VARSÅGOD! ETT FULLMATAT DUBBELNUMMER FÖR EN HÄRLIG SOMMAR!

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

SARAS FAVORITER PÅ GRILLEN!

ALLT FÖR DIN MIDSOMMAR

Sill, paj, laxröra, potatissallad ...

Pavlova med färska jordgubbar och fluffig vispgrädde, sid 50.

Tider att passa:
TIO-FIKA
TRE-FIKA
KVÄLLS-FIKA

NU ÄR DET FIKA!

INGEN SOMMAR UTAN: chokladkaka, rulltårta, bullar & småkakor

7300190 084822
25 KR/JUNI/JULI 2020

Börja läs M, du med!

6 nr 189:- + frakt 59:-

+ leopardmönstrad sjal
+ sammetsnecessär

6 nr av M-magasin, ord. lösnr.pris	396:-
Leopardmönstrad sjal	349:-
Sammetsnecessär	249:-
TOTALT VÄRDE	**994:-**
Din rabatt	805:-
DITT PRIS	**189:-***

* + frakt 59:-

Leopardmönstrad sjal

Mjuk och skön sjal som passar till både vardag som fest. Ge dig själv extra värme och din garderob ett djuriskt lyft. Leopardmönstrat är lika trendigt som klassiskt. Generös storlek: 180 x 90 cm. 100% polyester. Tvättas i 30 grader fintvätt eller för hand. **VÄRDE 349 KR**

Sammetsnecessär

Rymlig och lyxig necessär i röd, mjuk sammet med svarta detaljer. Fodrad insida i nylon som är avtorkbar. Mått: 24 x 19 x 11 cm. **VÄRDE 249 KR**

Svarskott

Svara enkelt på **m-magasin.se/mersmak2006**

☑ **JA TACK!** Jag vill prenumerera på M och får **6 nr + leopardmönstrad sjal och en sammetsnecessär för endast 189 kr** + frakt 59:-
Totalt värde 994 kr. 1900824

☐ Jag väljer en extra tidning istället för premierna. Jag får då 7 nr för endast 189:- och betalar inget porto. 1900837

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tillsvidare på M-magasin, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 67 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. M-magasin utkommer med 17 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

MAG 1900824

Frankeras ej. M-magasin betalar portot.

magasin FÖR ETT RIKARE LIV

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

Erbjudandet gäller t om 2020-08-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Dina premier skickas hem till dig ca 3-5 veckor efter registrerad betalning. Inbetalningskort medföljer din första tidning.

Behandling av personuppgifter Vi använder dina personuppgifter för att tillhandahålla den produkt eller tjänst du har beställt och för att i övrigt uppfylla vårt avtal med dig. Med stöd av en intresseavvägning behandlar vi även dina uppgifter för att ge dig en smidig, konsekvent och personligt anpassad upplevelse baserat på dina intressen. Vi skickar kommunikation till dig genom e-post, telefon, eller på andra sätt för att ge dig relevant information om bl.a. din prenumeration och erbjudanden för våra produkter och tjänster. Du kan alltid 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

LYXA TILL BURGARNA med ett riktigt gott och fluffigt briochebröd nästa gång du grillar. Coop Brioche hamburgerbröd har en härligt smörig smak och är bakat med ägg från frigående höns. Cirkapris: 20 kr/förpackning.

Missa inte min ljuvliga sommartårta, sid 50!

Låt de små upplevelserna ta störst plats i sommar!

ÄNTLIGEN SOMMAR efter en lång och utmanande vår, präglad av oro och otrygghet. Det tar troligen tid innan livet återgår till det vanliga, hur lång är det ingen som vet. Men medan vi väntar kanske vi kan tillåta oss att njuta av allt som hör sommaren till, som ljumna grillkvällar med massor av härlig mat och vindlande samtal eller att en regnig dag baka blåbärsscones.

FÖR MIG BLIR SEMESTER på hemmaplan lite som att återuppleva min barndoms somrar, med små upplevelser som blir stora i minnesbanken. Jag har redan börjat längta efter semesterns mysiga mornar med långfrukost med kaffe, overnight oats, smoothie och nybakta (fjäsk)frallor, som är så varma att smöret smälter. Går garanterat hem hos barnen. Recepten hittar du på **sidan 8**.

VÅRT SOMMARNUMMER bjuder på massor av god mat att njuta av tillsammans med de närmaste. Allt från midsommarsill till grillmiddag och fika med supersaftig chokladkaka med en hemlig ingrediens.

Jag hoppas ni samlar många fina minnen tills vi ses igen i augusti.

Trevlig sommar!

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Innehåll

Tips & trix **5**
Långfrukost **8**
Allt för en god sommar! **10**
Trerätters på grillen **22**
Laga ikväll: färsbiffar **29**
Sommarfika **30**
Medlemssidorna **35**
Barnens kockskola **41**
Helg med massor av gott **43**
Saras söta: Sommartårta! **50**

Bakom kulisserna

”Klassiker med twist!”

Vad var din tanke när du skapade recepten på sidan 30, Karoline Jönsson?

– Klassiska favoriter med twist! Det uppvispade kikärtsspadet i citronkakan gör den luftig och helt växtbaserad, samtidigt som man tar vara på en produkt som annars slängs. Zucchini ger ofta så stor skörd att man inte kan göra av med den – i chokladkakan ger den saftighet. Och så vidare!

Hur ser sommaren ut?

– Just nu kombinerar jag föräldraledighet med att renovera en fallfärdig skåne-gård och anlägga en självhushållande kökslandgård med fruktlund. Följ gärna på instagram: ”sjalvhushallningsprojektet”.

Rydbergs®

EN SOMMARFAVORIT HAR BLIVIT TVÅ

NY!

Rydbergs -VEGANSK- POTATISSALLAD 350 G | MED GOTLÄNDSK POTATIS KLASSISK SMAK HELT VEGANSK

Rydbergs -GOURMET- POTATISSALLAD KLASSISK KLINTEBYS GÅRD I KLINTE GOTLÄNDSK GÅRDSMARK POTATIS 350 G | MED SKIVAD GOTLÄNDSK POTATIS

Nu finns vår omtyckta potatissallad som helt vegansk.
Samma smak, olika recept, så att fler kan njuta av vår sommarfavorit.

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

SOMRIG Fruktkräm

Finns det något godare än nykokt kräm av nyss plockade bär eller frukter? Med mjölk blir det mellis, och med grädde och mandelbiskvier blir det dessert.

KRÄM MED BÄR & FRUKT

4 PORTIONER

250 g (½ liter) **bär eller frukt**
4 dl **vatten**
1 ½ dl **strösocker**
3 msk **potatismjöl**

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj och ansa bär eller frukt. Skär frukt i mindre bitar.
2. Koka upp vatten och socker. Lägg i bär/frukt och låt koka försiktigt 3–5 min beroende på konsistens.
3. Rör ut potatismjölet i en extra deciliter vatten och rör ner det i krämen. Ta från plattan. Låt svalna under lock. Servera med gräddmjölk, alltså mjölk som blandas med lite grädde.

