaltat vatten i en stor kastrull, ca 5 min. (Man kan också tillaga dem i ångugn tills betornas innertemperatur är 95°.)

3. Stryk ut yoghurt på ett stort fat (eller fyra små). Vänd runt betor och blad med olivolja och flingsalt och fördela dem sedan på fatet. Ringla över honung och riv över rikligt med pepparrot. Flingsalta ev lite till.

Receptet kommer från Paul Svenssons nya bok. Han har lagt ner sin själ i denna grönsaksbibel på 500 sidor, där varje grönsak har sin egen ”bruksanvisning” och massor av recept.

GOTT, GODARE, GRILLAT.
ISN’T THAT WONDERFUL.

Allt, precis allt blir godare på grillen.
För en extra somrig smakkombination servera ihop med en Somersby Sparkling Rosé – en alkoholfri cider med rosékaraktär. Recepten hittar du på somersby.se

Distribueras av Carlsberg Sverige AB. Somersby Sparkling Rosé. Somersby Sparkling Secco.
Lokala avvikelser kan förekomma. Konsumentservice 020-78 80 20 www.carlsbergsverige.se

SOMERSBY
ALCOHOL-FREE

VÅRMIDDAG!

Det finns alltid något att fira. Supergoda KYCKLING-SPETT OCH PAPRIKARÖRA är skäl nog!

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES**
STYLING: **LENA SÖDERSTRÖM** FOTO: **EVA HILDÉN**

Mysig middag med nära och kära!

DUBBELMARINERAD KYCKLING MED COUSCOUSSALLAD

TID: 1 TIMME **UGN:** 225°

Vitlök, rosmarin, citron och honung ... Otroligt gott till kyckling.

6 PORTIONER

1 kg **kycklinginnerfilé**, el likn
1 dl **olivolja**
3 **vitlöksklyftor**, finhackade
1 **citron**, pressad saft
1 msk **flytande honung**
2 **rosmarinkvistar**, repade
1 tsk nymalen **svartpeppar**
1 tsk **flingsalt**

DRESSING

1 liten **rödlök**, finhackad
½ dl **olivolja**
2 msk pressad **citronsaft**
1 tsk **flytande honung**
1 **rosmarinkvist**, repad
1 tsk nymalen **svartpeppar**
1 tsk **flingsalt**

COUSCOUSSALLAD

4 dl **couscous**
1 **kycklingbuljongtärning**
50 g **smör**
½ liten **spetskål** (300 g)
½ knippa **späda morötter** (300 g)
¾ dl **olivolja**
1 tsk **salt**
1 tsk **torkad timjan**
½ tsk **cayennepeppar**
3 **vitlöksklyftor**, skalade
1 **citron**, delad
1 knippa **rädisor**
2 **knipplökar**
150 g **sockerärter**
150–300 g **fetaost** (smaksak)

GÖR SÅ HÄR

1. Trä kycklingbitarna på spett. Blanda olja, vitlök, citronsaft, honung och rosmarin till en marinad. Lägg spetten i en passande form och vänd runt med marinaden så den kommer åt alla ytor. Låt stå i kylen minst 8 timmar.
2. Blanda lök, olja, citronsaft, honung, rosmarin, salt och peppar till en dressing som ska hällas på kycklingen vid servering.
3. Sätt ugnen på 250° grilleffekt och fördela spetten på en plåt. Salta, peppra och rosta högre upp i ugnen tills de är genomstekta, 8–10 min. Lägg spetten på ett serveringsfat och häll över dressingen. Spetten kan serveras direkt men blir bara godare om de får stå och dra in dressingen lite.
4. Couscoussallad: Sätt ugnen på 200°. Tillaga couscous med en buljongtärning i vattnet enligt anvisning på förpackningen. Rör ner smöret när couscousen är klar.
5. Skär kålen i bitar, och morötterna i stavar om de är grova och fördela på en plåt. Ringla över olja och krydda med salt, timjan och cayennepeppar. Lägg dit krossade vitlöksklyftor och citronen. Rosta mitt i ugnen ca 15 min. Häll couscousen på plåten och vänd runt med grönsakerna. Smaka av med saften från citronen.
6. Skiva rädisorna och löken tunt (även den gröna delen). Strimla sockerärterna. Vänd ihop couscousen med alla grönsaker, smulad fetaost och smaka av med salt. Garnera gärna med morotsblasten eller färska örter.

PAPRIKARÖRA

TID: 15 MIN

Parmesan och paprika – ny kombo till sommarens middagar.

CA 8 DECILITER

100 g **valnötter**
1 **burk grillade paprikor** (500 g)
3 dl finriven **parmesan**
4 msk **olivolja**
½ **citron**, pressad saft (2 msk)
1 **vitlöksklyfta**, finriven
½ tsk **cayennepeppar**
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Fördela valnötterna på en plåt och rosta till fin färg, ca 5 min.
2. Mixa paprikan med nötterna. Rör ner parmesan och olja. Smaka av med citronsaft, vitlök, cayennepeppar och salt.

JORDGUBBSCHEESECAKE I GLAS

TID: 25 MIN + TID ATT SVALNA **UGN:** 200°

Crunchig mandelmassa på krämig jordgubbsfärskost. Mums!

CA 8 PORTIONER

1 liter **jordgubbar** (färska eller frysta)
1 ½ dl **strösocker**
2 dl **vispgrädde**
200 g **cream cheese**
1 dl **florsocker**
½ **lime**, finrivet skal

TOPPING

100 g **mandelmassa**
1 **lime**, finrivet skal

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Riv mandelmassan grovt över en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen till fin färg, ca 5 min. Låt svalna.
2. Skiva färska jordgubbar/tina frysta. Koka dem mosiga med socker utan lock, ca 10 min. Låt svalna.
3. Vispa grädde, cream cheese och florsocker fluffigt och blanda med limeskal (det gröna).
4. Varva jordgubbssås och gräddblandning i åtta glas och toppa med mandelmassa och finrivet limeskal.

En egen liten dessertskål – vackert och lyxigt.

300 NOK online rabatt med Coop-kort

TusenFryd är Norges största klassiska nöjespark och ligger 20 minuter söder om Oslo. Vi är kända för våra stora berg-och dalbanor och våra fina barnområden med attraktioner för små och stora.

Erbjudande för dig med Coop-kort*

Förköp av biljetter online pris 149kr/pers för entré och åkattraktioner** (ord. pris från 449kr). Du kan också köpa biljetter på plats pris 170kr/pers för entré och åkattraktioner (ord. pris är från 449kr/person över 120 cm i högsäsong).

Pga av den rådande situationen med COVID-19 är våra öppettider osäkra då vi måste invänta besked från våra norska myndigheter. Håll dig uppdaterad på tusenfryd.no

Logga in på coop.se/tusenfryd och få tillgång till förköp online och rabattkod.

*Alle priser är i NOK. Följande villkor gäller: Priset eller erbjudandet gäller per person och för max 5 personer per svenskt Coop-kort. Gästerna måste visa upp svensk legitimation och sitt svenska Coop-kort annars är inte biljetten giltig. Priserna gäller på ordinarie öppningsdagar under säsongen 2020. För mer info ser vår websida www.tusenfryd.no.

**SkyCoaster och The Dungeon kostar extra.

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

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

Nytt på hyllan!

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

Zeta Piadina 4-pack, 360 g.

BRÖDNYHET FRÅN ITALIEN – PIADINA!

Zeta Piadina – ett italienskt bröd bakat med extra jungfruolivolja, som lyfter alla smaker till en härlig måltid. Värm brödet i stekpanna med några droppar olivolja, fyll med dina italienska favoriter, t ex charkuterier, mozzarella, olivcrème, tomater och färsk basilika. Vik ihop och njut!

Årets säsongssmak – Bea Jalapeño!

LIMITED EDITION *Passa på att prova innan den tar slut!*

Till grillsäsongen lanserar Lohmanders nyheten Bea Jalapeño – en blandning av Lohmanders populära Bearnaise och jalapeños. Resultatet är en god och smakrik sås med tydlig hetta och smak av dragon som passar perfekt till all grillad mat, men också som dippsås.

Missa inte heller att förra årets populära säsongssmak Bea & BBQ nu är tillbaka året runt!

Från starkt till superstarkt, vågar du testa?

Nu lanserar Jelly Belly en ny version av det välkända godisspelet Bean Boozled. Deltagarna utmanas att våga äta gelébönor med olika chilistyrkor, från hettan i Sriracha till värstingen Carolina Reaper chili, ett av världens absolut starkaste chiliextrakt.

#flamingfivechallenge

Snurra godis-rouletten och utmana dina vänner, kollegor och familj! Vem av er klarar av hettan bäst?

Bönorna är fria från gluten, laktos, gelatin, nötter, palmolja och azo-färgämnen.

Två goda såser som passar till allt och alla

Toppa smakupplevelsen med dessa två nya såser. Green Goddess med avokado och lime eller Red Goddess med rödbeta och äpple. De passar utmärkt till allt från sallader och grillade grönsaker till lax och falafel. Båda såserna är dessutom veganska så att alla kring bordet kan njuta av dem.

Dessutom veganska!

Yoghurt, frukt & bär. Inget annat! Nu även laktosfri

Bara innehåller tre saker: yoghurt, frukt & bär. Inget tillsatt socker. Inga tillsatser. Vårt senaste tillskott i yoghurthyllan är Laktosfri, gjord helt på naturliga ingredienser och 100 % svensk mjölk från gårdar i södra Sverige. Välkommen att smaka!

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

Lindahls Kvarg med jordgubbssmak

Lindahls produkter med extra protein innehåller allt kroppen behöver efter passet, matchen eller löpningen. Proteinet gör att kroppen kan bygga muskler som blir ännu starkare än före träningen, och man får även i sig andra näringsämnen som gör gott i kroppen. Lindahls Kvarg med jordgubbssmak (150 g) är en smaksatt kvarg utan tillsatt socker, men som fortfarande har högt proteininnehåll och låg fetthalt. Kolhydraterna kommer från mjölksockret som finns i mjölken kvargen är tillverkad av.

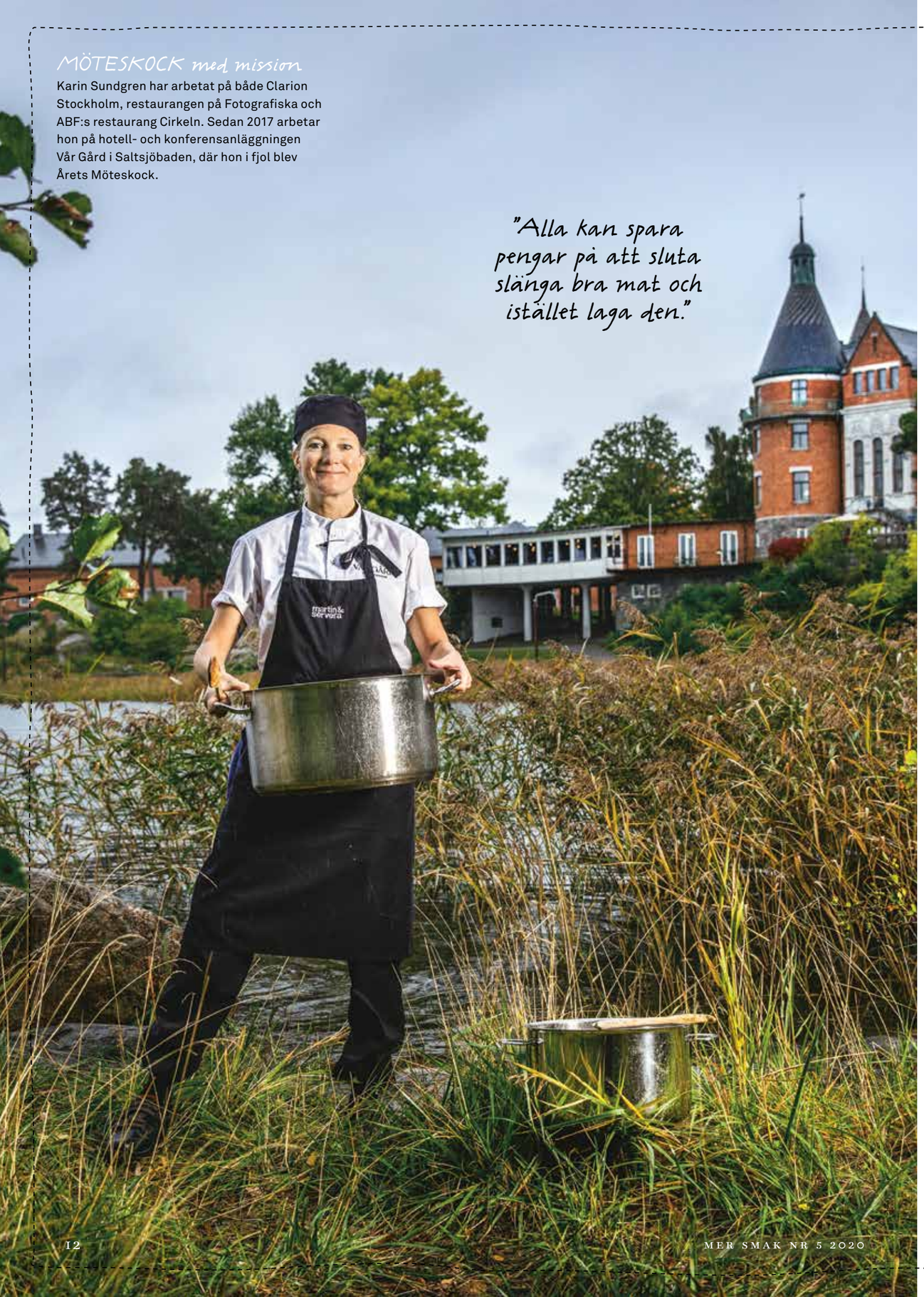
Två av Rydbergs sommarfavoriter äntligen veganska

Rydbergs Potatissallad och Rydbergs Coleslaw är två självklara tillbehör under den svenska sommaren. Rydbergs vill omfamna alla runt bordet och lanserar därför dessa två älskade sommarfavoriter som helt veganska: en härlig, krämig potatissallad och en krispig coleslaw – utan ägg men med samma goda smak.

FINN CRISP SNACKS LANSERAR NU YTTERLIGARE EN SMAK!

Utöver de befintliga smakerna Sour Cream & Onion, Roasted Pepper & Chipotle samt Seeds & Sea Salt kommer nu Creamy Ranch med härlig smak av ost, lök, tomat och paprika!

FINN CRISP Creamy Ranch är bakade med 100 % fullkornsråg, solrosolja och toppade med kryddor. De innehåller 60% mindre fett jämfört med potatischips – perfekta till fredagsmyset, festliga tillfällen med familj och vänner, som mellanmål eller varför inte på språng!



MÖTESKOCK med mission

Karin Sundgren har arbetat på både Clarion Stockholm, restaurangen på Fotografiska och ABF:s restaurang Cirkeln. Sedan 2017 arbetar hon på hotell- och konferensanläggningen Vår Gård i Saltsjöbaden, där hon i fjol blev Årets Möteskock.

"Alla kan spara pengar på att sluta slänga bra mat och istället laga den."

Mathjälten: Karin Sundgren

"FÖRÄNDRING SKER SÄLLAN UTAN FRIKTION"

Som nyutbildad kock tjatade hon på chefen om att skaffa energisnåla ugnar för att skona miljön, och passionen för hållbarhet har knappast ebbat ut sedan dess. Nu vill Karin Sundgren få folk att rannsaka sig själva vid köksbänken.

EFTER EN UNGDOM fylld av musik, kultur och studier på diverse kurser stötte den då drygt 20-åriga Karin Sundgren på en bekant som gav henne ett råd: Hon som på somrarna hade knäckt extra i olika kök och nu famlade efter riktning borde väl bli kock på heltid.

– Det hade inte slagit mig innan, men jag hoppade på och blev färdig kock vid 24 års ålder, vilket är rätt sent, säger hon.

I gengäld innebar livserfarenheten hon samlat på sig att hon inte var lika formbar som yngre kollegor. Vilket delvis förklarar att hon redan på sitt första jobb började kämpa för en mer hållbar matlagning och bland annat tog strid för att köket borde köpa in två små ugnar istället för att hålla igång den stora hela tiden.

– Det var väl inte populärt hos alla, säger hon. Men jag fick vara lite smart, så jag räknade på det och kom fram till hur mycket restaurangen skulle tjäna i energikostnad på att göra förändringen. Då lyssnade de på mig.

Intresset för hållbarhetsfrågor har bara vuxit sedan dess, inte minst efter att i flera år ha arbetat på Fotografiska med stjärnkocken Paul Svensson. Och i dag, när Karin Sundgren huserar som kock på Vår Gård, har hon möjlighet att vara än mer kreativ i sina försök att kombinera god mat med hållbar filosofi. Med resultat att hon och kollegan Karin Lindberg förra året lanserade No Waste, Just Taste-konceptet, där de lagar hela middagar enbart på råvaror som butikerna annars skulle ha slängt. Vid första tillfället räckte det med två turer till Coop i Orminge för att duon skulle kunna producera elva olika rätter till 60 personer.