✔ **Krusbär** och **körsbär** behöver längre koktid.

✔ **Rabarber** kan behöva skalas och att man tillsätter lite mer socker.

✔ **Jordgubbar** och **hallon** kokar mjuka fort.

CRÈME BRÛLÉE MED LAVENDEL & CITRON

TID: 1 ½ TIMME + TID ATT STÅ **UGN:** 100°

En av de mest populära desserterna. När My gör dem har de förstås smak av blommor.

4 STYCKEN

½ **vaniljstång**
2 ½ dl **vispgrädde**
½ dl **mjölk**
¾ dl **strösocker**
ev 2 **lavendelkvistar**
1 **citron,** finrivet skal
3 **äggulor**
rårörsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Snitta vaniljstången på längden och skrapa ut fröna. Lägg frön och vaniljstång i en kastrull tillsammans med grädde, mjölk, socker och ev lavendelkvistar. Koka upp och dra från värmen. Riv ner citronskal (endast det gula). Låt stå minst 1 timme i rumstemperatur eller över natten i kylen.
2. Sätt ugnen på 100°. Koka upp grädden igen till 80°. Rör ihop äggulorna i en bunke och häll över grädden. Rör till en jämn smet och sila ner smeten i ugnståliga portionsformar (breda, låga former).
3. Ställ formarna i en djup ugnsplåt. Ställ in i mitten av ugnen och häll kokande vatten i plåten, halvvägs upp till portionsformarnas kant. Tillaga tills mitten stelnat, ca 1 timme. Ta ut och låt svalna.
4. Strö över socker i ett jämnt lager och bränn med brännare till en krispig yta vid servering.

FOTO: LINDA LOMELINO

MÅNADENS MATPROFIL

»Jag vill dricka saft under äppelträden«

My Feldts nya bok är en bergoch-dalbana på ett sötsalt nöjesfält.

Den här boken är inte en traditionell receptkokbok. Hur kom den till?

– Den kom till för att jag var så galet ledsen på grund av krossat hjärta att det kändes som att jag ville dö, men jag visste ju att jag ville leva eftersom jag är en så levnadsglad människa. Då tänkte jag: Hur kan känslor och tankar kännas så extrema när verkligheten inte alls är så? Vad är det för plats, det där känslotivolit som utspelar sig inuti kroppen? Så bestämde jag mig för att göra en bok om den platsen, och den är i allra högsta grad förknippad med sötsaker.

Hur tror du att du kommer att tillbringa sommaren?

– Jag hoppas så på att få kramas med folk jag älskar och att få dricka rosensaft under äppelträden med sommartrötta barn som varit på stranden en hel dag.

Boken tar upp både glädje och stor sorg. Hur kommer mat in i detta för dig?

– Känslor och mat hör ihop, alltid. Jag äger ett kondis, och alla som kommer in där är i en viss känslostämning: glada, ledsna, de är stressade, de ska fira, de är kära, olyckliga, men alla behöver en sötsak.

My Feldts bästa brûlée!

Santa Maria

KÄKA TACOS & SKRAPA FRAM HETA VINSTER

Vinster värda över 800 000:-

KÖP & FÅ LOTTER

1 PRODUKT = 1 LOTT

Ny vinstchans för varje Tex Mex-produkt du köper i butik och online. Registrera dina kvitton och skrapa lotter på

TACOMANIA.SE

FOTO: GABRIEL LILJEVALL

”Mat handlar om så mycket mer än föda och näring”

Kulturjournalisterna Anna Hellsten och Annina Rabe har skrivit boken ”Kris, kalas och kolhydrater – recept och berättelser för goda och dåliga dagar”.

Varför denna bok?

– Vi vill visa att mat handlar om så mycket mer än bara föda och näring. De flesta människor har starka minnen och känslor förknippade med mat, både roliga och sorgliga. Många älskade människor som är borta minns man genom maten de lagade, eller sådant som man brukade äta tillsammans.

Vad har mat för betydelse för människor i kris eller depression?

– En del människor kan förstås inte äta alls när de befinner sig i kris eller depression. Men för många blir maten en stark trygghetsfaktor när världen ställs på ända. Hur kaotiskt allting än är finns något konstant och tröstande med att laga och äta god mat.

Soppa är klassisk tröstmat.

ILLUSTRATOR: KATY KIMBELL

Tror ni att många har ändrat sina matvanor under corona-krisen?

– Ja, absolut. Bara det här frenetiska brödbakandet som folk ägnar sig åt nu är ju ett exempel på det. Finns det något som signalerar trygghet bättre än doften av nybakat bröd? Dessutom finns det ju mycket mer tid att laga mat nu när vi är hemma så mycket. Många vill också undvika att gå ut och handla så ofta, så det är mer långkok och ingredienser som går att använda på flera sätt. Ännu en faktor som påverkar matvanorna är att det ekonomiska läget är osäkert, vilket gör att många måste laga mer budgetmat. Vi tycker oss också ha märkt t ex bland vänner och i våra sociala medier att människor lagar mer ”trygghetsmat” nu än någonsin förr. Det är snälla, och kolhydratstinna rätter, gärna med lite retrokänsla.

Har någon av er något särskilt minne av mat i en kris?

Anna: – Ett starkt minne var när min pappa var en hårsmån från att dö för tio år sedan, han fick hjärtstillestånd i bilen, och det var ett par förfärliga dagar när vi inte visste om han skulle vakna igen. När han till sist gjorde det var det första han sa: ”Ska vi grilla?” ❤

ASTORIA WINES

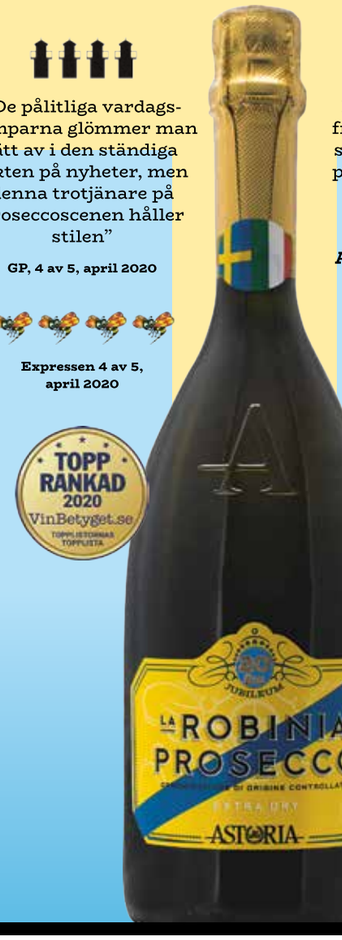
20 ÅR PÅ HYLLAN
HYLLAR VI MED BLÅGUL ETIKETT
2000–2020

La Robínia Prosecco Limited Edition

”De pålitliga vardagskämparna glömmer man lätt av i den ständiga jakten på nyheter, men denna trotjänare på proseccoscenen håller stilen”

GP, 4 av 5, april 2020

Expressen 4 av 5, april 2020



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

ARTNR: 7486
ALK: 11 % • 750 ML

89 KR

urbanwines.se

Att börja dricka i tidig ålder ökar risken för alkoholproblem.