– Den vanligaste reaktionen vi har fått på de här middagarna är: "Oj, att det kunde vara så gott med rester." Men det är ju inte rester, utan lagad mat på råvaror som konsumenterna inte har köpt.

Konceptet har nu också resulterat i en bok "No Waste, Just Taste", (Bookmark förlag), med recept och tips på hur alla kan utvinna mer av råvarorna även på hemmaplan.

– Min förhoppning är att den är användbar och inte bara blir en bok som är snygg och blir stående i bokhyllan. Jag har velat göra en handbok som får folk att rannsaka sig själva lite grann, så att allt inte går på samma gamla rutin där man kastar bra mat per automatik.

Så hur ska vi göra för att bli mer hållbara i köket?

– Skaffa nya rutiner. Istället för att slänga sista brödskalken kan man skära ner den och lägga den i en låda i frysen, så har man krutonger att fräsa på till salladen. Ett annat enkelt tips är att alltid ha det jag kallar Mirakellådan i frysen. Då kan du ta alla stumpar som blir kvar av grönsaker – som fänkål, morötter, lök och så vidare – och slänga ner där. Det kan du göra en bra sås eller buljong på vid tillfälle.

Det låter så ... lätt.

– Och det är det. Svårigheten är att förstå det när du står med den sista biten purjolök i handen. Men testa en månad så får du se hur fort den där lådan i frysen blir full.

Tror du att du kommer att lyckas i din mission?

– Förändring sker sällan utan friktion, att bryta invanda rutiner är jobbigt. Så det handlar om att göra det så enkelt som möjligt. Dessutom kan alla spara pengar på att sluta slänga bra mat och istället laga den.

Du kör med samma argument som med ugnarna en gång i tiden?

– Jag tror att det funkar. De som inte brinner för miljöfrågor har ofta en tendens att i varje fall bry sig om de pengar som går att spara in.❤

Text: Henrik Ekblom Ystén
Foto: Casper Hedberg

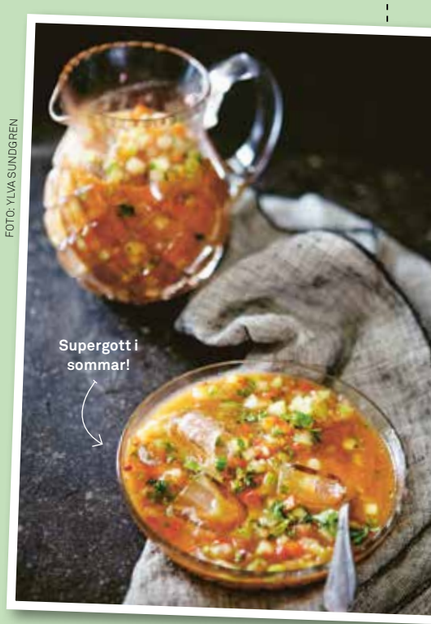


FOTO: YLVA SUNDGREN

GAZPACHO

TID: 35 MIN + 30 MIN

Superfräsch förrättssoppa (då blir det ca 8 portioner), eller lunch en fin dag.

4 PORTIONER

2 **blekselleristjälkar**
1 liten **gurka**
1 **paprika**
½ **rödlök**
6 **tomater**
½ **chili,** finhackad
1 **vitlöksklyfta**, finriven
½ tsk **salt**
15 g **persilja**, finhackad
½ dl **olivolja**
1 msk **rödvinsvinäger**
salt och **svartpeppar**

Karins nya smakfulla bok.

GÖR SÅ HÄR

1. Skär blekselleri, gurka, paprika och lök i små tärningar. Dela tomaterna på mitten och skopa ut kärnhuset med en sked och lägg i en mixerbunke. Fintärna även tomathalvorna.

2. Vänd runt alla fintärnade grönsaker med chili, vitlök och salt. Låt stå i rumstemperatur ca 30 min så att grönsakerna släpper vätska.

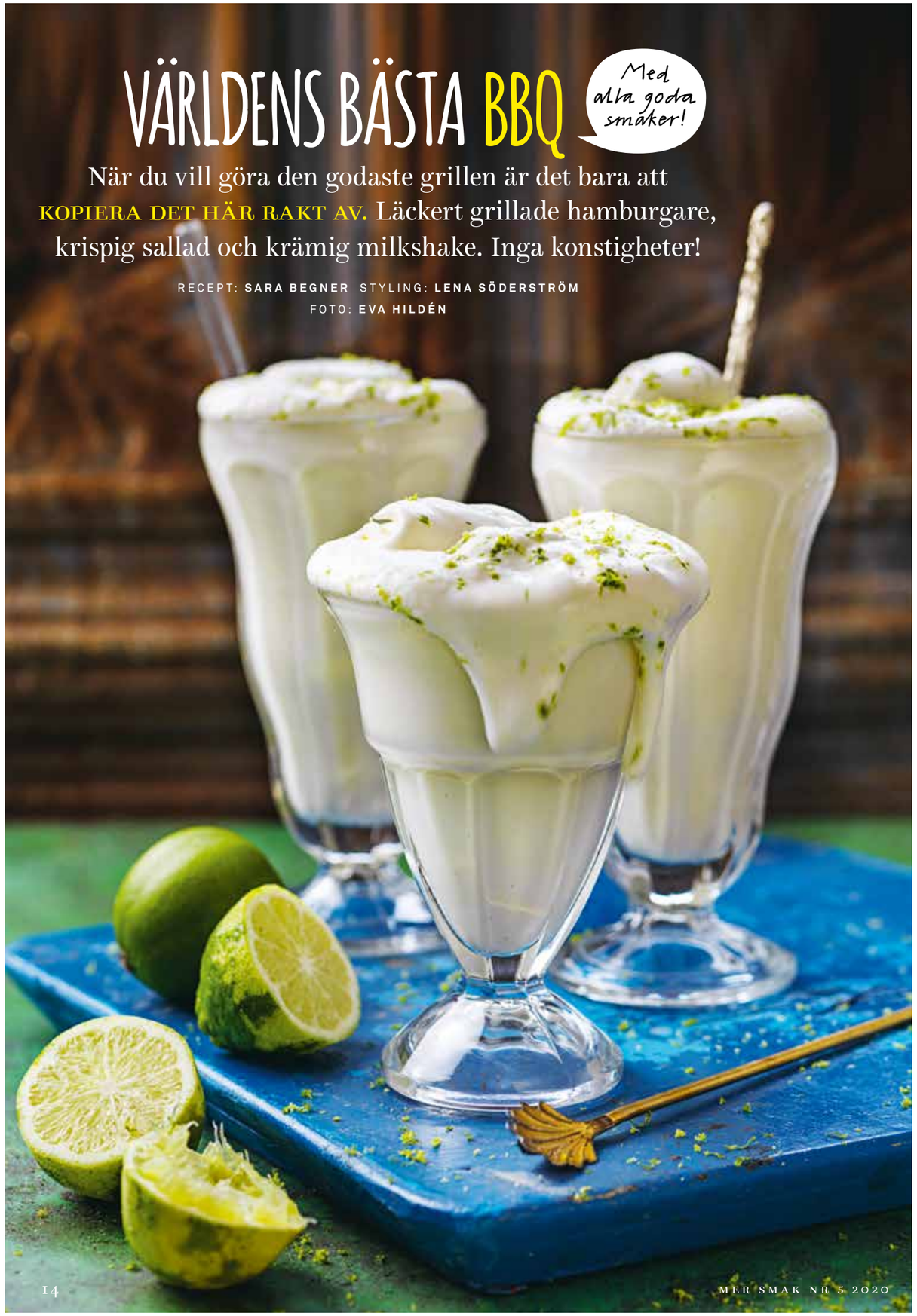
3. Mixa cirka en tredjedel av grönsakerna med vätskan helt slätt. Blanda med persilja, olja, vinäger och de tärnade grönsakerna. Smaka av med salt och peppar. Servera soppan kall, gärna med isbitar.

VÄRLDENS BÄSTA BBQ

Med alla goda smaker!

När du vill göra den godaste grillen är det bara att KOPIERA DET HÄR RAKT AV. Läckert grillade hamburgare, krispig sallad och krämig milkshake. Inga konstigheter!

RECEPT: **SARA BEGNER** STYLING: **LENA SÖDERSTRÖM**
FOTO: **EVA HILDÉN**



KEY LIME PIE-MILKSHAKE

TID: 10 MIN

Som dessert eller att dricka till burgaren om man vill gå "all in". Krämig, syrlig och helt underbar.

4 GLAS

½ liter **vaniljglass**
5 dl **havredryck**
½ dl **sötad kondenserad mjölk**
1–2 **lime**, finrivet skal och pressad saft

TOPPING

1 ½ dl **vispgrädde**
1 **lime**, finrivet skal

GÖR SÅ HÄR

Mixa ihop alla ingredienser hastigt till en slät milkshake och häll upp i fyra glas direkt. Toppa med vispad grädde och finrivet limeskal.

Koriander gifter sig fint med srirachasåsen.

SURF'N TURF-BURGARE

TID: 1 TIMME **UGN:** 225°

Chockerande gott! Med räksallad till den saftigt grillade burgaren…

4 PORTIONER

600 g **högrevsfärs** eller nötfärs 12 %
1 tsk **salt**
1 tsk nymalen **svartpeppar**
ev 1–2 msk **whisky**
4 **burgarbröd**
4 **salladsblad**

PICKLAD RÖDKÅL

200 g **rödkål**, grovstrimlad
1 ½ dl **vatten**
1 dl **socker**
½ dl **ättiksprit** (12 %)

RÄKSALLAD

200 g skalade **räkor**
½ dl **srirachamajonnäs**
1 **vitlöksklyfta**, finriven

BACONLÖKRINGAR & SÖTPOTATISKLYFTOR

2 stora **gula lökar**
1 frp skivat **bacon** (ca 120 g)
500 g **sötpotatis**
1 msk **olivolja**
1 tsk **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

1. Picklad rödkål: Blanda vattnet med socker och ättika tills sockret smält. Vänd ner kålen i lagen och låt stå minst 20 min.
2. Räksallad: Blanda räkorna med srirachamajonnäs och vitlök.
3. Lökringar: Sätt ugnen på 225°. Skär löken i tjocka skivor och plocka bort de små ringarna i mitten så bara de stora är kvar. Linda baconskivor runt ringarna och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
4. Sötpotatisklyftor: Tvätta sötpotatisen och skär i stavar. Vänd runt i olja och fördela på plåten bredvid lökringarna. Rosta mitt i ugnen ca 20 min. Salta potatisen.
5. Burgare: Blanda färsen med salt, peppar och ev whisky. Forma till fyra burgare och grilla eller stek dem. Värm bröden på grillen.
6. Fyll bröden med sallad, kål, burgare, räksallad och ev rödlök. Servera med lökringar och sötpotatis. Dippa gärna i majo.

Tips!
Kan tillagas i ugn på 225° på samma sätt.

KYCKLINGBEN MED JALAPEÑO-COLESLAW

TID: 1 TIMME

Het krämig coleslaw är bästa tillbehöret till de BBQ-kladdiga kycklingbenen.

4 PORTIONER

1 kg **kycklingben**
½ dl **vetemjöl**
1 msk **paprikapulver**
½ msk **chilipulver**
1 tsk **salt**
1 tsk malen **svartpeppar**
1 ½ dl **BBQ-sås**

TILL SERVERING

2 **majskolvar**
600 g **sötpotatis**
1 msk **olivolja**
1 tsk **salt**

Tips!
Blanda mjöl och kryddor i en påse och skaka runt kycklingbenen i.

JALAPEÑO-COLESLAW

300 g **röd- eller vitkål**
1 ½ dl **majonnäs**
½ dl **inlagda jalapeños**, finhackade
1–2 tsk **dijonsenap**
½ tsk **socker**
½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda mjölet med de torra kryddorna och vänd runt kycklingen i blandningen. Grilla runt om till fin färg över het glöd och grilla klart på indirekt värme till en innertemperatur på 75°, ca 30 min.
2. Pensla kycklingen med BBQ-sås och grilla ytterligare ca 10 min över glöd. Vänd runt så den inte blir bränd.
3. Grilla majskolvarna till fin färg. Salta och skär upp i bitar. Tvätta sötpotatisen och skär i 2 centimeters-skivor. Pensla med olja och grilla tills mjuka. Salta.
4. Coleslaw: Skär kålen tunt, gärna med mandolin. Blanda ihop med majonnäs, jalapeños, senap, socker och salt.

Majskrämen gör portabello-burgaren magisk!

PORTABELLOBURGARE MED CHEDDAR & ROSTAD MAJSKRÄM

TID: 40 MIN **UGN:** 225°

MINST lika gott som vanlig hamburgare. Majskrämen är magisk.

4 PORTIONER

4 **portabellosvampar**
1 msk **neutral olja**
1 tsk **salt**
1 tsk **svartpeppar**
½ dl **BBQ-sås**
4 skivor **cheddarost**
4 **hamburgerbröd**
30 g **babyspenat**
4 små **tomater**, skivade
1 **knipplök**, tunt skivad

ROSTAD MAJSKRÄM

1 burk **majskorn** (300 g), avrunna
3 dl **grädde**
2 krm **cayennepeppar** eller chiliflakes
½–1 **citron**, pressad saft
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Majskräm: Sätt ugnen på 225°. Häll majsen i en liten ugnsform och rosta mitt i ugnen 10 min. Häll grädden över majsen och låt stå kvar i ugnen tills det fått fin färg, ca 30 min. Häll över i en mixerbunke och mixa till en slät kräm. Tillsätt cayennepeppar och smaka av med citronsaft och salt.
2. Burgare: Skär bort foten på svampen. Pensla med olja och krydda med salt och peppar. Grilla eller stek tills svampen sjunkit ihop. Pensla med BBQ-sås och grilla lite till. Lägg på en skiva ost och låt den smälta något.
3. Fyll burgarbröden med majskrämen, spenat, tomat, svamp och lök.

Fräsch sallad – krämig dressing. Bästa kombon!

SALLAD MED BLUE CHEESE-DRESSING & KRUTONGER

TID: 25 MIN **UGN:** 200°

En riktig klassiker som aldrig går ur tiden. Alla som älskar blue cheese – se hit!

4 PORTIONER

1 **isbergssalladshuvud**
100 g **ädelost**
2 dl **gräddfil**
150 g **ärtskott**
1 **röd vårlök,** tunt skivad
svartpeppar

KRUTONGER

3 **brödskivor**
2 msk **olivolja**
¼ tsk **salt**
2 krm **cayennepeppar**

Tips! **Gott också att toppa med knaperstekt bacon.**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Tärna brödet eller bryt i bitar och vänd runt med olja, salt och cayennepeppar. Fördela på en plåt och rosta mitt i ugnen tills krispiga, ca 10 min.
2. Banka roten på salladshuvudet i bänken hårt och plocka ut rotbiten. Fyll salladshuvudet med kallt vatten i hålet som bildats. Skölj en stund innan du bryter bladen i bitar. Låt rinna av i ett durkslag.
3. Mixa 2/3 av ädelosten med gräddfil till en slät dressing. Lägg upp sallad, ärtskott och rödlök på ett serveringsfat. Toppa med krutonger och ringla över dressingen. Smula över resten av osten och dra ett varv med pepparkvarnen.

GRILLVIN FINNS I ALLA MÖJLIGA STILAR!

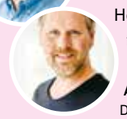
Tänk utanför boxen, servera ett rosévin eller varför inte ett vitt vin till det grillade, föreslår Fredrik Schelin.

”Grillvin” kan betyda vin i glaset för den som grillar, men förstås också till maten. Vad man ska grilla, på vilket sätt, men även stekgraden på köttet kräver olika tanninstrukturer. Glöm inte att även matcha tillbehören till vinet.

Som grillvin till kocken rekommenderar jag något som är kallt och bubblar. Fet fisk, som röding och lax, kräver ett fylligare val, så kanske en chardonnay från Sydafrika med lite ekfat. Till grillade skaldjur tycker jag alltid att det passar bäst med ett mousserande eller vitt vin som har toner av citrus och mineraler. För fågel, som är lite mittemellan, fokuserar jag oftast på tillbehören när jag matchar med vinet. En rosé passar ofta väldigt fint.

För er som gillar nöt, lamm eller vilt som är lite rött och mindre grillat behövs ett vin med markerade tanniner, vilket vi finner i röda viner. Här intill finns två röda viner från länder som har grillning som mer eller mindre religion: Argentina och Sydafrika.

Hoppas att vi får en härlig sommar full med tillfällen att grilla!



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

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

Clotilde Davenne Brut Extra Crémant de Bourgogne. Nr 7725, 150 kr.

En cremant från Chablis i Bourgogne, ett mycket friskt mousserande vin med fin krämighet och härlig längd. I smaken finns gröna äpplen och citrusfrukter. Elegant och uppfriskande.

Oddbird Spumante. Nr 19019, 79 kr.

Alkoholfritt! Ett alkoholbefriat mousserande vin från Veneto i Italien gjort på proseccodruvan glera. Vinet har elegans med inslag av fläder, gråpäron, honungsmelon och härligt solmogen citrus. Syran balanserar upp sötman. Det perfekta alkoholfria alternativet till fest och middagsbjudningen.

M de Minuty Rosé 2019. Nr 2590, 139 kr.

Ljust laxrosa och finlemmad rosé med toner av röda vinbär, smultron, lingon samt Sydfrankrikes böljande lavendelfält och örtkryddor. Njut till en lättgrillad fisk, fågel eller de grillade grönsakerna men passar även utmärkt till grillad fläskkotlett. Ett vin som passar till det mesta på grillfesten.

Franschhoek Cellar Reserve Chardonnay 2018. Nr 2489, 149 kr.

Läskande och uppfriskande med smaker av rök, stendamm och sälta. Svalkande syror och uppfriskande frukt. Till sommarens grillade skaldjur med citron eller varför inte till grillad lax. Välgjort och snyggt för sin peng.

Alamos Malbec 2018. Nr 6670, 99 kr.

Vi styr kosan till grillmekkat Argentina och landets nationaldruva malbec. Vinet är artigt friskt med smak av jordgubbar mixade med hallon och plommon. Välgjort vin som passar perfekt till sommarens olika grillade köttdetaljer.

Roodeberg 2017. Nr 7451, 99 kr.

Även Sydafrika kan det där med att grilla, här kallas det ”brai”. Rökigt, köttigt, maffigt och mörkfruktigt vin med svarta vinbär, charkuterier och sötlakrits. Vinets sträva och balanserade tanniner gör det till bästa kompisen med burgarna och biffen. Jag blev överraskad över vilken kvalitet man kan få för en hundring.

WOW! VEGO
FÖR HELA VECKAN!

Vi har allt från chorizo till champinjonpuckar och havredryck. Här finns något för alla – oavsett om du är vegan, lakto-ovo-vegetarian eller bara älskar god mat.

Välkommen in!

coop

SOM VI HAR VÄNTAT

Nu äter vi ute!

Ta fram grillen och förbered lite goda tillbehör.
Här är de praktiska prylarna du vill ha.

Skärbräda
Skärbräda i oljad ask, 20 x 30 cm, 149 kr.

Smarta påsar
För miljövänlig tändning av kol och briketter. Tändpåsar, 79 kr.

Fläckfritt
Förkläde Ted i bomull, 149 kr.

Grillhäng!
Kolgrill Sandö i picknickmodell, 349 kr.

Gör rent
Borstar för grillgallret, 30 cm, 59 kr/40 cm, 79 kr.

Håll koll
Perfekt resultat med grilltermometer WIFI, 399 kr.

Uppgradera!
Smarta prylar att ha hemma är USB-tändare, 99 kr, och grilltång, 89 kr.

Mjuk korg
Till filtar och annat som kan vara bra att ha, 199 kr.

Ljuspunkt
Piffa till uteplatsen för långa kvällar. Lykta, 199 kr.

Grönt gott
Smarta grillkorgar när du vill grilla grönsaker till exempel. 199 kr/2-pack.

Sitt länge
Stolsdyna Sun, 99 kr.

För bröd
Lätt förvarad brödkorg i svart/linne, 99 kr.

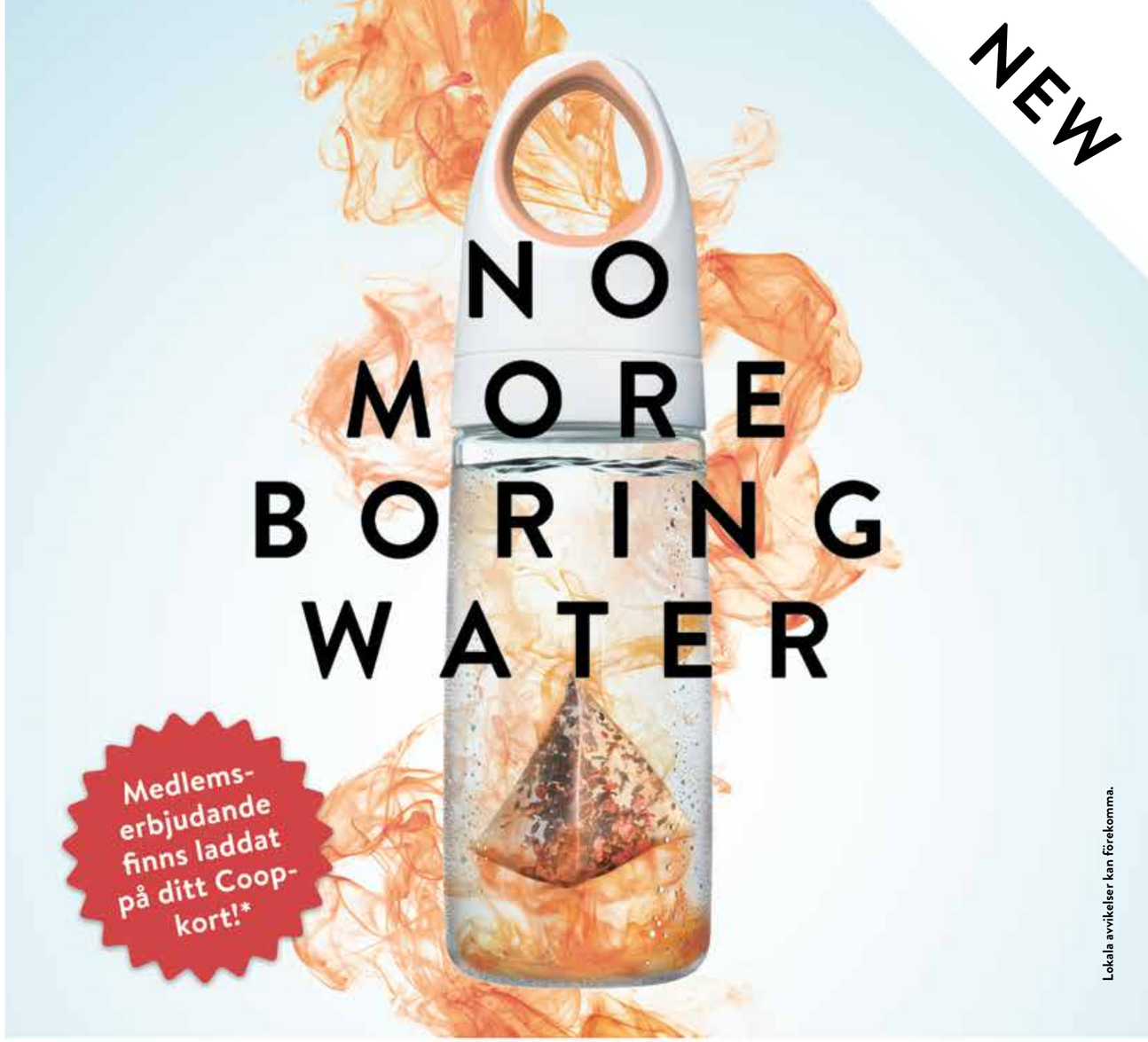
Bra val
Grillkol och briketter, 2,5 kg, 39,90 kr/styck.

Tänd smart!
Skorstenständare för miljövänlig grilltändning, 119 kr.

Så smart!
Lite plats men stor grillängtan? Då kanske Portable 2.0 är för dig, 2 795 kr.

Elegant
Grytlapp, grillvante och handduk Blomma, 39–49 kr.

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



Lokala avvikelser kan förekomma.

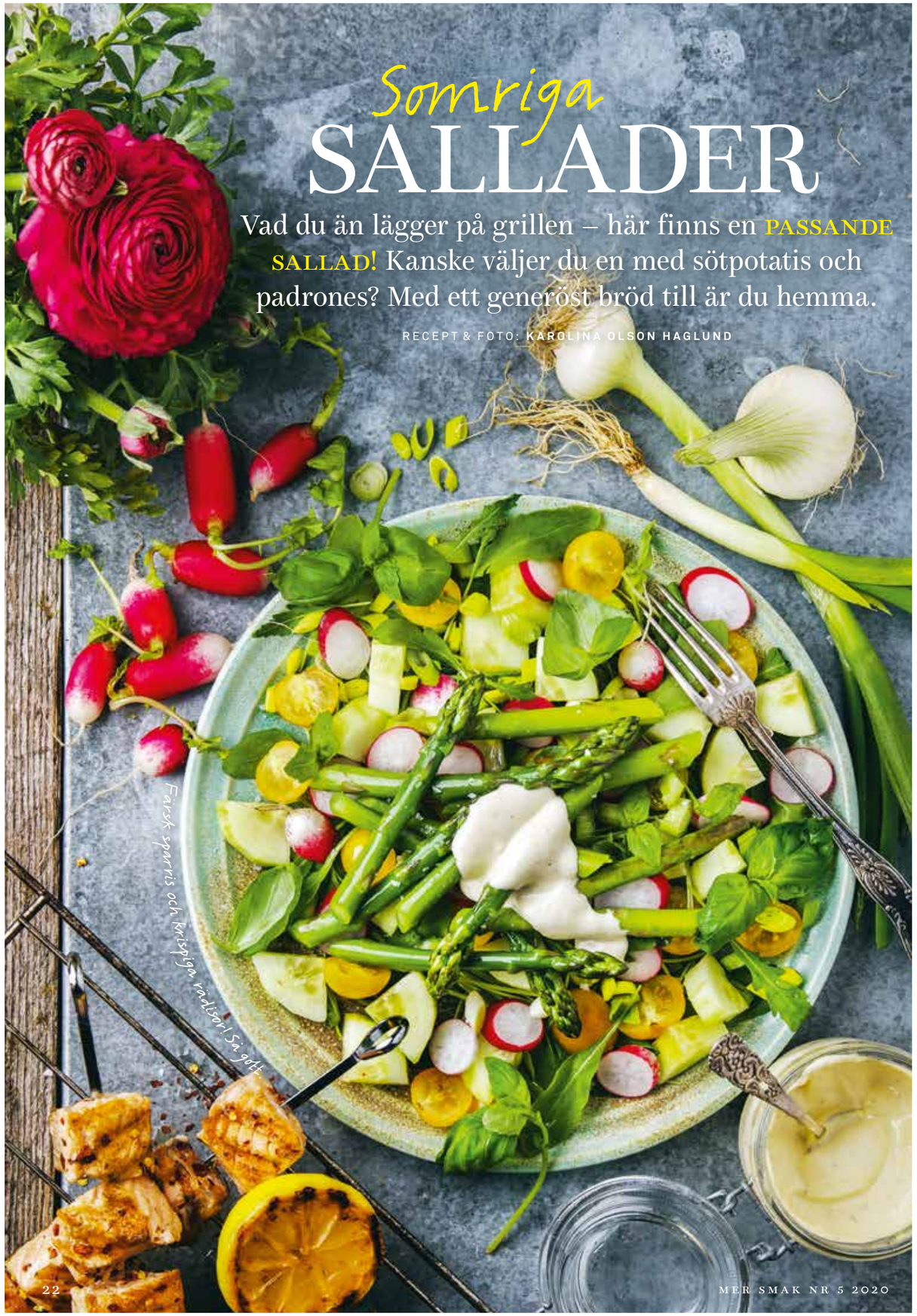
NATURLIG SMAKSÄTTNING FÖR KALLT VATTEN

INGET SOCKER | INGA SÖTNINGSMEDEL

TWININGS
OF LONDON

*Gäller dig som fått MerSmak nummer 5.

Våra örtingredienser har blivit särskilt värmebehandlade för att göra dem till den första tepåsen som är säker att lägga i kallt vatten.



Somriga SALLADER

Vad du än lägger på grillen – här finns en PASSANDE SALLAD! Kanske väljer du en med sötpotatis och padrones? Med ett generöst bröd till är du hemma.

RECEPT & FOTO: KAROLINA OLSON HAGLUND

PRIMÖRSALLAD MED CAESARDRESSING

TID: 30 MIN

Dressingarnas Rolls Royce! Så gott med det syrligt krämiga till sallad och grillat.

4 PORTIONER

1 knippa **grön sparris**, ansade
150 g **körsbärstomater**, delade
½ **gurka**, skalad och skuren i kvartar
1 knippa **rädisor**, skivade
3 **salladslökar**, skivade
1 kruka **basilika**, plockade blad
70 g **rucola**
1 msk pressad **citronsaft**
1 msk **olivolja**
1 tsk **flingsalt**

CAESARDRESSING

1 **ägg**
1 ½ dl **rapsolja**
½ dl **olivolja**
1 dl riven **parmesanost**
2 **sardellfiléer** eller 2 tsk kapris
1 **vitlöksklyfta**, finhackad
1 msk **citronsaft**
1 tsk **dijonsenap**
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Caesardressing: Mixa ihop alla ingredienser till dressingen i en smal och hög mixerbunke med mixerstaven. Dressingen blir tjock och krämig men kan spädas med vatten om man önskar lösare konsistens.
2. Koka upp saltat vatten i en kastrull. Lägg i sparrisen och lyft upp den efter 1 minut. Skölj av i kallt vatten direkt så behåller den sin fina färg och blir inte sönderkokt av eftervärmen.
3. Skär alla grönsaker och lägg upp allt på ett serveringsfat. Ringla över olja och citronsaft och strö över flingsalt. Servera med dressingen.

PASSAR TILL: **Salladen passar bra att servera till grillad kyckling, halloumi, lax eller räkor. Eller som den är med en massa hyvlad parmesan.**

Tips! **Gott att smaksätta oljan med vitlök innan den penslas på auberginen.**

GRILLAD AUBERGINESALLAD MED MYNTA

TID: 40 MIN

Den här supersmarriga salladen kan man förberedа och sedan tillaga à la minute, på plats vid grillen.

4 PORTIONER

2 **auberginer** (ca 600 g)
1 tsk **salt**
2 dl **quinoa** eller bulgur
300 g **körsbärstomater**
1 **citron**, att grilla
1 **rödlök**, finhackad
100 g **bladpersilja**
1 kruka **mynta**

CITRONETTE

½ dl **olivolja**
1 **vitlöksklyfta**, riven
1 **citron**, pressad saft
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Skiva auberginerna på längden och lägg på en plåt. Strö över salt och låt stå ca 30 min.
2. Koka quinoa enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna. Blanda ihop alla ingredienser till citronetten.
3. Torka av vätskan som kommit från auberginerna med hushållspapper. Pensla med olja och grilla skivorna till fin färg på båda sidor. Grilla tomaterna tills något mjuka. Dela citronen och grilla på snittytan till fin färg.
4. Vänd ihop citronetten med quinoa, lök och finhackade örter. Toppa med auberginesskivorna och tomaterna. Servera med grillad citron.

PASSAR TILL:
Servera med grillad halloumi, lamm, citronmarinerad kyckling, kryddiga färsspett med myntayoghurt, tzatziki eller smulad chèvre. Med quinoa blir det ett glutenfritt alternativ till tabbouleh.

Att bli bjuden på hembakat bröd ... Lyx på riktigt!

SNABB FOCACCIA!

TID: 30 MIN + 40 MIN JÄSTID
UGN: 250°

Ett jättegott bröd till säsongens grillmiddagar. Anpassa smaksättningen efter vad som ska grillas.

CA 16 BITAR

25 g **jäst**
4 dl **vatten**, fingervarmt
½ dl **olivolja**
1 tsk **salt**
8–9 dl **vetemjöl**
½ + ½ dl **olivolja,** till formen
1 msk **flingsalt**
valfri topping

GÖR SÅ HÄR

1. Smula ner jästen i en bunke. Häll i lite av vattnet och rör tills jästen lösts upp. Tillsätt resten av vattnet, olja, salt och mjöl, lite i taget. Arbeta ihop till en rätt lös deg. Täck med bakduk och låt jäsa 40 min.
2. Sätt ugnen på 250°. Lägg ett bakplåtspapper i en form med måtten ca 20 x 30 cm. Ringla olja på pappret och häll ut degen. Ringla mer olja på degen och tryck ut den i kanterna. Gör små gropar med fingrarna och strö över flingsalt. Tryck ner valfri topping i degen (eller lite extra olivolja) och grädda brödet mitt i ugnen till en innertemperatur på 98°, ca 20 min.

EXEMPEL PÅ TOPPING

- **Gröna och svarta urkärnade oliver**
- **Soltorkad tomat**
- **Rödlök**
- **Skivad vitlök**
- **Kronärtskocka**
- **Sardeller**
- **Fetaost**
- **Rosmarinkvistar**
- **Timjankvistar**
- **Chili**

REDAKTIONENS VAL

UGNSROSTAD SÖTPOTATISSALLAD MED LIMEDRESSING

TID: 40 MIN **UGN:** 225°

Lime, honung och vitlök smaksätter den rostade sötpotatisen.