Lääång-FRUKOST!

Starta dagen med något nytt & gott!

Passa på att utöka frukostmenyn sommarens lediga dagar. I morgon bitti blir det närande SMOOTHIE, krämig HAVREBLANDNING och nybakade FRALLOR!

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES**
STYLING: **LINDA LUNDGREN** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Jordgubbs- och rödbetssmoothie

TID: 5 MIN G L

Fräscht och supernyttigt, samtidigt som det är så gott.

2 GLAS

200 g frysta **jordgubbar**
1 kokt **rödbeta**
3 dl **tranbärsjuice**
½ **citron**, finrivet skal och saft

GÖR SÅ HÄR

Lägg jordgubbar och rödbeta i en kannmixer och häll i tranbärsjuicen. Riv ner citronskalet direkt i kannan och pressa i saften. Mixa till en slät smoothie.

Tips!
Toppa gärna med färska bär vid servering.

OVERNIGHT OATS MED RABARBERKOMPOTT

TID: 5 MIN + TID I KYLEN L

Sommarens motsvarighet till vinterns varma gröt. God kompott till, som även funkar till yoghurt.

4 PORTIONER

3 dl **havregryn**
½ dl **kokosflingor**
½ dl **pumpakärnor**
1 ½ msk **chiafrön**
¾ tsk **vaniljpulver**
5 dl **havredryck**
1 krm **salt**

RABARBERKOMPOTT

500 g **rabarber**
2 dl **strösocker**
½ dl **vatten**
2 tsk **kardemummakärnor**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda havregrynen med kokosflingor, pumpakärnor, chiafrön, vaniljpulver och salt i en bunke. Häll i havredryck. Rör om. Låt stå i kylen minst 8 timmar.
2. Skär rabarbern i bitar och lägg i en kastrull med socker, vatten och mortlade kardemummakärnor. Låt småputtra tills rabarbern är mjuk. Låt kallna och förvara i kylen. Servera till overnight oatsen.

BARNENS FAVORIT

NATTJÄSTA FRUKOSTBULLAR

TID: 30 MIN + CA 9 TIM JÄSNING
UGN: 225°

Morgonbröd som kalljäser under natten är sommarens succé!

Tips!
Väg gärna mjölet så blir degen perfekt, 1 dl mjöl = 60 g.

12 STYCKEN

12 g **jäst** (¼ paket)
2 dl **mjölk**, kylskåpskall
½ msk **honung**
1 tsk **salt**
4 dl **vetemjöl special** (+ ½ dl till bakbordet)
25 g **smör**, rumsvarmt

TILL PENSLING

1 **ägg**
vallmofrön

GÖR SÅ HÄR

1. Smula jästen i en bunke och tillsätt mjölk, honung och salt. Rör tills jästen lösts upp. Tillsätt mjöl och smör och arbeta ihop till en deg. Ta upp den på mjölat bakbord och knåda den smidig.
2. Forma degen till en längd och dela i 12 bitar. Rulla varje bit till en slät bulle och lägg på en plåt med bakplåtspapper. (Plåten ska få plats i kylen.)
3. Täck med bakduk och låt jäsa i rumstemperatur ca 1 timme. Täck med plast eller stoppa in hela plåten i en plastpåse. Ställ in i kylen och låt jäsa över natten, 8–10 timmar.
4. Ta bort plasten och låt stå på bänken medan ugnen värms till 225°. Pensla bröden med uppvispat ägg och strö över vallmofrön. Grädda mitt i ugnen ca 10 min.

Härliga SOMMAR!

DU ÄR SÅ VÄLKOMMEN

Krämiga sillar, skagen-cheesecake, potatissallad … Här finns allt du behöver till sommarens godaste middagar. Och en somrig rulltårta som dessert.

RECEPT & STYLING: **LENA SÖDERSTRÖM**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

RÖRA MED VARMRÖKT LAX & PAPRIKA

TID: 15 MIN

God som start på sommarens alla middagar. Eller vid grillen i väntan på varmrätten.

6 BUFFÉPORTIONER

250 g **varmrökt lax**
1 ½ **liten paprika** (gärna ½ i varje färg)
1 liten **rödlök**
2 msk finhackad **dill**
½ dl **gravlaxsås**
½ msk **rödvinsvinäger**

TILL SERVERING

knäckebröd

GÖR SÅ HÄR

1. Smula ner laxen i en bunke. Skär paprikor och lök i fina små tärningar.
2. Blanda ihop med dill, gravlaxsås och rödvinsvinäger. Servera röran på knäckebröd.

TID: 15 MIN + TID I KYLEN

Några minuter – det är vad det tar att göra sommarens godaste sill.

6–8 BUFFÉPORTIONER

GÖR SÅ HÄR: Låt filéer från 2 frp **5-minutersill** (à 200 g) rinna av. Skär dem i bitar. Blanda 2 dl **crème fraiche** med 1 ½ dl **majonnäs,** ca 1 dl finhackade **örter** (t ex dill, persilja, körvel, gräslök) och finrivet skal och saft av ½ **citron**. Vänd ner sillen och låt gärna stå i kylskåp några timmar, eller över natten.

VINBÄRS- OCH RÖDLÖKSSILL

TID: 15 MIN + TID ATT MARINERA

Som klassisk löksill, men ännu godare!.

6–8 BUFFÉPORTIONER

2 frp **5-minuterssill** (à 200 g)
1 **rödlök**
5 **svartvinbärsblad** eller 1 kvist timjan + en bit citronskal

LAG

½ dl **vinbärsgelé**
2 ½ dl **vatten**
1 ½ dl **strösocker**
1 dl **ättiksprit** (12 %)
6 **kryddpepparkorn**, krossade
2 **lagerblad**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda gelén i lite av vattnet i en kastrull, tills den löser sig. Tillsätt resten av ingredienserna och värm tills sockret smält. Ta från värmen, lägg i svartvinbärsblad eller citron och timjan. Låt lagen kallna.
2. Skär sillfiléerna i bitar. Strimla rödlöken tunt.
3. Varva sill, lök och lag i en burk. Förslut och låt stå i kylskåp minst 3 timmar men gärna över natten.

TOMATSILL MED DRAGON

TID: 10 MIN + TID ATT MARINERA

Superfräsch sill som kompletterar lunchens krämiga sillar.