4 PORTIONER

500 g **sötpotatis**
2 **rödlökar**
8 **minipaprikor** eller pimientos de padron
2 msk **olivolja**
1 tsk **salt**
250 g **körsbärstomater**
1 frp kokta **svarta bönor** (380 g)
70 g **mixsallad**

Tips! Passar även bra med färsk koriander till denna rätt.

LIMEDRESSING

1 **lime**
½ dl **olivolja**
½ msk **honung**
1 liten **vitlöksklyfta**, finriven
½–1 tsk **chiliflakes**
½ tsk **paprikapulver**
1 tsk **flingsalt**

HET FETARÖRA

3 dl **yoghurt** (10 %)
½ dl **inlagda jalapeños**, finhackade
100 g **fetaost**
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och skär sötpotatisen i munsbitsstora bitar. Skär rödlöken i klyftor. Lägg sötpotatis, lök och paprikor på en plåt med bakplåtspapper. Vänd runt i olja och salta. Rosta mitt i ugnen ca 20 min. Låt svalna.
2. Het fetaröra: Blanda yoghurten med jalapeños och smulad fetaost, smaka av med salt.
3. Limedressing: Riv skalet från limen och pressa saften i en skål. Tillsätt olja, honung, vitlök, chiliflakes, paprikapulver och salt.
4. Halvera tomaterna och vänd varsamt ihop med bönor och hälften av dressingen. Vänd sedan varsamt ihop med de rostade grönsakerna och salladsblad. Lägg upp på ett serveringsfat och häll över resten av dressingen.

PASSAR TILL:
Servera salladen till grillade färsbiffar, lammspett eller grillad halloumi och bröd.

Padrones hettar upp tillvaron precis lagom!

GUIDE TILL

Sommarens alkoholfria bubbel!

"ALLT FLER VÄLJER ALKOHOLFRITT – FÖR SMAKENS SKULL"

Förr var det en trend. Nu är det en livsstil. De alkoholfria vinerna tar en allt större plats på minglet, krogen och hemmafesten. Det är framför allt den yngre generationen som har banat vägen.

– Grupptrycket att dricka alkohol är inte lika påtagligt idag. Ungdomar generellt är mer individualister och inte rädda att sticka ut. Alkohol var tidigare coolt – idag är det coolt att avstå. Många prioriterar också en hälsosam livsstil. Man vill kunna träna och må bra samtidigt som man vill unna sig ett gott glas vin, säger Christine Magnusson, Brand Manager Haugen-Gruppen. Hon menar att de nya alkoholfria mousserande vinerna är så bra i smak och kvalitet så valet upplevs inte som en uppoffring, vilket det kunde göra tidigare.

– Titta bara vilken otrolig framgång det alkoholfria ölet nått. Nu är det bubblets tur. Med ny kunskap om bryggningsprocessen kan vi idag leverera alkoholfria mousserande viner i toppklass utan att tillföra mängder med socker, vilket ger vinet en mer vuxen smak.

Henkell-Freixenet, världsledande producent av mousserande viner, har med ny teknik lyckats separera alkoholen samtidigt som en stor del av den autentiska vinsmaken bevaras. Unikt för Henkell-Freixenet är det rekordhöga tryck som används i processen.

Metoden kallas omvänd osmos. Så här går det till: I tillverkning av alkoholfritt vin utgår man från ett stilla vitt vin eller ett stilla rosévin med alkohol. För att separera alkoholen från vinet filtreras vinet under ett rekordhögt tryck på 60 bar. På så vis kan temperaturen hållas nere, vilket bevarar aromerna och den fruktiga och friska karaktären i vinet. När alkoholen är borta tillsätts druvmust för smakerna, och kolsyra för att göra vinet mousserande.

POMEGRANATE TEA SPARKLER (1 glas)

GÖR SÅ HÄR: Koka upp **1 dl vatten** och häll det i en kopp med **1 påse Twinings infuso hallon/granatäpple**. Låt teet dra 5 minuter och kyl sedan. Häll teet i glaset, lägg i **isbitar** och **granatäpple**. Toppa med **Chapel Hill Sparkling Rosé**, väl kylt.

Chapel Hill Sparkling Rosé

FRUKTIG & FRISK SMAK

SMAK: Fruktig, frisk med inslag av röda bär och hallon.
SERVERAS VID: 6–8 grader.
PASSAR: Aperitif och till efterrätter såsom pannacotta och glass med bär.
CIRKAPRIS COOP: 750 ml, 48 kronor.

Chapel Hill Sparkling White

SMAK: Fruktig, frisk med inslag av röda bär och hallon.
SERVERAS VID: 6–8 grader.
PASSAR: Aperitif och till efterrätter såsom pannacotta och glass med bär.
CIRKAPRIS COOP: 750 ml, 48 kronor.

Chapel Hill Chardonnay

BRA VAL TILL FISK & SKALDJUR

SMAK: Fruktig med tydlig druvkaraktär. Inslag av tropisk frukt, citrus och gula äpplen.
SERVERAS VID: 8–10 grader.
PASSAR: Aperitif och till lättare fisk- och skaldjursrätter.
CIRKAPRIS COOP: 750 ml, 48 kronor.

Henkell Alkoholfri

SMAK: Tydlig vinkaraktär. Fruktig doft av päron och äpple med en lätt touch av vanilj. Frisk och fruktig smak av citrus och gula päron med lång eftersmak.
SERVERAS VID: 6–8 grader.
PASSAR: Aperitif och till lättare fisk och skaldjursrätter.
CIRKAPRIS COOP: 750 ml, 58 kronor.

Henkell Alkoholfri Rosé

DOFTAR SMULTRON & HALLON

SMAK: Tydlig vinkaraktär. Fruktigt och blommigt. Stor doft med inslag av röda bär, hallon och vildsmultron.
SERVERAS VID: 6–8 grader.
PASSAR: Aperitif och till lättare fisk- och skaldjursrätter.
CIRKAPRIS COOP: 750 ml, 58 kronor.

Freixenet Alkoholfri

SMAK: Elegant, fruktig och uppfriskande. Tropisk frukt, finstämd doft med inslag av gröna äpplen och citrus.
SERVERAS VID: 6–8 grader.
PASSAR: Aperitif och till sallader, fisk- och skaldjursrätter.
CIRKAPRIS COOP: 750 ml, 55 kronor.

Freixenet Alkoholfri Rosé

TORRT & FRISKT BUBBEL

SMAK: Torrt, friskt. Ren doft med inslag av lingon och andra bär.
SERVERAS VID: 5–8 grader.
PASSAR: Aperitif och till sallader, fisk- och skaldjursrätter.
CIRKAPRIS COOP: 750 ml, 55 kronor.

ANDERS DRINKTIPS

Kocken Anders Tegnér är kreatören bakom de alkoholfria drinktipsen.

SPARKLING FLOAT (1 glas)

1 kula **bärsorbet**
Chapel Hill Sparkling, väl kylt

GÖR SÅ HÄR: Lägg en sked fin sorbet i ett väl kylt champagneglas eller cocktailglas. Häll försiktigt på mousserande vin och servera direkt.

BERRY BELLINI (1 glas)

1 dl **frysta hallon** (eko), tinade
2 msk **florsocker**
Chapel Hill Sparkling, väl kylt

GÖR SÅ HÄR: Mixa hallon och socker. Passera purén genom en sil. Lägg 1–2 msk puré i ett cocktailglas och fyll på med mousserande vin.

Fyll med en god röra och njut till ett glas mousserande vin!

GOTT TILL MOUSSERANDE

Vill du ha något att mumsa på till bubblet? Här är tre tips på goda och superenkla tilltugg.

♥ RYE CRISPS MED PARMESAN & TRYFFEL

16 **rågcrisps**
1 dl finriven **parmesanost**
2 msk **majonnäs**
2 msk **crème fraiche**
tryffelolja
grantäppelkärnor
örter

GÖR SÅ HÄR: Vispa samman ost, majonnäs, crème fraiche. Smaksätt med tryffeloljan, några droppar åt gången. Smaka av med salt och peppar. Klicka röran i crispen och toppa med granatäppelkärnor och örtkvist.

♥ RYE CRISPS MED GRÖN RÖRA

16 **rågcrisps**
1 ½ dl **gröna ärter**
½ dl **majonnäs**, vanlig eller vegansk
salt och **svartpeppar**
rivet **citronskal**
hackade **örter**

GÖR SÅ HÄR: Lägg alla ingredienser till röran i en mixer och kör till en grynig röra, smaka av och klicka upp i crispen.

♥ RYE CRISPS MED AVOKADO & ROM

16 **rågcrisps**
1 mogen **avokado**
2 msk **crème fraiche**
1 tsk pressad **citron**
2 msk finhackad **schalottenlök**
salt och **svartpeppar**
50 g **fiskrom**
örter

GÖR SÅ HÄR: Mosa samman avokadon med crème fraiche, citron och lök, smaka av med salt och peppar. Klicka röran i crispen och toppa med rom och örtkvist.

RECEPT: ANDERS TEGNÉR

Våra goda ostar till sommarmaten

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

Tomatcarpaccio med burrata och hallon.

Zeta Mozzarella di Bufala Campana Grande
Pärlvit mozzarella lagad på traditionellt vis, av pastöriserad färsk mjölk från vattenbuffel. Utsökt fyllig smak med lätt syrlighet.

Zeta Burrata
Mozzarella med krämig, gräddig fyllning. Delikatess från Apulien i södra Italien.

Zeta Parmigiano Reggiano di Montagna
Extra smakrik och fyllig högkvalitativ ost gjord på mjölk från bergskor. Passar utmärkt på ostbrickan eller att hyvla över en sallad.

Nyhet!

Zeta Halloumaki
Mild, god ost med fin sälta och fast konsistens. En grekisk "halloumi", gjord av 80% komjök och 20% får-/getmjölk. Perfekt att grilla och får en fin, krispig yta vid stekning.

ZETA
FERNANDO DI LUCA

ZETA.NU

Hjälp oss att fixa bästa *pick-nicken!*

OK, jag kommer. Det här löser vi lätt!

»Sommaren är i sikte och både jag och barnen älskar att vara utomhus. Vi behöver tips på mat till våra utflykter som INTE KRÄVER EN MASSA FIX OCH TRIX PÅ PLATS«, säger Hillevi Knutas.

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

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Vi som fick besök!

FAMILJEN: Hillevi Knutas med barnen Alvar, 7 år, och Lovis, 4 år. Alvar var på orienteringsresa med sin pappa när Vardagsakuten kom på besök.

BOR: I Visby.

GÖR: Kyrkomusiker på södra Gotland.

BÄSTA SOMMARMATEN: Smoothies av alla bär vi plockar.

GOTLÄNDSK SOMMARPÄRLA VÄRD EN OMVÄG: Storsudret såklart! Men kusten är fin överallt på Gotland, det roligaste och mest miljövänliga är att utforska där man är.

– JAG ÄR KYRKOMUSIKER, och under sommaren brukar vi vara med på olika musikevenemang. Eftersom vi älskar att äta ute i det fria tar vi gärna med oss mat som kan ätas senare på kvällen, säger Hillevi Knutas när hon välkomnar Vardagsakuten till Gotland.

På förmiddagarna tar Hillevi och barnen det lugnt hemma, men efter lunch längtar alla efter mer aktivitet. Barnen plus en rejäl kylväska packas in i elbilen, och även om det är tidigt på säsongen blir det ofta ett stopp på närmaste strand. Och sedan tar det inte lång stund förrän alla har "hupp ner äi sjöen".

– Eftermiddagarna och framför allt kvällarna är så vackra att ingen vill åka hem och laga middag. Vi är med i en träbåtsförening, så segling är ett stort intresse, och det vet ju alla hur hungrig man blir av att vara ute på sjön, skrattar Hillevi.

Önskemålen om vad som ska finnas med i kylväskan är som beskrivningen av en multitalang. Den ska helst gå att förbereda, vara lätt att packa och måste hålla sig fräsch tills det är dags att äta.

– Och en sak till, det får gärna vara något från frysen som kan tina i bilen, säger Hillevi.

Att inte slänga ner allt huller om buller i kylväskan och framför allt se till att skaffa riktigt bra förvaring är två av Saras tips.

– Det är inte heller fel med en liten överraskning, som något extra gott att dricka eller en sötsak att äta som avslutning, säger Sara och sätter fart i köket.

Vänd blad för tips & 5 goda recept! ⟶

Sara och Lovis förbereder salladen.

1 Preppa för en godare picknick

Receptet för en bra picknick är smarta burkar, gärna stapelbara som gör att du har ordning och reda i kylväskan. Ingredienserna till salladen packas var för sig och blandas på plats, frukten ligger uppskuren och klar i sin burk och olika röror har sin egen plats. Ju bättre förpackat, desto fräschare och godare kommer maten att smaka.

2 Låt maten extraknäcka som frysklampar

Mat direkt från frysen ger både kyla och sparar utrymme i kylväskan. Eftersom kylan vandrar nedåt ska allt som är fryst placeras högt upp i väskan för bäst effekt. Här är picknickmat som går utmärkt att frysa.

- ✔ **Piroger**
- ✔ **Varm- och kallrökt lax**
- ✔ **Paj**
- ✔ **Falafel**
- ✔ **Pannkakor**
- ✔ **Köttbullar**

GÅR BRA ATT FRYSA!

3 Packa för succé

Lite plock som start och något sött på slutet gör picknicken extra lyxig. Oliver och grissini som kan doppas i en god röra är en bra början. Jordgubbar eller en smaskig kaka får gärna runda av middagen i solnedgången. Och om man har tagit med något extra gott att ha i glasen blir det ännu bättre.

FOTO: DAVID HAMP

4 Ta en paus från sanden

En boll på villovägar eller en filt som skakas i fel riktning räcker för att picknicken ska kryddas med ovälkomna sandkorn. Leta istället rätt på en grön plätt och njut av maten utan att det knastrar om varje tugga.

FOTO: HANS LUNDHOLM

5 Äta utomhus, inget nytt påfund

Författaren och måltidsforskaren Richard Tellström lär oss mer om picknickens historia och hur vi klarade oss före kylväskans tid.

✔ **Picknick på 1700-talet.** Picknick kommer från franskans pique nique, som betyder plocka något av mindre betydelse. När ordet dök upp i svenskan på 1700-talet syftade det på att man tog med mat och dryck till danstillställningar, och då var picknick mer det som vi i dag kallar knytkalas.

✔ **Naturintresse startar uteätandet.** Under nationalromantiken i början av 1900-talet väcks intresset för natur och landsbygd, och det är bara de välbeställda som iförda kostym och långkjol ser det som ett nöje att äta mat utomhus. Matsäcken vid slåttern eller arbetet på åkern är inte en picknick utan en arbetsmåltid och kort paus.

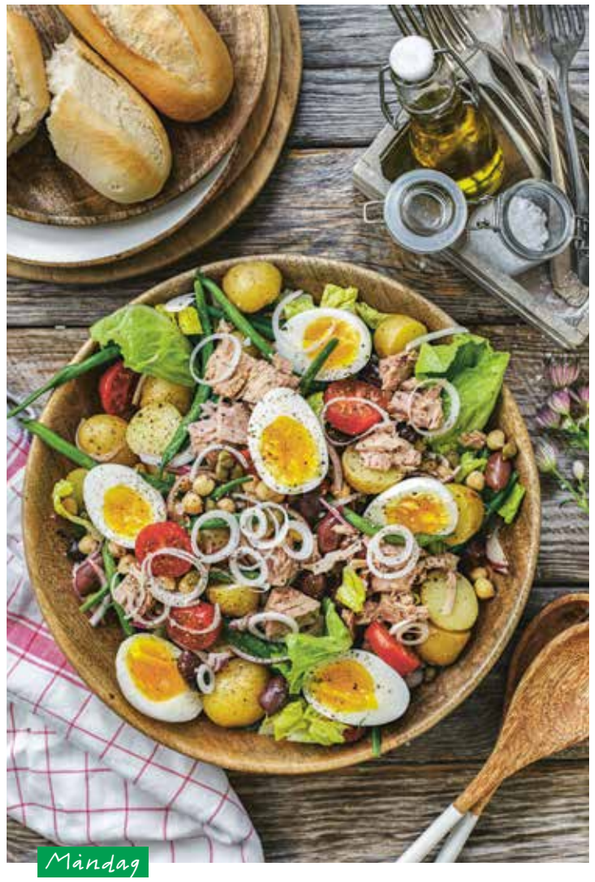
✔ **Picknick för alla.** Införandet av två veckors betald semester 1938 gör picknicken till ett allmänt nöje. På stranden, cykelturen eller bilutflykten fick picknickkorgen en självklar plats.

✔ **Kylväskan ändrar picknickmaten.** Plötsligt kunde vi ta med samma mat ut som fanns i våra kylskåp. Tidigare gällde det att välja matvaror som inte fördärvades av värme, som bröd, hållbart pålägg, ost, torkad korv och saltat kött.

Lovis gillar kikärter.

Hillevi och Lovis samarbetar bra.

6 Rätterna som passar på picknicken



Måndag

SALLAD NICOISE MED TONFISK

TID: 30 MIN

En sommarklassiker som mättar och samtidigt känns fräsch.

4 PORTIONER

500 g **små färskpotatisar**
150 g **haricots verts**
4 **ägg**
1 burk **tonfisk** i vatten (ca 200 g)
12 **körsbärstomater**, delade
1 liten **romansallad**, grovt skuren
1 liten **rödlök**, tunt skivad
2 dl **oliver**
½ dl **kapris**
1 frp **kokta kikärter** (ca 400 g), avsköljda

DRESSING

1 msk **dijonsenap**
2 msk **rödvinsvinäger**
1–2 tsk **socker**
1 dl **neutral olja**
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen i saltat vatten. Dela dem som är stora och låt svalna. Koka bönorna i saltat vatten tills mjuka, ca 5 min. Koka äggen.
2. Vispa ihop senap, vinäger, socker och olja till en dressing. Smaka av med salt och peppar. Vänd runt med potatisen.
3. Häll av vattnet ur tonfisken och skär upp alla grönsaker. Fördela allt i en stor skål eller fyra små skålar. Servera gärna med extra salt och peppar.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

25% rabatt

LINKOSUO RÅGCHIPS
Gäller vid köp av en påse Rågchips Original eller Rågchips Sweet Chili, 150 g.
Finns på Stora Coop.

20:- rabatt

TWININGS COLD INFUSE
Gäller vid köp av 1 burk Twinings Cold Infuse. Välj mellan Passionsfrukt, Mango & Blodapelsin, Citron, Apelsin & Ingefära eller Svarta vinbär & Blåbär. 12 påsar/burk. Naturlig smaksättning av kallt vatten utan socker eller sötningsmedel.
Finns på Stora Coop.

15% rabatt

CHAPEL HILLS
Gäller vid köp av en valfri flaska Chapel Hills, 750 ml.
Finns på Stora Coop.

10:- rabatt

LÖNNEBERGA KYCKLINGPRODUKTER
Gäller valfri produkt ur Lönneberga kycklingsortimentet. 480-800 g.

10:- rabatt

ZETA PIADINA
Gäller vid köp av Zeta Piadina 4-pack, 360 g. Ett italienskt bröd bakat med olivolja. Värm, fyll med italienska favoriter, vik och njut!
Finns på Stora Coop.

NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

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

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 31 maj för dig som får Mer Smak nummer 5. 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.

Poäng på allt du handlar – överallt.

SHOPPA LUGNT I SOMMAR!

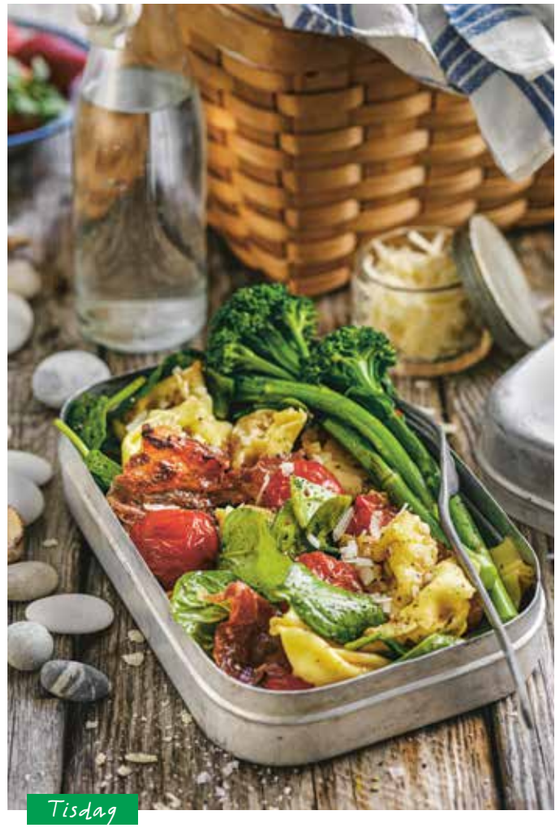
Med Coop Mastercard kan du känna dig trygg när du handlar hemifrån soffan eller hängmattan. Kortet innehåller nämligen en bra köpförsäkring med prisgaranti, drulleförsäkring och förlängd garanti* som gäller utan självrisk när du betalar med kortet, i butik eller online. Dessutom tjänar du alltid 0,5 poäng per krona på allt, överallt. Ansök om ditt Coop Mastercard och handla tryggt i sommar!

- ✔ Ingen årsavgift första året!
- ✔ Prisgaranti
- ✔ Drulleförsäkring
- ✔ Förlängd garanti*

Ansök idag på coop.se/CoopMC

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

*Gäller vid nyinköp av hemelektronik och hushållsmaskiner. Med hemelektronik menas t ex stereo, TV, DVD-spelare, TV-spelkonsol, dock ej persondatorer, mobiltelefoner eller kameror med tillbehör.



Tisdag

PASTASALLAD MED KNAPERSTEKT PARMASKINKA

TID: 20 MIN

Det är balsamvinäger och honung som gör salladen speciell. Vardagslyx med parma och parmesan!

4 PORTIONER

500 g **fyllda pastaknyten**, valfri smak
ca 200 g **sparrisbroccoli**
150 g **parmaskinka**
olivolja
250 g **körsbärstomater**
1 **vitlöksklyfta**, riven
1 msk **balsamvinäger**
2 tsk **flytande honung**
70 g **spenat**
50 g **parmesan**
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan i saltat vatten enligt anvisning på förpackningen. Kyl ner i kallt vatten. Koka broccolin i saltat vatten 3–5 min.
2. Stek parmaskinkan knaprig i lite olja och bryt i bitar när den svalnat.
3. Vänd ner tomaterna i pannan och stek hastigt. Tillsätt vitlök, balsamvinäger och honung. Vänd ihop pastan med skinka, tomater, spenat, riven parmesan, salt och peppar.

VARIERA MERA

Byt smak på pastaknytena när du vill variera dig. Med fetaost istället för parmesan blir det också stor skillnad.

Onsdag

BOWL MED VARMRÖKT LAX

TID: 20 MIN

En perfekt sommarbowl med lax, krispig kål, citron och sesam.

4 PORTIONER

6–8 dl kokt **rundkornigt ris**
3 dl frysta **sojabönor**
1 stor **morot**, svarvad/grovriven
2 **salladslökar**, tunt skivade
100 g **vit** eller **röd spetskål**, tunt strimlad
½ **gurka**, hyvlad
1 dl **gari**
1 ½ dl **majonnäs**
400 g **varmrökt lax**
1 **citron**, i klyftor
2 msk **torrostade sesamfrön** (finns i kryddburk)

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen (om det inte redan är kokt). Tina bönorna och skär upp alla grönsaker.
2. Blanda gari med majonnäs.
3. Fördela allt i fyra skålar. Servera med såsen och toppa med sesamfrön.

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.

BOWL ATT TA MED

Lägg gari-majon i en liten burk med lock. Fördela allt i fyra lådor. Laxen kan gärna vara fryst så tinar den i kylväskan under dagen.

Torsdag

NUDELSALLAD MED JAPANSK OMELETT & KOKOSDRESSING

TID: 35 MIN G L

Kokosmjölk i dressingen känns nytt! Supergott.

4 PORTIONER

250 g **risnudlar**
300 g **färsk vitkål**, tunt strimlad
2 stora **morötter**, grovt rivna
3 **salladslökar**, tunt skivade
1 knippa **rädisor**, tunt skivade
1 dl **kokosflakes**
1 dl **salta cashewnötter**, grovhackade
1–2 tsk **chiliflakes**

JAPANSK OMELETT

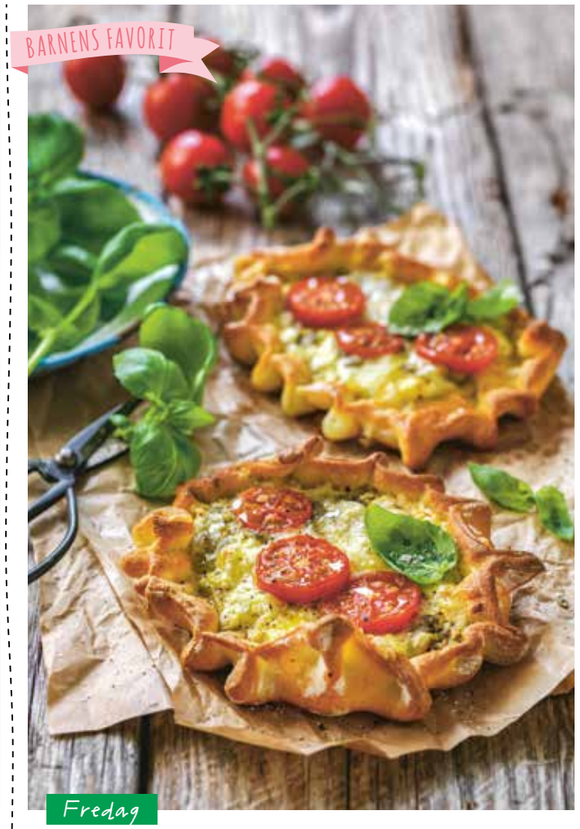
4 **ägg**
1 dl **vatten**
1 msk **socker**
½ tsk **salt**
kokosolja eller olivolja, till stekning

DRESSING

1 dl **kokosmjölk**
3 msk **japansk soja**
2 msk finriven **ingefära**
1 **lime**, finrivet skal och pressad saft

GÖR SÅ HÄR

1. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Skölj av i kallt vatten och låt rinna av. Skär upp alla grönsaker.
2. Blanda ihop alla ingredienser till dressingen.
3. Vispa ihop ägg, vatten och socker. Stek supertunna pannkakor av smeten på låg värme i lite olja. Stek på ena sidan bara, lägg på skärbrädan och skär i breda strimlor.
4. Vänd ihop nudlarna med dressing, grönsaker och ägg. Fördela i burkar/skålar och toppa med kokosflakes, cashewnötter och chiliflakes.



Fredag

PIROGER MED PESTO

TID: 15 MIN + 20 MIN I UGN
UGN: 200°

Hur smidigt som helst. Rulla ut, fyll, grädda och ät!

6 STYCKEN

1 **pizzadeg** (500 g)
150 g **fetaost**
1 dl **pesto**
2 dl riven **ost**
6 **körsbärstomater**, skivade
1 **ägg**

GÖR SÅ HÄR

1. Rulla ut pizzadegen på mjölat bakbord och skär i sex bitar. Smula på fetaosten i mitten av bitarna och toppa med klickar av pesto. Strö över riven ost och toppa med tomat.
2. Nyp ihop degen runt kanterna så den veckar sig och pensla med lättvispat ägg. Grädda mitt i ugnen 15–20 min. Serveras varma eller rumstempererade.

2 veckor servare

Hej, Hillevi.
Har kylväskan fått ett roligare innehåll?

– Ja, vi har faktiskt dubblat recepten så att de räcker till fler utflykter, och vi äter utomhus minst två gånger om dagen. Det är så skönt att få alternativ till att bara göra smörgåsar.

Den alkoholfria trenden håller i sig

Hitta din favorit till sommarmenyn

Vad är det som gör den alkoholfria ölen så omåttligt populär just nu? Vi frågade Richard Bengtsson. Han är chefsbryggmästare vid Spendrups och ansvarig för all produktion och utveckling av nya ölsorter.

– Ett alkoholfritt öl bryggs till stora delar på samma sätt som alkoholhaltigt öl. Det är samma hantverk. Nu ser vi att det har skett ett generationsskifte där de yngre, ofta hälsomedvetna, har upptäckt den alkoholfria ölen. De uppskattar den goda smaken och har ingen relation till lättöl som många äldre har. Och de som jämför med lättöl, har upptäckt att alkoholfri öl faktiskt smakar väldigt bra.

Men hur får den alkoholfria ölen så mycket smak och karaktär?

Vid tillverkningen används lika mycket råvaror som vid alkoholhaltigt öl. Inte mer vatten som när lättöl framställs. I ett sent skede av processen, strax innan ölen är klar, tas alkoholen bort.

– Vi använder tekniken att vakuumdestillera vid 42 grader. Tack vare teknikutvecklingen och specialfilter går det att bevara fler aromer. Dessutom är det möjligt att tillsätta mer humle för att ge ytterligare smak.

Spendrups använder 50–60 sorters humle från olika delar av världen. Bitterhet och andra aromer beror på var den har vuxit. Det bidrar förstås till större möjligheter att utveckla nya goda smaker. I takt med att efterfrågan på alkoholfri öl ökat har också utbudet av olika ölstilar vuxit.

– Det finns mer att välja på än tidigare, men utbudet speglar den övriga efterfrågan vad gäller sort. Det som säljer mest är lager. Vi jobbar ständigt för att bredda sortimentet och det finns en växande marknad. Den största tillväxten ser vi på alkoholfri IPA.

Vad ska man tänka på när man väljer öl till maten i sommar?

För att välja rätt typ av alkoholfri öl till menyn följer man samma principer som annars. Richard har några enkla tips på hur vi kan kombinera mat och dryck för att lyfta smakerna på bästa sätt.

– Till saltare mat passar öl med mer beska, till exempel Melleruds Pilsner, medan en smakrik, aromatisk IPA är en fantastisk grillöl. Har du fläskkött på menyn fungerar Heineken Alkoholfri lager utmärkt. Tänker du dig en lättare rätt som sallad eller fisk, smakar en fruktig öl bäst, till exempel Easy Rider från Gotlands Bryggeri. Det är också en sort som jag skulle rekommendera till den som inte provat alkoholfri öl tidigare, men gärna vill testa.

Fruktig öl till laxen passar perfekt

Men Richard poängterar att valet av öl är en smaksak, precis som hur vi väljer att dricka den. Det som är viktigast att komma ihåg är att vi upplever mat och dryck med alla sinnen. Dofter, smaker, dukning, miljön omkring. Allt påverkar.

– Jag föredrar att dricka öl som är källarsval runt 8–10 grader, gärna i ett tunt, högt glas. Men det finns ingen vetenskap, förutom den att det är du själv som vet vad du gillar bäst.

Richard Bengtsson Chefsbryggmästare vid Spendrups

A Ship Full of IPA Alkoholfri

Typ: IPA
Doft: Kraftig humlearomatisk med inslag av grape, melon och citrus.
Smak: Maltig med en kraftig markerad humlebeska och angenäm humlearom med inslag av grape, melon och citrus.
Passar till: Allt grillat, men framför allt till kraftigt kött.

Mariestads Ofiltrerad Sommarlager Alkoholfri 0,5

God till salladen

Typ: Ofiltrerad Ljus Lager
Doft: Fruktig maltig med inslag av citrus
Smak: Mild fruktig men kraftigt maltig smak med en väl balanserad och elegant beska. Tack vare att ölet inte filtreras så sparas mängder med smakämnen som gör att fyllighet blir större och smakupplevelsen förhöjs.
Passar till: Sommarsalladen, kyckling-rätter och fisk.
Tips: Testa även Mariestads vanliga alkoholfria.

Heineken 0,0

Typ: Ljus Lager
Doft: Lättare maltaromatisk doft med tydlig fruktighet.
Smak: Balanserad och något lättare fyllighet med avstämd humlebeska och något längre fruktig eftersmak.
Passar till: Fläskkött, fiskrätter, thaimat.

Norrlands Ljus Alkoholfri Ekologisk 0,5

Typ: Ljus Lager
Doft: Brödig doft med inslag av citrus, honung och gräs.
Smak: Smaken har en lätt kropp, är maltig och balanseras väl av en mycket utsökt beska.
Passar till: Serveras kyld som sällskapsdryck eller till lättare rätter. Gärna på stranden eller på en uteservering.

Precis som den är!

Lokala avvikelser kan förekomma.

Äntligen grillpremiär!

Med smakrika korvar och färdigkryddad kyckling från Lönneberga!

*Gäller dig som fått MerSmak nummer 5.
Lokala avvikelser kan förekomma.

HÅLLBART I KÖKET

Dags för premiär efter två års arbete. I maj lanseras LOTTA LUNDGRENS redskap och pannor.

– Jag är på riktigt intresserad av sådana här saker, allt som gör det roligare att laga mat. Och det som intresserar mig allra mest är faktiskt skärbrädan! En skärbräda ska vara snäll mot knivarna, stor och trygg. Jag förstår inte varför karlar ofta är så intresserade av köksknivarna – det är ju skärbrädan som är det viktiga.

Lotta Lundgren beskriver sina köksprodukter som en linje med proffsutrustning för hemmakockar. Hon har inte kompromissat, ”då blir de ju likadana som de som redan finns”. Två år tog det att ta fram produkterna.

– Utbudet är så enormt, och mycket av det som funnits är inte bra, inte kvalitetssäkrat och funktionellt. Det här är det jag själv vill ha och faktiskt behöver. Jag ser på mig själv lite som en konsumentvägledare.

Lotta Lundgren är inte själv någon ”shoppare” och känner nästan ett motstånd när hon behöver köpa nytt. Hon är väldigt intresserad av hållbarhetsaspekten och inte intresserad av en mängd produkter.