6–8 BUFFÉPORTIONER

2 frp **matjessill** (à 200 g)
250 g **körsbärstomater**
ca 2 dl plockade **dragonblad**
½ dl **rapsolja**
½ dl **olivolja**
2 msk **chilisås**
1 krm **flingsalt**
½ tsk **svartpeppar**
1 liten **vitlöksklyfta**, riven
1 bit **citronskal**, endast det gula

Tips! **Funkar även att göra med 5-minuterssill!**

GÖR SÅ HÄR

1. Låt sillen rinna av och skär i ca 1 cm breda bitar.
2. Skär tomaterna i små bitar. Hacka dragonbladen grovt. Vänd ihop sill, tomater och dragon med oljorna och chilisåsen. Smaka av med salt, peppar och vitlök.
3. Skala en bit av citronen med en potatisskalare (endast det gula) och lägg ner i sillen. Låt stå i kylen minst 3 timmar.

Två fantastiska fat som rymmer en hel måltid.

POTATISSALLAD MED BASILIKA & PINJENÖTTER

TID: 30 MIN + TID ATT KALLNA

Supergott och enkelt.
Varför krångla till det ...

6–8 PORTIONER

1 kg tvättad **färskpotatis**
3 dl **yoghurt** 10 %
2 dl **majonnäs**
1 **vitlöksklyfta**, finriven
1 msk **olivolja**
salt och **svartpeppar**
1 **gurka**, skuren i halvmånar
1 kruka **basilika**
150 g **sockerärter/ haricots verts**
ca 30 g **pinjenötter**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen i saltat vatten och låt kallna. Blanda yoghurt, majonnäs, vitlök och olja. Smaka av med salt och peppar.
2. Vänd ner gurka och strimlade basilikablad (spara några till garnering). Dela de potatisar som är stora när de kallnat och vänd ner i såsen tillsammans med sockerärterna.
3. Rosta pinjenötterna i torr stekpanna till fin färg och strö över potatissalladen. Garnera med basilikablad.

Funkar även att grilla!

MARINERAD FLÄSK-FILÉ MED INGEFÄRA

TID: 20 MIN + CA 1 TIMME I UGNEN
UGN: 150°

Massor av smak av marinaden som hälls på när köttet är skivat.

6–8 PORTIONER

2 **fläskfiléer** (ca 1 kg)
1 ½ msk **flingsalt**
2 tsk **citronpeppar**
1 tsk **svartpeppar**
2 msk **smör**, att steka i
2 msk **japansk soja**

MARINAD

40 g färsk **ingefära**
4 msk pressad **apelsinsaft**
2 msk pressad **citronsaft**
2 msk **neutral olja**
3 msk **mango-/balsamvinäger**
1 msk **muscovado- eller farinsocker**
ev 1 **vitlöksklyfta**, finriven

GARNERING

250 g **färska jordgubbar**
1–2 **salladslökar**, tunt skivade
färska örter, t ex oregano, timjan

GÖR SÅ HÄR

1. Putsa fläskfilén från senor. Krydda runt om med salt, citronpeppar och svartpeppar. Hetta upp en stekpanna och stek i smör till fin färg runt om. Lägg köttet i en ugnsform och häll över sojan. Tillaga mitt i ugnen till en innertemperatur på 68°, ca 1 timme.
2. Marinad: Riv ingefäran och krama ner vätskan i en skål. Blanda ihop med resten av ingredienserna till marinaden. Låt köttet vila 15 min. Skär upp i tunna skivor och häll över marinaden. Låt stå minst 1 timme, men går bra även över natten.
3. Toppa med skivade jordgubbar och salladslök, garnera med färska örter. Servera köttet till potatissalladen.

OSTPAJ MED ROM

TID: 1 TIMME

Perfekt paj att ha förberedd att servera till buffén eller som förrätt.

10 BUFFÉPORTIONER

5 dl **vetemjöl**
200 g kallt **smör**, tärnat
5–6 msk iskallt **vatten**
½ tsk **salt**

FYLLNING

4 **ägg**
4 dl **vispgrädde**
½ tsk **salt**
½ tsk **cayennepeppar**
150 g riven **västerbottensost**
250 g riven **ost**

TILL SERVERING

100 g **valfri rom**
2 dl **gräddfil** eller crème fraiche

GÖR SÅ HÄR

1. Nyp ihop mjöl och smör till en smulig massa. Tillsätt vatten och salt, arbeta ihop till en fast deg. Tryck ut degen i en pajform, 24–26 cm i diameter. Låt stå i frysen ca 10 min.
2. Sätt ugnen på 200°. Nagga med en gaffel och förgrädda mitt i ugnen ca 10 min.
3. Vispa ihop ägg, grädde, salt och cayennepeppar. Fördela osten i pajskalet och häll över äggstanningen. Grädda i nedre delen av ugnen tills pajen stelnat och har fin färg, ca 30 min. Låt svalna eller kallna helt. Servera med rom och gräddfil.

Rydbergs®

GOD, GODARE, GODDESS!

Toppa smakupplevelsen med vår nya sås, Green Goddess med avokado och lime. Passar utmärkt till allt från grillade grönsaker till lax.

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

Så lyxigt och gott som portionsförrätt.

RIMMAD RÖDING MED ROSÉPEPPAR

TID: 10 MIN + 2 DYGN

Rimmad fisk är gott till: potatissallad, nykokt färskpotatis eller på bröd.

6 BUFFÉPORTIONER

2 **rödingfiléer** (alt ca 600 g laxfilé)
4 msk **salt**
2 msk **strösocker**
½ msk **rosépeppar**
½ tsk **vit- eller svartpeppar**
2 **dillkvistar**

HOVMÄSTAR-CRÈME FRAICHE

2 dl **crème fraiche**
½ dl **hovmästar-** eller gravlaxsås

TILL SERVERING

1 tsk **rosépeppar**
1 **dillkvist**
1 **citron**

Tips!
Såsen är supergod till all annan fisk du serverar i sommar.

GÖR SÅ HÄR

1. Gnid in fiskfiléerna med en blandning av salt och socker. Smula över rosépeppar och dra något varv med pepparkvarnen. Låt ligga ca 15 min i rumstemperatur. Lägg ihop filéerna med dill emellan och slå in i smör- eller bakplåtspapper. Lägg paketet i en tättslutande påse och låt ligga i kylen 2 dygn. Vänd paketet några gånger under tiden.
2. Blanda ihop crème fraiche och hovmästarsås.
3. Häll bort vätskan som bildats, ta bort dillen och skär upp rödingen i sneda tunna skivor. Smula över lite mer rosépeppar, garnera med dill och servera med citron och såsen.

→

SKAGEN-CHEESECAKES

TID: 25 MIN

När du vill få mycket beröm för liten insats… Ser så fint ut och är så himla gott!