– Jag kan verkligen få en stark relation till ett ting, för sådant man har ägt länge har man ju byggt en relation till. Men jag har höga krav på mina ”kompisar”, och är väldigt sträng mot dem. De ska hålla!

*Redskapen och knivarna lanseras 15/6.

(PRODUKTERNA LANSERAS EXKLUSIVT I UTVALDA COOP-BUTIKER OCH PÅ COOP.SE.)

”Jag har själv ett ganska litet kök, med bara ett smalt skåp för alla kastruller och pannor. Då måste de gå att stapla i varandra. De här är minimalistiska med raka linjer och kantiga robusta handtag, en liten, en mellan och en stor gryta. Och matt finish. Det tycker jag det ska vara på kastruller. Idag ställer man ju kastrullen på bordet, så den måste vara snygg.” ▼

”Träartiklarna i bambu är tidlösa och behagligt lätta. Bambu är bra, tycker jag, ett modernt material som gör att vi slipper såga ner en massa lövträd eller använda plast. Bambu är ju ett slags snabbväxande vass som växer i våta miljöer och därför är motståndskraftigt mot väta. Perfekt.” ▶

Prisexempel: Stekspade 79 kr, slickepott 79 kr, stekpincett 59 kr.

Prisexempel: Gryta, 3 liter, 399 kr.

”En stekpanna ska inte ta slut efter ett halvår! Man får ju panik när man måste till tippen med en relativt ny stekpanna. De här sakerna är gjorda för att prestera länge, med toppkvalitet rakt igenom.” ▶

”Om jag har någon signaturprodukt så är det den gula skärbrädan. Den är snäll mot knivarna, stor och trygg. Och den kan slipas för att hålla sig fräsch. Att harva runt med en sladdrig skärbräda är en glädjedödare.” ▼

Prisexempel: Stekpanna, 24 cm i diameter, 399 kr.

Prisexempel: Stor gul skärbräda, 399 kr.

FOTO: JOEL WÄREUS

Italiensk STREET FOOD

Coop Provkök fick i uppdrag att göra sin tolkning av Piadina, italienarnas egen street food. Här är resultatet: Snabba, enkla recept som går att variera i det oändliga.

RECEPT: **COOP PROVKÖK**

"Har du inte alla ingredienser? Fyll brödet med något gott du har hemma."
/Sara, Provköket

FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Piadina med parma och mozzarella

TID: 20 MIN
Lunch pronto! Gott, snabbt och enkelt.

4 STYCKEN
4 **Zeta Piadina bröd**
1 dl **soltorkad tomatkräm**
olivolja, att steka i
2 **mozzarella**
8 **körsbärstomater**, skivade
8 skivor **parmaskinka**
½ **kruka basilika**
ev **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR
1. Bred ut tomatkrämen på bröden och lägg bröden i en stekpanna med några droppar olivolja och stek på låg- till medelvärme.
2. Lägg mozzarella, bruten i små bitar, tomat, parmaskinka och basilikablad på ena halvan av brödet. Dra ev ett varv med pepparkvarnen. Vik över andra delen av brödet när det fått fin färg och servera direkt.

Zeta Piadina hittar du i kyldisken i din butik.

➤ **Zeta Piadina – ett italienskt bröd bakat med extra jungfruolivolja. Värm, fyll med dina italienska favoriter, vik och njut! Buon Appetito!**

Fyllda piadinasnibbar

TID: 20 MIN
Säg "Ciao" till bästa mingel-maten.

8 FÖRRÄTTSPORTIONER
4 **Piadina bröd**
olivolja, att steka i
1 dl strimlad **grillad paprika**
2 **Zeta Mozzarella di Bufala Campana** skivad
2 dl **oliver**, skivade
40 g **parmesan**
20 **rucola**

GÖR SÅ HÄR
1. Lägg brödet i en stekpanna med några droppar olivolja och stek på låg- till medelvärme.
2. Fördela paprika, mozzarella, oliver, hyvlad parmesan och rucola på halva delen av bröden.
3. Vik över den andra delen och stek på båda sidor till fin färg och osten smält. Skär upp i små snibbar och servera som drinktilltugg.

Krämig, smakrik buffelmozzarella är perfekt fyllning.

➤ **Zeta Mozzarella di Bufala Campana. Pärlvit mozzarella, lagad på traditionellt vis, av pastöriserad färsk mjölk från vattenbuffel. Har en utsökt fyllig smak med lätt syrlighet.**

"Skär i snibbar och servera som tilltugg till fördrinken."
/Henrietta, Provköket

"Dadlarna ger nötkrämen alldeles lagom sötma."
/Pernilla, Provköket

Piadinas med hasselnötskräm, bär och ananas

TID: 35 MIN **UGN:** 225°
En dessert att njuta av med gott samvete!

4 PORTIONER
4 **Piadinabröd**
4 skivor **färsk ananas**
Zeta Extra jungfruolivolja Originale, att steka i
bär, t ex hallon och blåbär
ev **florsocker**

HASSELNÖTSKRÄM
200 g **hasselnötter**
50 g **dadlar** (ca 4 st)
2 msk **Zeta Extra jungfruolivolja Originale**
1 msk **kakao**
1 krm **salt**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 225°. Fördela nötterna på en plåt och rosta mitt i ugnen tills skalen spricker och de ´blir mörkare i färgen, ca 5 min. Lägg nötterna i en kökshandduk och krama runt så att skalen lossnar. Mixa nötterna tills de börjar släppa olja och bildar ett nötsmör. Tillsätt resten av ingredienserna och mixa vidare till en slät kräm.
2. Skär ananasskivorna i bitar och stek i olja till fin färg. Stek bröden till fin färg på båda sidor.
3. Bred nötkräm på bröden och toppa med ananas, bär, pudra ev över florsocker.

Psst! Till nötkrämen krävs en bra mixer och att inte resten av ingredienserna tillsätts förrän nötterna bildat ett nötsmör.

Olivoljan ger nötkrämen en rund, fin smak.

➤ **Zeta Extra jungfruolivolja Originale, en mild olivolja, perfekt till bakning och stekning.**

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Caj P.

Nya favoriter till GRILLAT!

Bjud på något extra gott nästa gång du ska grilla. Vad sägs om koreansk BBQ och spett med smak av vitlök och persilja?

RECEPT: **COOP PROVKÖK**

"En macka som är en hel måltid. Underbart!"
/Danielle, Provköket

Grillad entrecôte med koreansk nudelsallad

TID: 30 MIN **UGN:** 175°
Asiatisk BBQ är supertrendigt!

4 PORTIONER
1 **salladskål**
600 g **entrecôte**
neutral olja
salt och **svartpeppar**
1 dl **Caj P. Korean bbq sås**
1–2 **lime**, pressad saft
1 msk **rostade sesamfrön**

NUDELKRISP
1 frp **snabbnudlar** (85 g)
1 msk **japansk soja**
1 msk **neutral olja**
1 msk **sirap** eller flytande honung
2 **salladslökar**, tunt skivade
1 **röd chili**, tunt skivad
½ kruka **koriander**, grovt skuren

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 175°. Krossa nudlarna i sitt paket och häll upp i en skål. Blanda med soja, olja och sirap. Fördela på en plåt med bakplåtspapper. Rosta till fin färg mitt i ugnen, ca 5 min. Häll upp på ett fat och låt kallna. Blanda med salladslök, chili och koriander.
2. Skär salladskålen i klyftor. Skär entrecôten i så tunna skivor det går. Pensla skivorna med olja och krydda med salt och peppar. Grilla salladen tills den är mjuk- och grilla köttet hastigt över het glöd till fin färg.
3. Skär salladen i grova bitar. Vänd ihop med limesaft och nudelblandningen. Lägg upp allt på ett serveringsfat och strö på sesamfrön. Ringla BBQ-såsen över köttet.

Såsen är pricken över i när du lagar koreanskt!

➤ **Korean BBQ-sauce har smak av ingefära, vitlök och citrus. Prova till vegetariskt och rätter som vårrullar och dumplings. Passar utmärkt!**

Svamp- och grillostspett på baguette

TID: 25 MIN
Oljan ger spetten massor av god smak!

4 PORTIONER
1 **grilloumi** (grillost)
12 **champinjoner**
1 **rödlök**
1 **röd paprika**
1 dl **Caj P. Persillade grillolja**
4 små **baguetter**

GÖR SÅ HÄR
1. Skär osten i tärningar och trä upp på spett med svampen. Skala och skär löken i 4 tjocka skivor. Skiva paprikan.
2. Pensla lök och paprika med oljan och grilla mjuka. Pensla rikligt med grilloljan på spetten och grilla till fin färg. Skär upp bröden och grilla så de blir varma.
3. Lägg paprika, lök och spetten på bröden vid servering.

Smakar ljuvligt till fisk, ost och grönsaker!

➤ **Testa nya Persillade grillolja med smak av persilja, vitlök och fräscha citrontoner.**

"Magiskt gott med nudelkrisp till."
/Danielle, Provköket

FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

2021 ska barn kunna prata med Bris dygnets alla timmar.

FÖR ALLA BARN ALLTID

Genom satsningen "För alla barn alltid" kommer Bris successivt kunna utöka sina öppettider med målet att under 2021 kunna erbjuda stöd under dygnets alla timmar. Den första utökningen av öppettiderna skedde i mars i år, från sju till tio timmar på vardagar.

Partners är: Allmänna Arvsfonden, Coop, Carnegie, Castellum, Circle K, Trygg Hansa och Volkswagen.

Köp mjölk och stötta Bris verksamhet

Coop stöttar Bris i en historisk satsning som innebär att Sverige kommer att ha en nationell stödlinje för barn och unga som är bemannad dygnet runt. Hjälp Coop att hjälpa – välj Coops mjölk när du handlar.

Den psykiska ohälsan ökar bland barn och unga i Sverige, samtidigt som det finns brister i samhällets stöd. Speciellt på natten. När Bris stänger klockan 21 hänvisas barn till akuta insatser som SOS alarm och socialjouren – eller till stödlinjer för vuxna. Redan idag kontaktar barn Bris på natten via mejl, barn som funderar på att skada sig själva eller som känner stark ångest. Trycket är dessutom extra högt med anledning av coronaviruset. Nu vädjar Bris om hjälp. Målet är att kunna hålla öppet dygnet runt.

– Vi tog kontakt med Coop och sa som det var: "Vi behöver hjälp. Kan vi göra det här tillsammans?" Tack vare företag som Coop, som är med och tar samhällsansvar, kommer Sverige äntligen snart att ha en nationell stödlinje för barn och unga som är bemannad dygnet runt med professionella kuratorer. Vi är oerhört glada, stolta och tacksamma för detta, säger Anna Holmqvist, kommunikationschef, Bris.

Bris har länge varit en samarbetspartner till Coop.

– Vi är väldigt stolta över vårt samarbete med Bris i det här projektet. Särskilt i dessa tider då Bris har väldigt högt tryck, säger Bodil Jönsson-Lindgren, kommunikationschef på Coop.

Coop kommer garantera Bris en intäkt på minst 1,5 miljoner kronor till projektet. Detta finansieras genom försäljning av mjölk under varumärket Coop.

– Jag hoppas att våra kunder och medlemmar ska välja Coops mjölk så att fler barn får den trygga barndom de har rätt till, säger Bodil Jönsson-Lindgren. ❤

BRIS

Så kan du hjälpa Bris

• Välj mjölk från Coops eget varumärke. • Skänk poäng till Bris via Coops poängshop. • Swisha valfri summa till Bris: 123-517 34 06.

Möt tre Coop-hjältar mitt i krisen

De packar, plockar och servar kunder i butik. På Coop finns tusentals hjältar som kämpar mitt i krisen – allt för att medlemmarna ska komma hem med alla varor från sin inköpslista. Här får du möta tre av dem.

TEXT: ÅSA LEKBERG STEINSVIK

FOTO: ANDRE DE LOISTED

”Vi har haft en del hål, men då pratar vi om ett tiotal varor”, säger Emelie Olsson, försäljningsledare på Stora Coop Trelleborg.

EMELIE OLSSON
Ålder: 30 år.
Familj: Sambo.
Bor: Malmö.
Gillar att göra på fritiden: Umgås med vänner och familj.

”Det känns rätt att vara på plats och göra sitt bästa”

Emelie Olsson, försäljningsledare Stora Coop Trelleborg.

Innan Danmark stängde gränsen vallfärdade danskar till Stora Coop i Trelleborg för att handla större volymer av toalettpapper. Emelie Olsson, försäljningsledare, säger att allt vände på ett dygn.

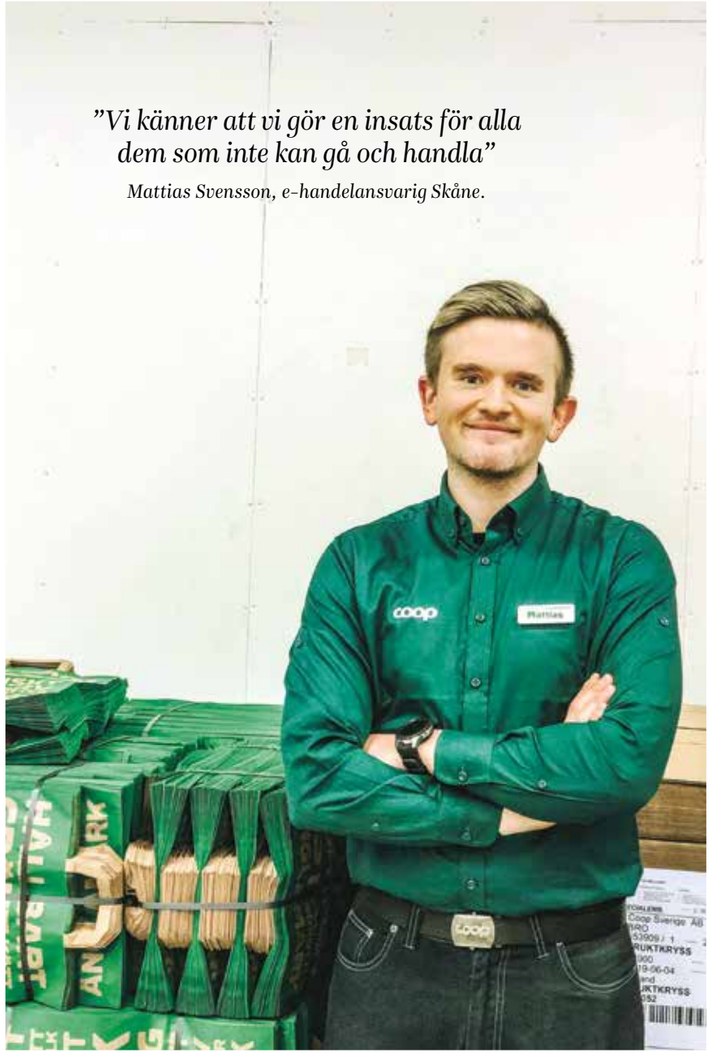
– Efter att videon om toapapper lagts ut på sociala medier skulle alla plötsligt börja hamstra, både danskar och svenskar. Trycket blev enormt och vi behövde snabbt få in mer personal. Det kan komma många fler varor per dag som ska packas upp, och så har man kunder som står på kö. Vi hinner inte packa upp innan varorna är slut, och då känner man sig stressad, säger Emelie Olsson.

Hon berättar att personalen har fått tänka om när det gäller beställningar.

– Vi pausar beställningar på varor som inte känns angelägna till förmån för pasta, torrvaror och konserver – sådant som kunderna vill ha just nu. Därför ligger vi steget före och kan leverera. Våra hyllor gapar än så länge inte tomma, säger Emelie Olsson.

Hon tycker att Coop klarat krisen bra så här långt.

– Vi som är på jobbet är här för att vi är friska. Vi spritar och bär engångshandskar och både personal och kunder är noga med att hålla avstånd. Det känns rätt att vara på plats och göra sitt bästa. Det viktigaste nu är att våra medlemmar och kunder ska komma hem med alla varor från sin inköpslista.



”Vi känner att vi gör en insats för alla dem som inte kan gå och handla”

Mattias Svensson, e-handelansvarig Skåne.

”Krisen har visat att alla ställer upp”

Mattias Svensson, e-handelansvarig Skåne.

Varor som beställs via Coop-online plockas ihop av så kallade plockare i butiker för att sedan köras ut till kunder eller hämtas upp i butik.

Mattias Svensson, e-handelansvarig Skåne, säger att beställningarna fördubblades på en dag.

MATTIAS SVENSSON
Ålder: 26.
Familj: Singel.
Bor: Malmö.
Gillar att göra på fritiden: Styrketräning, umgås med vänner och familj.

– Plötsligt skulle alla beställa hem mat. Vi fick anställa fler plockare och chaufförer. Dessutom har vi jobbat övertid. Alla har varit så fokuserade på att leverera.

Mattias Svensson och hans kollegor plockar varorna med handskar, tvättar händerna och håller avstånd.

– Sammanhållningen är jättebra och vi känner att vi gör en insats för alla dem som inte kan gå och handla. Vi är stolta. Den här krisen har visat att alla ställer upp, tar ansvar och gör sitt bästa. När vi tittar tillbaka kommer vi nog se att det är nu e-handeln verkligen tog fart.

”Vi måste bara acceptera läget och fortsätta leverera”

Mattias Eriksson, truckförare på Coop Terminal Bro.

Till Terminalen Bro, i Upplands Bro, levereras torrvaror från producenter. Här plockar man ihop butikernas varubeställningar som sedan körs ut till Coop-butiker i hela landet.

– På terminalen är det högt tryck, säger truckförare Mattias Eriksson.

– Vi har hyrt in mer personal och alla har förlängt sin arbetstid. Vi måste bara acceptera läget och fortsätta leverera så att medlemmarna och kunderna kan få det de behöver.

Mattias Eriksson berättar att sammanhållningen på lagret blivit bättre.

– Vi har mer förståelse – är någon hemma blir det inget snack.

– Nu när vi ska plocka ihop varor är vi så många fler som ska samsas i plockgångarna. Jag har folk framför mig, bakom mig, så vi väntar in varandra. Ingen vill ju komma för nära. Jag skulle aldrig tveka att gå till jobbet så länge jag är frisk. Men just nu orkar jag inte med något annat. Jag är helt slut när jag kommer hem från mitt nattskift – då är det kudden som gäller.

”Det känns som att vi är lite utvalda för att hjälpa dem som har det svårare än vi”, säger Mattias Eriksson, truckförare på Coop Terminal Bro.

MATTIAS ERIKSSON
Ålder: 45 år.
Familj: Son 10 år.
Bor: By utanför Enköping.
Gillar att göra på fritiden: Jakt och fiske.

Fruktsamt samarbete mellan RSCUED och Coop

30 procent av allt som odlas i världen slängs. Det är inte bra. Tillsammans med RSCUED räddar Coop frukt och grönt från att slängas. Förra året blev det 39 ton. Nu släpper RSCUED en glass med räddade äpplen, som kan komma från Coop. I glassen finns också räddade Digestivekex från Göteborgs Kex. Glassen tillverkas av glassmästarna Lejonet & Björnen.

Mums för dig och mums för planeten!

Premiär för nya ölet Signum

Ett nytt härligt friskt öl har landat på Coop. Perfekt till vårlunchen eller bara att njuta av i den varma majsolen. Signum är ett öl bryggt med omsorg med smak av malt och lätt beska av humle. En riktigt härlig pilsner, helt enkelt.

Perfekt till en lunch i vårsolen.

Nytt tuggummi utan plast

Nu kan man köpa sockerfritt tuggummi helt utan plast på Coop. Produkten heter True Gum och finns i fyra goda smaker: ingefära & gurkmeja, mynta & matcha, hallon & vanilj och lakrits & eukalyptus. True Gum är dessutom hundra procent nedbrytbart, vilket gör att du kan slänga det använda tuggummit i komposten. Coop är först ut av livsmedelskedjorna att lansera True Gum i Sverige. Priset är cirka 19,95 kr per ask.

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

STÄLLER SIG SITTANDE
HAN HAR NAMNGETT EN SALLAD
KORT TIDSANGIVELSE
LÄTTNADENS LJUD
HÄNGS DOFTRANKAN I
KÄK
MARKATTA
SKOGSKATTER
KYFFE
LÄTT ATT GÖRA PLÄTT I
KLÄDER I VADMAL
SKÖRDADE GRÄSLÖK
LITAUEN PÅ NÄTET
SES MYGGBITEN
PARKETTVIRKE
FINNS I FULLKORN
SES MED STUBB
KORT DRINK
GAMMAL SOM EN ROKOKOBYRÅ
BLEV NOG GRÖTLIK SOPPA
HAR UPPRINGD
CHAI
OSKYLT
NEDLADDAS TILL MOBIL
HAR DET VID VISAD RIKTNING
LÖKTYPEN
INNEHÅLLER KAVIAR
GÅS SKOR
SAMEHEM
LITEN STEKT BRÖDBIT
TVÅ LIKA
STORSLAGEN
GITARRIST MOORE
NÄRA
KUTYM
ÄR VÅRA KRONOR I ANTAL
RAM ELLER GOLVSKYDD
MANING TILL TANA
HJÄLPER VARANN
ordagrann
DANS FÖR EN RÖRA
FÖR EN FRODE
KALS KVINNS
ÄR DET I TRÄSK
GÖR LÄKARE SIN
HAMNARM
LUTTRAD
STÄLLE
GÖR DET EFTER VINTERN
KÖPS EN DEL TOMATER PÅ
GÖR ÖGONEN PÅ LÖKHACKAREN

1	2	3	4	5	6	7

Medlemskrysset presenteras av Synoptik

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 14 juni. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

1:a pris: Presentkort från Synoptik (värde 1000 kr).
2:a pris: 50 000 poäng (värde 500 kr).
3:e pris: 25 000 poäng (värde ca 250 kr).
4:e–10:e pris: 10 000 poäng (värde 100 kr)

Växla din vinst till mat eller något annat kul från våra partner i poängshoppen.

Många är noga med vad som grillas, men även det som finns under gallret är viktigt.

Så blir du grönare vid grillen:

Välj rätt kol. Titta efter miljömärkningarna Svanen, Bra Miljöval eller FSC, och välj grillkol med dubbla miljömärkningar. Kol som inte är miljömärkt kan komma från ohållbar eller illegal skogsavverkning.
Rätt med raps. Undvik grillolja som består av palmolja, eftersom produktionen skövlar regnskog. Välj istället närproducerad och ekologisk rapsolja.
Tänd smart. Använd elektrisk grillständare eller skorstenständare, plus tändpåsar och tändkuber.

Håll koll på schysta kolen

Nästa gång du köper grillkol kan det vara smart att ta en extra titt på påsen. Genom att välja miljömärkt bidrar du bland annat till att minska skogsavverkningen.

ATT SAMLAS RUNT grillen är minst sagt stekhett. Under den svenska grillsäsongen kommer 22 000 ton grillkol och briketter gå upp i rök, enligt Miljömärkning Sverige.

Många är medvetna om vad de lägger på grillen, och både vegetariskt och ekologiskt blir allt vanligare, men färre tänker på grillkolens effekter. Och faktum är att grillkolen lämnar spår.

I princip all träkol importeras från Östeuropa eller Afrika och nu hörs röster om risken att den utomeuropeiska grillkolen tillverkas av lågavlönade arbetare, som saknar skyddsutrustning och säkerhetsregler. Träråvaran kan komma från illegala avverkningar.

– Det finns även risker kopplat till avskogning som är ett stort problem i stora delar av Afrika. Därför är det viktigt att ställa krav och som konsument bara köpa grillkol som är FSC-märkt, säger Per Larsson, skogsexpert på WWF.

DNA-analyser från tyska laboratorier har visat på en omfattande handel där fabriker i Polen packar om träkol från Afrika och säljer som inhemsk. ”Fulkolen” kan också vara producerad i ineffektivare processer som avverkar större mängd skog.

– Genom att köpa FSC-märkt grillkol kan vi driva fram ett bättre skogsbruk och minskad skogsskövling i Afrika. För den enskilde konsumenten är det en liten men betydelsefull insats, säger Per Larsson.

Maria Forsberg, produktspecialist på Miljömärkning Sverige, håller med.

– Svanenmärkningen har stränga krav på energieffektivitet i fabrikerna och begränsningar i hur mycket träråvara som får gå åt. Om alla som köper grillkol skulle välja miljömärkt grillkol kan vi spara upp till 100 000 ton trä, vilket motsvarar över 2 000 fulla timmerbilar. Det hade räddat ännu mer skyddsvärd skog och sparat in ännu mer koldioxidutsläpp, säger hon.

I fjol visade siffror att försäljningen av Svanenmärkt grillkol tiodubblats i Sverige.

– Det märks att klimatfrågan är i fokus. Konsumenterna har tagit ansvar när de valt grillkol, och det har blivit enklare att välja rätt. Miljömärkt grillkol finns nu i de flesta affärer, säger Maria Forsberg.

Siffrorna gläder Christoffer Rosén, kategori- och inköpsansvarig på Coop.

– Som kund tycker jag att man ska reagera på en alltför billig prislapp på grillkolspåsen. Det är oftast ett tecken på att man bör vara kritisk till innehållet. Konsumenten kan påverka genom att köpa Svanenmärkt kol och lägga några extra kronor.

Alexander Brömer, som arbetar på det företag som tillverkar Änglamarks grillkol, berättar att Änglamarks grillkol produceras i ett slutet system där produktionen är självförsörjande på energi.

– Det är den naturliga bioenergin som finns i träet som används i produktionen, och som råvara används endast FSC-certifierad ved från välskötta europeiska skogar, där tillväxt alltid är större än uttag.❤

TEXT: KARIN HEROU

... ÄR DEN DU GÖR SJÄLV!

Godaste glassen

Camillas glassar är superenkla att göra – du behöver INGEN GLASSMASKIN! Och de är verkligen toppengoda!

RECEPT: **CAMILLA HAMID** (UR BOKEN GODARE GLASS) FOTO: **ULRIKA POUSETTE**

CHOCOLATE CHIP COOKIES

TID: 20 MIN **UGN:** 200°

Nybakta varma kakor till kall smältande glass... Mums!

CA 20 STYCKEN

125 g **smör**, rumsvarmt
1 dl **strösocker**
1 dl **brunt farinsocker**
2 tsk **vaniljsocker**
1 **ägg**
3 dl **vetemjöl**
2 krm **salt**
½ tsk **bikarbonat**
100 g **mjölkchoklad,** hackad

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Vispa smör, socker, farinsocker och vaniljsocker smidigt med elvisp. Vispa ner ägget. Tillsätt mjöl, salt och bikarbonat. Arbeta ihop till en kladdig deg för hand och arbeta in chokladen sist.
2. Forma degen till 20 bollar. Lägg ut på plåtar med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 10 min.
3. Låt kallna på galler.

Det är gott att smula kakor över vanilj- eller fruktglass vid servering. T ex havrekakor eller chocolat chip cookies.

Vem: Camilla Hamid.
Bor: i Stockholm med man och barn.
Aktuell: Med boken ”Godare glass”. Hon har tidigare gett ut boken ”Baka utan ugn”.

LÄTT SOM EN PLÄTT

OREOGLASS

TID: 10 MIN + TID I FRYSEN

I stort sett alla barn är som tokiga i Oreo. Snart alla vuxna också...

CA 1 LITER

5 dl **vispgrädde**
400 g **sötad kondenserad mjölk**
1 pkt **oreokakor** (150 g)
ev ½ pkt **oreokakor**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa grädden fluffig. Tillsätt kondenserad mjölk och vispa till en jämn smet. Krossa kakorna grovt och vänd ner i smeten.
2. Häll upp smeten i en form som rymmer 1 ½ liter. Täck med lock eller plast och låt stå i frysen minst 6 timmar men gärna längre. Låt tina 5–10 minuter före servering.

MASCARPONEGLASS MED HALLON-SWIRL & NÖTTER

TID: 20 MIN + TID I FRYS

Njut av hallon och pistasch i en söt krämig glass – sommarens favvo?

CA 1 ½ LITER

250 g **frysta hallon**
1 **citron**, pressad saft
1 dl **strösocker**
5 dl **vispgrädde**
1 burk **sötad kondenserad mjölk** (400 g)
1 burk **mascarpone** (250 g)
1 dl **naturella pistaschnötter**, finhackade

GÖR SÅ HÄR

1. Koka hallon, citronsaft och socker ca 5 min. Mixa till en slät sås med mixerstav och låt svalna.
2. Vispa grädden fluffig. Tillsätt kondenserad mjölk och mascarpone. Vispa till en jämn smet.
3. Blanda ca ½ dl av smeten med hallonsåsen. Häll resten av mascarponesmeten i en form som rymmer 1 ½ liter. Ringla över hallonsåsen och dra igenom med en kniv så det blir ett fint mönster. Strö över pistaschnötterna. Täck med lock eller plast och låt stå i frysen minst 6 timmar men gärna längre. Låt tina 5–10 min före servering. ▼

Camillas man och deras två barn har varit smakpanel när glassarna har provats fram.

Abonnera på glasögon

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

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

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN →

Äntligen sommar-smaker!

FOTO: LENNART WEIBULL

Middag av 5 ingredienser

Siri Barje har gjort en bok som säkert kommer omvända en och annan veganskeptiker.

Varför har du valt just veganskt tema på boken?

– Jag tycker att grönsaker är det bästa som finns. Och jag vill verkligen få alla att förstå att det varken är komplicerat, svårt eller att du behöver tusen ingredienser för att laga vegansk mat. Det är enkelt, snabbt och gott! I de här recepten är det dessutom extra få ingredienser, så det kanske kan få fler att testa.

Vad säger du om receptet på auberginepasta här nedan?

– Åh, en av mina favoriter! Hemligheten är de stekta brödsmulorna, de ger en massa krisp och en massa umami. I kombination med krämig aubergine och söt tomatsås … Finns inget godare!

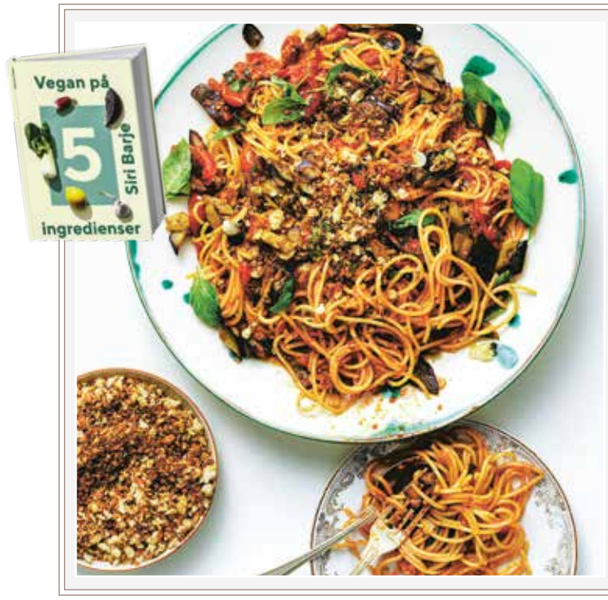
MÅNADENS DRINK:

Fläderbål med jordgubbar & citron

Recept: Liselotte Forslin Foto: Ulrika Ekblom

- 2 dl konc fläderdryck
- 2 dl vitt vin (med eller utan alkohol)
- 3 dl fruktsoda
- 1 citron
- 1/2 liter jordgubbar
- is
- citronmeliss

Blanda konc fläderdryck med vin och fruktsoda i en kanna. Tillsätt skivad citron, halverade jordgubbar och massor av is. Garnera med citronmeliss.



AUBERGINEPASTA

TID: 25 MIN

4 PORTIONER

3–4 skivor **surdegsbröd**, gärna gårdagens
3 msk **olivolja**
1 stor **aubergine**
½ tsk **salt**
½ tsk malen **svartpeppar**
4 **vitlöksklyftor**, finhackade
400 g **krossade tomater**
400 g **spaghetti**
1 kruka **basilika**
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa brödskivorna till ett grovt smul eller skär med kniv. Stek smulorna i hälften av oljan till fin färg och knaprigt. Häll över på en tallrik.
2. Tärna auberginen i ca 1 cm stora bitar. Hetta upp resten av oljan i stekpannan och stek auberginen till fin färg på hög värme. Salta och peppra.
3. Tillsätt vitlöken (och ev lite mer olja), sänk värmen och stek tills det är mjukt. Häll i krossade tomater och låt småputtra ca 10 min.
4. Koka pastan i saltat vatten. När pastan har kokat nästan mjuk och inte helt klar, lyft över den i tomatsåsen och låt koka klart i såsen. Ta gärna med ½ dl av pastavattnet, eller mer om det behövs.
5. Hacka basilikan grovt, både stjälk och blad (spara några blad till garnering). Vänd ner i pastan och smaka av med salt och peppar. Toppa med brödsmulorna och servera direkt.

Lena Söderströms

PERFEKTA PAJER!

Till picknicken, fina försommarfesten eller mysmiddagen … Med olika pajskal och variation på fyllningen är paj verkligen BÄSTA VALET TILL ALLA TILLFÄLLEN.

RECEPT & STYLING: **LENA SÖDERSTRÖM** (UR BOKEN PAJER)
FOTO: **CAMILLA LINDQVIST** MATFOTO: **EVA HILDÉN**

Vem: Lena Söderström.

Varför den här boken: Alla älskar pajer! Och det är perfekt med pajer i en buffé, med sallad till – så smidigt att förbereda.

Ett citat vi gillar: ”Förut var en paj en paj. Nu har pajen fått en ny kostym med både pajskal av nya degar och innehåll med mycket mera grönt i säsong.”

Tips! **Funkar bra med fryst spenat också!**

Servera gärna med en krispig grönsallad.