8 STYCKEN

200 g + 200 g skalade **räkor**
300 g **cream cheese**
4 msk **vispgrädde**
2 msk **röd stenbitsrom**
2 msk finklippt **gräslök**
1 msk finklippt **dill**
ca 1 tsk **worcestershiresås** eller tabasco
½ **citron**, finrivet skal och saft
salt
4 dubbla runda **råg kakor**

TILL GARNERING

1 **rödlök**, tunt skuren, och gräslök
nymalen **svartpeppar**

Tips!
Skär bröden i 4 bitar och gör som små drinktilltugg.

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka 200 g räkor grovt.
2. Vispa ihop cream cheese och grädde med elvisp. Rör ner hackade räkor, rom, gräslök och dill. Smaka av med worcestershiresås, citron och salt.
3. Dela brödkakorna och bred på cheesecakekrämen. Toppa med räkor och garnera med lök och gräslök. Dra ett varv med pepparkvarnen.

PINOCCHIO-RULLTÅRTA

TID: 1 TIMME + TID ATT SVALNA
UGN: 150°
Mångas favorittårta – nu som rulle!

10–12 BITAR
150 g **smör**, rumsvarmt
1 ½ dl **strösocker**
4 **äggulor**
1 dl **mjölk**
2 ½ dl **vetemjöl**
3 tsk **bakpulver**

Tips! **Du kan ta valfri sylt eller mosade bär.**

MARÄNGTÄCKE
4 **äggvitor**
1 ½ dl **strösocker**
2 dl **mandelflarn**

FYLLNING
1 frp **mascarpone** (250 g)
2 dl **vispgrädde**
1 tsk **vaniljsocker**
2–3 dl **rabarberkompott***
eller jordgubbssylt
ev **färska jordgubbar**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 150°. Vispa smör och socker poröst med elvisp. Tillsätt en äggula i taget under vispning och häll i mjölken.
2. Blanda de torra ingredienserna och sikta ner i smeten. Rör om till en jämn smet och bred ut den på en plåt med bakplåtspapper.
3. Vispa äggvitorna med hälften av sockret till ett vitt skum. Tillsätt resten av sockret och fortsätt vispa till en fast och glansig maräng. Bred marängen över kaksmeten och strö på mandelflarn. Grädda mitt i ugnen 30 min. Låt kakan svalna helt.
4. Vispa ihop mascarponen med grädde och vaniljsocker. Vänd kakan upp och ner så marängen hamnar på ett nytt bakplåtspapper. Bred kompott eller sylt över hela kakan och mascarponeblandningen ovanpå. Rulla ihop varsamt från långsidan till en lång rulle. Servera ev med färska jordgubbar.

***Se sid 9 för recept på rabarberkompott.**

SUPERGOD SOMMAR-DESSERT!

GRILLVIN FINNS I ALLA MÖJLIGA STILAR!

Anders Levander tipsar om viner som passar sommarens alla tillfällen

I år kommer fler av oss fira sin sommar i Sverige. Själv är jag ofta ute på sjön och har därför viner som passar det mesta då utrymmet är begränsat. Behovet är ett svalkande vin, ett vin som fördrink, ett vin vid sociala tillfällen och givetvis något till det grillade. Idag grillar vi ju både fisk, kött och grönsaker, vilket ställer stora krav på vinet då det ska passa till så många olika maträtter. Var lite djärv och glöm det traditionella. Prova ett vitt ekfatslagrat vin till köttet och ett rött friskt vin till fisken och grönsakerna. Vi har plockat ut fem olika viner och ett alkoholfritt alternativ som passar sommarens högtider och även vardagskvällarna. Vi önskar er alla en glad och fin sommar med något gott i glaset.

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

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

Sigtuna Non Alco Pale Ale. Nr 1975, 16,90 kr.
En amerikanskt inspirerad alkoholfri pale ale från Sigtuna Bryggeri. Kanske något då du tänder grillen eller för dig som kör eller inte dricker alkohol. Härligt citrusfrisk och en tydlig maltsmak. Avslutet har frisk grapefrukt och lite brödighet. Gott alkoholfritt öl.

Mulderbosch Sparkling Rosé 2019. Nr 77909, 99 kr.
Härligt sprudlande intensiv rosé från Sydafrika med friska sommarbär med markerad syra. Ett kul vin för dig som gillar mousserande roséviner. Fördrinksvin som livar upp.

M de Minuty Rosé. Nr 2590, 135 kr.
En finlemmad ljus laxrosa rosé med toner av röda vinbär, smultron samt Sydfrankrikes böljande lavendelfält. Elegans och subtilitet blandas i en förförisk kombination. Tänk på att rosévin passar utmärkt till många sommarrätter. Klassiskt vin som passar det mesta i sommar.

Org de Rac Chardonnay 2018. Nr 2930, 99 kr.
Välgjort vin från Sydafrika som kostar mindre än det smakar. Ett vin gjort på den älskade druvsorten chardonnay. Lätt ekfatston med charmerande friskhet. Funkar både till fina fisken, grönsakerna och till det ljusa köttet från både fågel och gris. Ett vin jag alltid har i min vinkällare, då det passar till så mycket. Perfekt vin till det grillade.

Guigal Côtes du Rhône 2016. Nr 2011, 129 kr.
Detta är en klassiker från Rhônedalen. Syrahdruvan sitter i förarsätet och ger en lätt ton av ekfat, björnbär, svartpeppar och lagerblad. Ypperlig syra och tydlig mogen frukt från kanonårgången 2016. Var inte rädd att köpa fler flaskor, de går att lagra 5–7 år utan problem. Denna Côtes du Rhône värmer fint en kylig sommar-skymning. Franskt allroundvin.

Brigaldara Ripasso Superiore 2017. Nr 79097, 139 kr.
Medan grilldetaljerna ligger och väntar i marinad sippar du på ett glas ripasso fylld med syrliga körsbär, plommon, örter, kakao-nibs och cederträ. En ripasso för dig som gillar vinstilen men vill uppgradera dig från boxen. För dig som tänder grillen i sommar.

Besök BonBon-Land
Alla turer är inkluderade i priset
Köpa biljett online med 40%
rabattkod: CoopSverige2020
COVID-19
Pga av den rådande situationen med COVID-19 är våra öppettider osäkra då vi måste vänta besked från våra Danska myndigheter. Håll dig uppdaterad på www.bonbonland.dk/covid-19
Bara en timme från Öresundsbron
coop.se/bonbonland
BonBon-Land · Gartnervej 2 · 4684 Holmegaard
BONBON LAND

SKOGSBAD FÖR ALLA SINNEN

Skogsbad kommer ursprungligen från Japan och är en metod att ta in naturen med öppna sinnen. ”Man kan se det som ett slags mindfulness som är riktad utåt”, förklarar skogsbadsguide Åsa Ottosson. Intresset för skogsbad, och parets resa i Japan för att lära sig mer om detta för tre år sedan, var ett frö till deras senaste bok ”Närmare naturen – Vetenskap och vetskap om varför vi mår bra därute”.

Undrar du över elden? Åsa och Mats har ett litet portabelt friluftskök för öppen eld som kallas hobo stove på engelska, där själva härden inte kommer i kontakt med marken. Fem meter ifrån fanns en göl med vatten, de hade en hink med sig och markerna var våta efter ett kraftigt dagsregn, så förhållandena var mycket trygga, vad gäller eldning.

Åsa & Mats Ottosson

”Alla har vi behov av att hitta vår egen korkek”

Suget efter naturliv är större än på länge. De skogsbadande författarna Åsa och Mats Ottosson har sin förklaring till det återuppväckta intresset. – Ju mer skärmtid, desto större nytta av naturupplevelser. Människan har helt enkelt ett grundläggande behov av natur, säger de.

ATT NATUREN ÄR ”ett kraftfullt må bra-verktyg” har Åsa och Mats Ottosson vetat i 20 års tid, och de har redan skrivit ett antal böcker i ämnet. I sin senaste bok, som utkom i april, kan de dessutom befästa naturens kraft med forskarhjälp.

– Vetenskapen har nu kommit så långt att vi kan känna oss trygga i att detta funkar, säger Mats Ottosson.

Nu är inte forskning på området nytt. Redan 1984 visade en undersökning gjord på sängliggande patienter att de som hade utsikt mot träd tillfrisknade snabbare än de som hade fönster som vette mot tegelvägg.

– Det som har hänt genom åren är väl snarare att detta har belagts gång efter annan, och då såg vi en möjlighet att sätta samman detta i en bok där vi också tar upp våra egna och andras upplevelser, säger Åsa Ottosson. Sådant som mer rör den existentiella delen, som vad naturen ger till exempel i form av trygghet och tröst.

För egen del kom insikten om människans behov av naturliv gradvis. I yrkesrollen som journalister mötte de ofta människor som ville prata om naturens lugnande och stärkande effekter. Och Åsa blev själv varse dessa efter att ha fått en bröstcancerdiagnos 2003.

– Jag gick dagligen i skogen, och det betydde mycket för hur jag klarade min behandling, säger hon. Jag fick ett existentiellt fotfäste, en känsla av att jag ingick i ett sammanhang.

Intresset för naturen har paret genom åren odlat tillsammans men inte alltid samtidigt. För hur de umgås med naturen skiljer sig åt. Där Åsa ger sig ut en stund varje dag i de sörmländska skogarna som omger deras gård medger Mats att han ibland förlorar sig framför datorn alltför länge.

– Men jag är en artnörd så till slut dras jag ändå ut och kan ligga i timmar för att kolla på någon tjäder, säger han. Dessutom har vi trädgården, vi är självförsörjande på grönsaker sedan lång tid tillbaka.

För det vill de understryka: Naturliv ska inte begränsas till att bara vara en promenad i urskog. När Åsa arrangerar skogsbad och andra naturaktiviteter – och som guide lotsar deltagare i det fria – betonar hon att dessa bad kan ske på vitt skilda ställen.

– En park i en stad är natur, liksom hav och stränder, säger hon. Och ibland räcker det att gå ut i sin egen trädgård, eller för den delen pula med en stadsodling. För mig spelar det roll vilket humör jag är på. I grunden är jag en skogsmänniska, men om jag är stökig i huvudet mår jag bättre av att bli rejält utblåst på en strand.

Och oavsett plats bör sinnena öppnas maximalt, menar paret Ottosson. Hörseln, känseln, synen och lukten är genvägar för att hitta lugn och välmående i det fria.

Ja, smaken också för den delen.

– I de skogsbad som jag arrangerar ingår ofta ett moment där man ska smaka på något, som granskott eller blåbär, säger Åsa. Ibland brygger vi te på tallbarr, blåbärsblad eller nässla. Jag är själv en sådan som vill ta vara på det som naturen ger, och jag gillar att undersöka smaker som jag inte tidigare har upplevt.

Paret har i de senaste årens närstudier av forskningsrapporter försökt fånga upplevelsen i andra ord än vetenskapsmännens. Det närmaste de har kommit är Tjuren Ferdinand.

– Det är en fin symbol för vad detta handlar om, säger Mats. Alla har vi behov av vår egen korkek, där vi är precis på den plats där vi vill vara och där ingen kräver något av oss. ❤

Text: Henrik Ekblom Ystén
Foto: Thron Ullberg

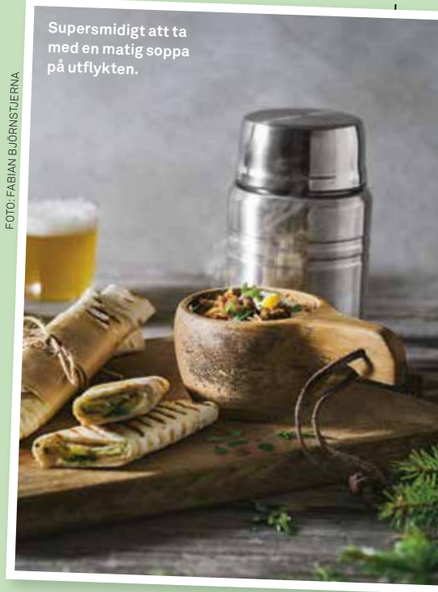


FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

TEXMEX-SOPPA I TERMOS MED TORTILLARULLAR

TID: 30 MIN

Snabblagad picknicksoppa med tacofärs, som serveras med tortillarullar.

4 PORTIONER

300 g **nötfärs**
neutral olja, till stekning
28 g **fajita kryddmix**
400 g **hackade grönsaker**, t ex vitkål, paprika, lök och majs
400 g **krossade tomater**
6 dl **vatten**
2 msk **oxfond**

TORTILLARULLAR

200 g **naturell färskost**
8 **tortillabröd** (medium)
2 **avokador**, tunt skivade
1 **tomat**, fint tärnad
½ kruka **färsk koriander** eller persilja, hackad
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Bryn färsen i olja i en kastrull. Strö över kryddmixen, tillsätt grönsaksblandningen och stek under omrörning. Häll i krossade tomater, vatten och fond. Låt koka ca 10 min. Smaka av med salt och peppar.

2. Bred färskost på tortillabröden. Lägg på avokado, tomat och koriander. Krydda med salt och peppar och rulla ihop. Stek ev rullarna i torr stekpanna eller lägg på grillen tills de är genomvarma. Servera soppan med tortillarullarna.

FOTO: JOEL WÄREUS

Grilltillbehör RÖRANDE GOTT

Coop Provkök fick i uppdrag att vara kreativa i köket. Det blev en smakrik bowl med grillade grönsaker och två underbara röror – sommarens favoriter!

RECEPT: **COOP PROVKÖK**

FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Hummus-bowl med grillade grönsaker

TID: 5 MIN + TID ATT GRILLA

Så många härliga smaker i en skål!