FILODEGSPAJ MED SPENAT & CREAM CHEESE

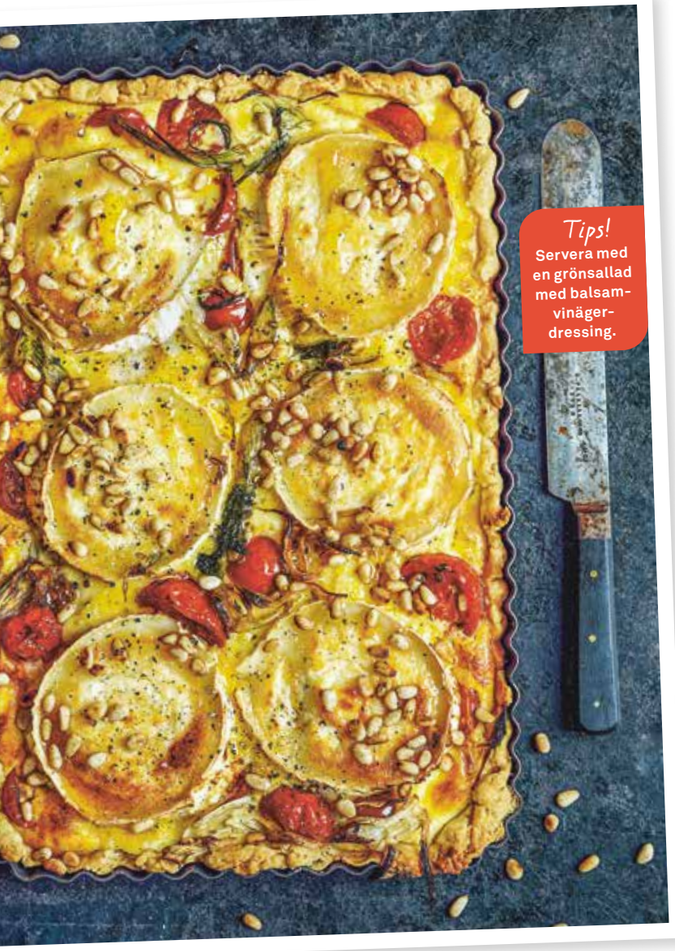
TID: 1 TIMME **UGN:** 175°
Spröd filobotten är toppen!

4 PORTIONER
6 **filodegsark**
50 g **smör**, smält

ROSTADE TOMATER
250 g **körsbärstomater**, gärna på kvist
2 msk **olivolja**
2 msk pressad **citronsaft**
2 tsk **socker**
½ tsk **flingsalt**

FYLLNING
400 g **färsk bladspenat**
1 msk **olivolja**
200 g **cream cheese**
½ **citron**, finrivet skal och pressad saft
½ tsk **salt**
2 krm **chilipeppar**
3 **ägg**
150 g **fetaost**
3–4 **salladslökar**, tunt skivade
1 dl finhackade **örter**, t ex basilika eller oregano

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 175°. Lägg tomaterna på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över olja och citronsaft. Strö över socker och salt och rosta mitt i ugnen 20–30 min.
2. Fräs spenaten i olja tills den sjunkit ihop. Lättast att lägga i lite i taget. Fortsätt tills all vätska ångat bort. Låt svalna och krama sedan lätt ut vätskan.
3. Rör ihop cream cheese, citronskal, citronsaft, salt och chilipeppar till en jämn smet. Tillsätt äggen ett i taget och smula ner fetaosten. Vänd ner spenat, lök och örter i smeten.
4. Pensla filodegsarken med smält smör och lägg omlott i en pajform, ca 24 cm i diameter. Bred ut fyllningen på pajbotten. Grädda i nedre delen av ugnen ca 35 min. Spraya någon gång under tiden med vatten på kanterna så de inte bränns, eller täck pajen med bakplåtspapper.
5. Toppa med tomaterna vid servering.



Tips! Servera med en grönsallad med balsamvinägerdressing.

FRANSK PAJ MED CHÈVRE CHAUD

TID: 1 TIMME OCH 15 MIN
UGN: 200°
Helt perfekt till fördrinken, eller som del av en buffé.

6 BITAR
3 dl **vetemjöl**
150 g **smör**, kallt i tunna skivor
1 **ägg**, kylskåpskallt
½ tsk **salt**

FYLLNING
1 **gul lök**
1 **fänkål** (ca 250 g)
4 msk **olivolja**
150 g **körsbärstomater**
1 msk **balsamvinäger**
1 tsk **råsocker**/strösocker
½ tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
300 g **chèvre**
2 msk **flytande honung**
3–4 msk **pinjenötter**
nymalen **svartpeppar**

ÄGGSTANNING
3 **ägg**
3 dl **grädde**
3 dl riven **ost**
½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 200°. Nyp ihop mjöl och smör till en smulig deg. Tillsätt ägg och salt och arbeta ihop till en smidig deg. Tryck ut degen i en pajform, ca 28 cm i diameter. Blöt ett bakplåtspapper och krama ihop till en boll. Lägg pappret över degen och häll på torkade bönor, ris eller liknande som tyngd. Förgrädda mitt i ugnen ca 10 min.
2. Skiva lök och fänkål tunt. Fräs i hälften av oljan under omrörning ca 10 min. Lägg över i pajskalet. Stek halverade tomater hastigt i resten av oljan, balsamvinäger och socker. Lägg tomaterna i pajskalet och krydda med salt och peppar.
3. Vispa ihop ägg, grädde, ost och salt. Häll över grönsakerna och peta runt med en gaffel så allt blir ordentligt blandat. Grädda i nedre av ugnen ca 20 min. Skär chèvren i sex skivor och lägg ovanpå. Ringla över honungen och strö på pinjenötterna. Grädda ytterligare 15–20 min.
4. Dra ett varv med pepparkvarnen vid servering.

BACON- OCH BROCCOLIPAJ MED GORGONZOLA

TID: 40 MIN + 40 MIN I UGN
UGN: 200°
Fin matpaj med sallad till.

6 PORTIONER
5 dl **vetemjöl**
200 g **smör**, kallt, tunt skivat
4–5 msk **iskallt vatten**
1 tsk **salt**

FYLLNING
1 ½ **broccoli** (375 g)
3 msk **olivolja**
½ tsk **salt**
1 **röd paprika,** strimlad
1 frp **bacon** (ca 120 g)
150 g riven **ost**
ca 150 g **gorgonzola**

ÄGGSTANNING
4 **ägg**
2 dl **crème fraiche**
2 dl **grädde**
½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 200°. Nyp ihop mjöl och smör till en smulig deg. Tillsätt vatten och salt och arbeta ihop till en smidig deg. Tryck ut degen i en rund form med avtagbar kant (ca 24 cm), låt degen hänga över kanterna ordentligt. Ställ i frysen 10 min. Nagga botten med en gaffel och förgrädda 10 min mitt i ugnen.
2. Skär broccolin i buketter och stjälken i skivor. Lägg broccolin på en plåt med bakplåtspapper, ringla över oljan, salta och rosta i mitten av ugnen ca 10 min. Strö över strimlat bacon och paprika, rosta ytterligare ca 5 min.
3. Fördela allt från plåten i pajskalet tillsammans med riven ost och gorgonzola i mindre bitar. Vispa ihop ingredienserna till äggstanningen. Häll i pajskalet så att det blandar sig med fyllningen. Grädda mitt i ugnen ca 40 min.

Låt gärna stå och vila ca 15 min före servering.

Tips! Byt ut halva mängden broccoli mot en bit purjolök eller 1 vanlig lök.

COOP PRIVATLÅN.
LÄGRE RÄNTA
FÖR DIG SOM MEDLEM
NÄR DU ANSÖKER OM
PRIVATLÅN PÅ COOP.SE

- Lägre ränta när du ansöker på coop.se
- Låna 350 000 kr utan säkerhet
- 14 dagars ångerrätt
- 3 mån låneskydd ingår

0:- UPPLÄGGNINGS-AVGIFT.

coop

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

24h
PÅ VÅR GÅRD

Prioritera dig själv och de som står dig nära i sommar. Boka en 24h-hotellupplevelse som innehåller träning, natur, mat och kultur. Det går också fint att förlänga din vistelse med upp till tre dygn för lite extra guldkant. Njut av vackra Saltsjöbaden sommartid, dess historiska vingslag och närheten till havet.

KONFERENS • KICK-OFF • EVENT • MÖTESRUM • HOTELL • RESTAURANG • BAGERI • BRÖLLOP

Vår Gård är en plats för möten mellan människor. Här njuter ni av en god middag i en vacker och rogivande skärgårdsmiljö. Vårt kök är i världsklass och restaurangen har genom åren varit uppskattad av många gäster. Vår Gård erbjuder även en inspirerande arbetsmiljö för dig som vill komma bort från kontoret. Glöm inte att köpa med dig fredagsmiddag, härlig helgbukett eller något gott från vårt prisbelönta bageri. Unika mötesrum samt flexibla utrymmen för kundevent, där trygg och personlig service genom hela evenemanget stärker upplevelsen, är vår ryggrad och något vi har gjort i snart 100 år! Vi brinner för att skapa hållbara upplevelser för våra gäster och är en destination med människor i fokus!

Hållbara upplevelser via omtanke och engagemang.

WWW.VARGARD.SE

Barnens *bästa* spett med tzatziki!

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

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

1 Fördela 1 påse **fryst klyftpotatis** (ca 500 g) på en plåt och ställ in i mitten av ugnen. Tillaga enligt anvisning på påsen.

2 Häll ½ dl **BBQ-sås** i en skål med 500 g fryst (tinad) **formbar vegofärs** och rör om.

3 Forma färsen till avlånga färsbiffar och trä ett spett i vardera bit.

4 Riv ½ **gurka** grovt och blanda med 3 dl **naturell yoghurt** (10%) och 1 pressad **vitlöksklyfta**. Smaka av såsen med **salt**.

5 Stek färsspetten till fin färg och tills de är genomstekta.

Det här är en favoriträtt, säger Sara. Och den är superenkel att laga!

6 Servera spetten med klyftpotatis, tzatziki och skivad gurka.

Köp hem:

Finns redan hemma: Salt och vitlök

Klyftpotatis

BBQ-sås

Formbar vegofärs

Gurka

Yoghurt

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
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
Millton, 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 frånsäger sig ansvar för tryckfel.

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

SVERIGES TIDSKRIFTER

EU Ecolabel : PL/028/005

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

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Med allt du behöver för sommarens middagar och luncher!

Nästa nummer av Mer Smak KOMMER 15–17 juni

• Midsommar!

Låt dina klassiker få sällskap av nya favoriter på midsommarbordet. Vi bjuder bl a på rimmad röding med rosépeppar och hovmästar-crème fraiche. Såå gott!

• Fika, fika, fika

Rabarbergrottor, bullar och blåbärsscones. Karoline Jönsson dukar upp kravlös fika för lediga dagar.

• Grillmiddag

Laga förrätt, varmrätt och dessert på grillen!

Prenumerera nu!

5 NR
+ 2 muggar
från Rörstrand
249:- + porto 99:-

Vår tids bästa berättelser!
Vi är tidningen för dig som är kultur- och samhällsintresserad och vill ta del av berättelser som väcker nya tankar och sår frön till spännande samtal. Här möter du såväl de mest intressanta intervjupersonerna som de skarpaste pennorna. Som prenumerant kan du även lyssna på alla artiklar på vi.se.

Du får 2 muggar på köpet!

VÄRDE: 398KR

VI LÄSER ÄR SVERIGES ENDA RIKTIGA BOKMAGASIN!
I Vi Läser får du som är bokälskare all inspiration du kan önska dig. Du möter aktuella författare, upptäcker nya favoriter och får tips om böcker och klassiker du kan ha missat. Ingen genre är exkluderad.

MUGGAR FRÅN RÖRSTRAND
Ostindia Floris skapades 2012 av Caroline Slotte. Dekoren utmärks av ett tätt bladverk som vecklar ut sig över porslinet som ett flor.
Muggen rymmer 30 cl, och du får 2 st. Totalt värde **398 kr.**

SVARSKORT - RIV AV OCH SKICKA IN. PORTOT ÄR BETALT.

JA, TACK! JAG VILL PRENUMERERA! KRYSSA I DINA VAL HÄR:

- ❑ **5 nr av Vi + 2 muggar för 249 kr** (+ porto 99kr).
  Totalt värde 729 kr. **Jag sparar 480 kr!** (VIT850)
- ❑ **5 nr av Vi + 2 extranummer 249 kr**. Totalt värde 473kr. (VIT852)
- ❑ **5 nr av Vi Läser + 2 muggar för 249 kr** (+ porto 99kr).
  Totalt värde 705 kr. **Jag sparar 456 kr!** (VIL1445)
- ❑ **5 nr av Vi Läser + 2 extranummer 249 kr**. Totalt värde 463kr. (VIL1447)

SVARA PÅ WEBBEN:
vimedia.se/mersmak5

SVARA PÅ WEBBEN:
vilaser.se/mersmak5

FRANKERAS EJ. TIDNINGEN VI BETALAR PORTOT.

Namn:

Adress:

Postadress:

Mobilnummer:*

❑ Ja tack, jag vill ha nyhetsbrev och information från Vi Media AB.

E-post:*

*Obligatoriskt för avisering av premie. Vid brevavisering tillkommer 30 kr.

Erbjudandet gäller t.o.m. 2020-08-30 inom Sverige i hushåll som ännu inte prenumererar på tidningen Vi eller Vi Läser. Prenumerationen är tidsbegränsad och vid slutet av perioden skickas ett erbjudande om fortsatt prenumeration. Premien skickas ca tre veckor efter vi mottagit din betalning. Genom att ange namn, postadress, e-post och telefonnr samtycker du till att Vi Media AB behandlar dessa personuppgifter för att du ska få information och erbjudanden från Vi Media AB och våra samarbetspartners. Läs mer om behandlingen av dina personuppgifter på www.vimedia.se/prenumerationsvillkor. Kundtjänst 08-799 62 22.

Vi Media AB
SVARSPOST
201 208 68
831 18 ÖSTERSUND

TJÄNA ÄNNU MER POÄNG HEMIFRÅN.

Missa inte 810 000 poäng.

Som medlem hos oss på Coop finns det en massa värdefulla poäng att tjäna även när du handlar hemifrån. En familj med två vuxna och två barn som handlar mat på Coop och hos våra partners via coop.se kan nämligen tjäna 810 000 poäng per år, på allt från böcker och spel till inredning och kläder. Poäng du sedan kan växla till värdecheckar hos Coop eller värdebevis hos våra partners i poängshoppen. Missa inte det.

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

Besök tjanapoang.coop.se och se hur mycket poäng du kan tjäna på ett år!

coop

Några av våra utvalda partners inom shopping.

anytime ginatricot home room WEBHALLEN Sportamore hallon LINDEX Adlibris

Biskvi-BAKELSE

Som en blandning mellan bakelse och biskvi, med smak av hallon, marsipan och grädde… Magi!

RECEPT: **SARA BEGNER**
STYLING & FOTO: **KAROLINA OLSON HAGLUND**

PRINSESSBISKVI – MINI!

TID: 1 TIMME **UGN:** 175°

22 STYCKEN

100 g **cream cheese**
1 dl **vispgrädde**
1 msk **strösocker**
½ tsk **vaniljsocker**
ca 1 dl **hallon-** eller jordgubbssylt
1 **grönt marsipantårtlock**
florsocker, till servering

MINIBOTTNAR

150 g **mandelmassa**
1 **ägg**
2 msk **strösocker**
1 msk **vetemjöl**

GÖR SÅ HÄR

1. Bottnar: Sätt ugnen på 175°. Riv mandelmassan fint och vispa ihop med ägg, socker och mjöl med elvisp. Klicka ut smeten med en tesked på en plåt med bakplåtspapper (22 högar). Grädda mitt i ugnen ca 10 min. Vänd dem upp och ner när de svalnat något och låt kallna helt.
2. Vispa cream cheese, grädde, socker och vaniljsocker till fast konsistens. Klicka lite sylt på underdelen av bottnarna och bred på gräddblandningen så den blir toppig. Stansa ut ett passande lock till varje bakelse, ca 5 cm i diameter. Täck biskvierna med locken och pudra över florsocker vid servering.

Tips! **Sylten kan bytas ut mot färska mosade hallon.**

Nu finns det inga ursäkter längre.

Sluta nollspara och byt till ett sparkonto med ränta istället. Hos Coop får du 0,85 % redan från första kronan. Enkelt, tryggt och helt enkelt lite bjussigare än hos andra banker.
Läs mer på coop.se/spara

coop

Kontot tillhandahålls av MedMera Bank och omfattas av insättningsgarantin, enligt beslut av Riksgälden, som ersätter kapital och upplupen ränta upp till 950 000 kr per person. Det finns också möjlighet att ansöka om ett tilläggsbelopp, upp till 5 Mkr, för insättningar hänförliga till exempelvis försäljning av bostad. Utbetalning från insättningsgarantin sker av Riksgälden inom sju arbetsdagar från att insättningsgarantin trätt in. För tilläggsbelopp kan utbetalningen ta längre tid. För ytterligare information, se riksgalden.se eller kontakta Riksgälden: 08-613 52 00 eller ig@riksgalden.se