4 PORTIONER

½ zucchini
1 **röd paprika**
1 **rödlök**
½ dl **olivolja**
1 **vitlöksklyfta**, finriven
2 **portabellosvampar**
8 **gröna sparrisar**, ansade
8 **körsbärstomater**, gärna på kvist
flingsalt och **svartpeppar**
2 burkar **Coop hummus** à 200 g
cayennepeppar eller paprikapulver
sesam- eller olivolja

TILL SERVERING

bröd

GÖR SÅ HÄR

1. Skär zucchinin i skivor och paprikan i lika stora bitar. Dela löken på mitten med skalet kvar.
2. Blanda olivoljan med vitlöken. Vänd runt alla grönsaker och portabellon i oljan och krydda med salt och peppar. Grilla till fin färg och mjuka rätt igenom.
3. Bred ut hummus på botten av 4 tallrikar. Skala löken, skiva svampen och skär ev grönsakerna i midre bitar. Lägg alla grönsaker ovanpå hummusen och toppa med några droppar olja och cayennepappar.

Härligt krämig hummus i två smaker.

➤ **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.**

Aubergineröra med grillat vitlöksbröd

TID: CA 35 MIN

Smakexplosion hemma i köket.

4 PORTIONER

2 **auberginer**
Santa Maria Chili Explosion
½ citron
1 msk **olivolja**
flingsalt

VITLÖKSBRÖD

100 g **smör**, rumsvarmt
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
½ kruka **kruspersilja**, finhackad
Santa Maria Tellicherry Pepper
½ tsk flingsalt
1 **baguette**

GÖR SÅ HÄR

1. Vitlökssmör: Blanda smöret med vitlök, persilja, peppar och salt. Skär baguetten i bitar och bred rikligt med smör på bitarna.
2. Dela auberginerna på längden och krydda med Chili Explosion så det täcker hela snittytan. Ringla över olja. Grilla båda sidor tills auberginen är helt mjuk. Grilla gärna på indirekt glöd eller under lock, tar minst 25 min beroende på storlek. Grilla citronen med snittytan ner tills den är lätt mjuk med fin färg. (Den får söt karaktär av grillning.)
3. Grop auberginen ur skalet och mosa ihop till en röra på en tallrik. Krydda ev med mer krydda och salt. Smaka av med olja och lite av den grillade citronsaften.
4. Grilla vitlöksbröden.

Smaka på skillnaden med god kryddsättning.

➤ **Chili Explosion innehåller utvalda chilisorter, söt paprika och smakrik tomat. Tellicherry Pepper har stora korn med fruktig styrka. Båda dessa, liksom Seafood & Fish, passar utmärkt till att ge dina vegetariska rätter extra god smak.**

Vegansk!

Spicy tzatziki

TID: 10 MIN

Urgod vegansk sås, hur enkelt som helst!

4 PORTIONER

2 dl **Planti Greek style gurt**
1 **vitlöksklyfta**, finriven
salt

TOPPING

1/3 **gurka**
1 **salladslök**, tunt skivad
3 msk finhackade **örter,** t ex **mynta**, koriander eller persilja
1 msk finhackad **röd chili**
½ **citron**, finrivet skal
½ msk **olivolja**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda gurken med vitlöken. Smaka av med salt. Bred såsen i ett 1–2 cm tjock lager på ett fat.
2. Riv gurkan grovt och krama lätt ut överflödig vätska. Strö över gurka, salladslök, örter och chili på såsen. Riv över citronskal och droppa över lite olja. Servera såsen till din grillade middag eller bara bröd som tilltugg.

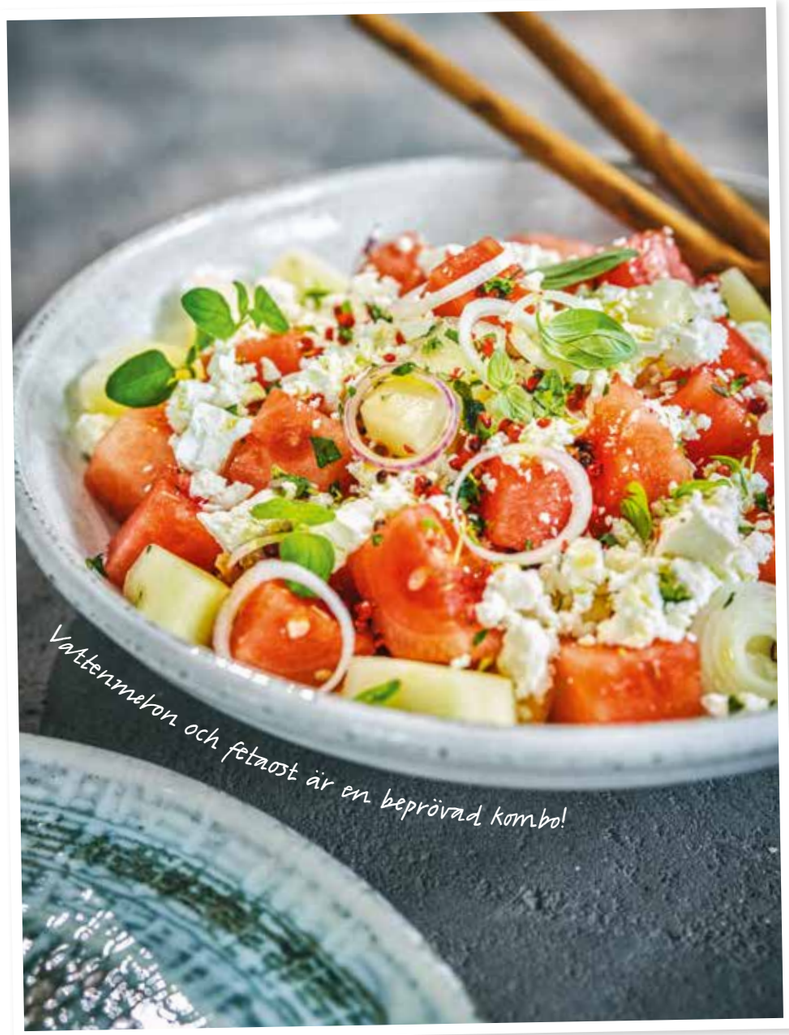
Testa växtbaserat! Perfekt krämighet och syra till mat och mellanmål.

➤ **Greek Style gurt från Planti är 100% växtbaserad och har allt som förväntas av en matgurt, frisk syra, härlig krämighet och fungerar precis som en vanlig grekisk yoghurt. Ekologisk med en fetthalt på 10%. Passar bäst i kalla såser eller som klick på grytan, men även som mellanmål med lite nötter och bär.**

Ladda för GRILLKVÄLL

Antingen går du all in med förrätt, varmrätt och dessert på grillen. ELLER SÅ VÄLJER DU NÅGON FAVORIT. Men ostbrickan med grillat päron är ett måste!

TEXT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES** STYLING: **LINDA LUNDGREN**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**



CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

MELONSALLAD MED FETAOST & ROSÉPEPPAR

TID: 15 MIN
Två sorters melon ger en ljuvlig smakbrytning till den salta osten.

4 PORTIONER
600 g **vattenmelon**
600 g **nätmelon**
1 liten **rödlök**
2 msk **olivolja**
150 g **fetaost**
1 msk **rosépeppar**
färsk oregano el mynta
flingsalt

Tips! **Det går alldeles utmärkt med torkad oregano.**

GÖR SÅ HÄR
1. Skär melonen i jämnstora bitar och skiva rödlöken tunt, gärna på mandolin. Vänd varsamt runt med olivolja, smulad fetaost och lätt krossad rosépeppar.
2. Lägg upp på ett serveringsfat, smula över flingsalt och toppa med plockade blad av oregano eller mynta.

Om du byter citron och örter mot lime, koriander och chili får du en asiatisk favorit!

Tips! **Paketen kan ätas som huvudrätt. Servera då med nykokt färskpotatis och ev en citrusaioli.**

GRILLAT FISKPAKET MED SPETSKÅL & DIPPSÅS

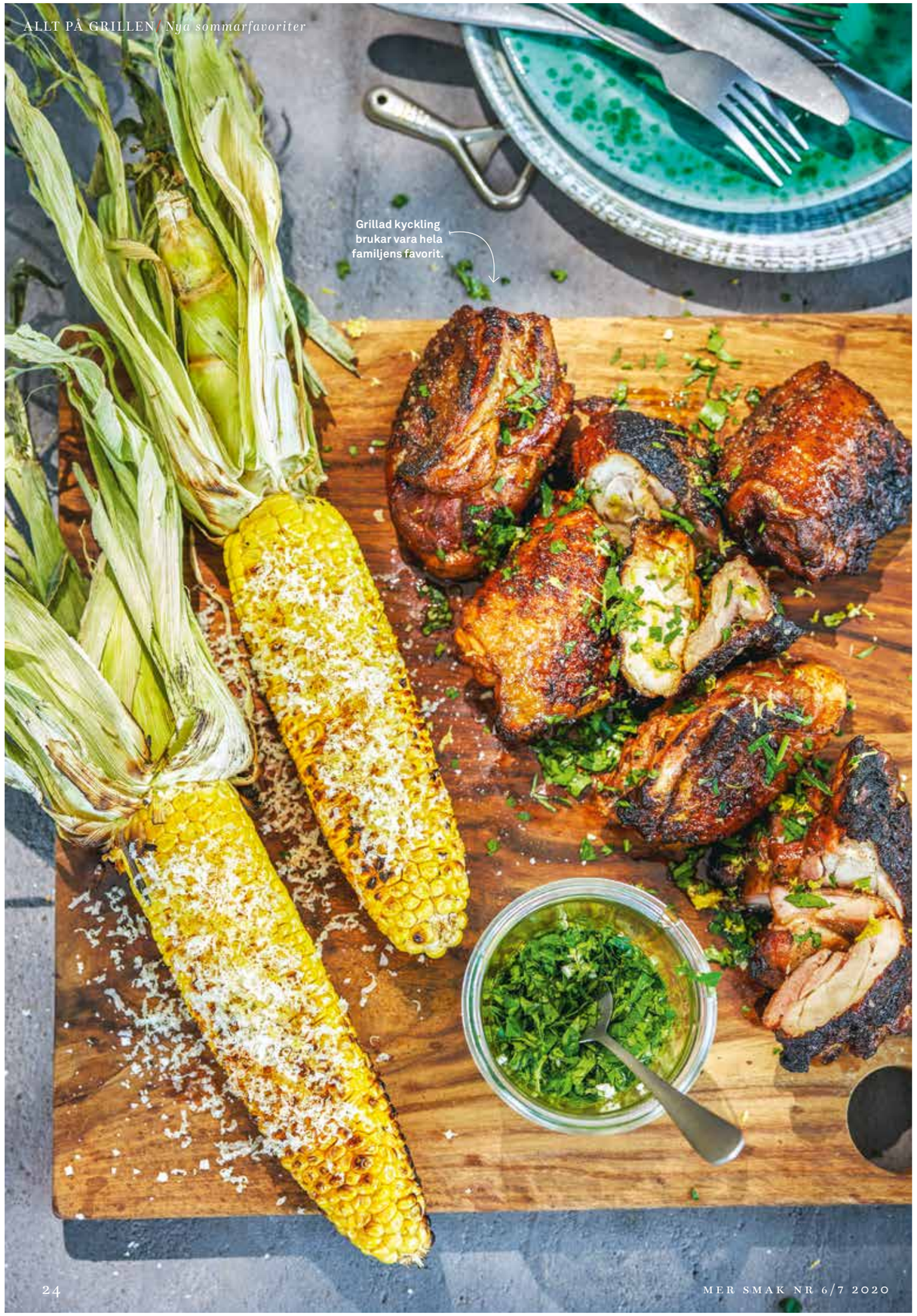
TID: 40 MIN
Garanterad succé med denna nyhet.

6 FÖRRÄTTSPORTIONER
400 g **torskfilé/laxfilé**
1 **salladslök**, tunt skivad
½ **citron**, finrivet skal och saft
2 msk finhackad **timjan**
1 tsk **salt**
1 **spetskål** (de yttersta stora bladen)
25 g **smör**
olja, att pensla med

DIPP
1 dl **vatten**
½ dl finhackad **schalottenlök**
2 msk pressad **citronsaft**
1 msk finhackad **persilja**
1 msk finhackad **timjan**
1 msk **flytande honung** eller sirap
1 tsk **ättiksprit** (12 %)

GÖR SÅ HÄR
1. Fintärna fisken eller mixa den hastigt i en matberedare monterad med knivblad. Blanda med lök, citron, timjan och salt. Lägg en sked av fiskblandningen på ett kålblad och toppa med en liten klick smör. Rulla in fisken i bladet och fäst ihop med en tandpetare. Gör likadant med resten av fiskblandningen och kålbladen.
2. Pensla knytena med olja och grilla tills kålen är mjuk med fin färg och fisken klar, ca 8 min. Blanda till dippen och servera till knytena.

Tips! Är kålbladen inte så fogliga kan man lägga ner dem 10–20 sek i kokande vatten, skölja av med kallt vatten och torka torra innan man gör de små paketen.



GRILLAD KYCKLING MED GREMOLATA

TID: 50 MIN + TID ATT MARINERA
Vitlök och citron är bara bäst på kyckling!

6 PORTIONER
2 frp **urbenade kycklinglår med skinn** (à 400 g)
1 msk **flingsalt**
4 **färska majskolvar**
flingsalt
paprikapulver, ev med rökig smak
olivolja
parmesan, nyriven

MARINAD
½ dl **neutral olja**
1 msk **kinesisk soja**
1 msk **honung**
1 msk pressad **citronsaft**
1 msk **grillkrydda**
1 msk **misopasta/oxfond**
1 **vitlöksklyfta**, finriven

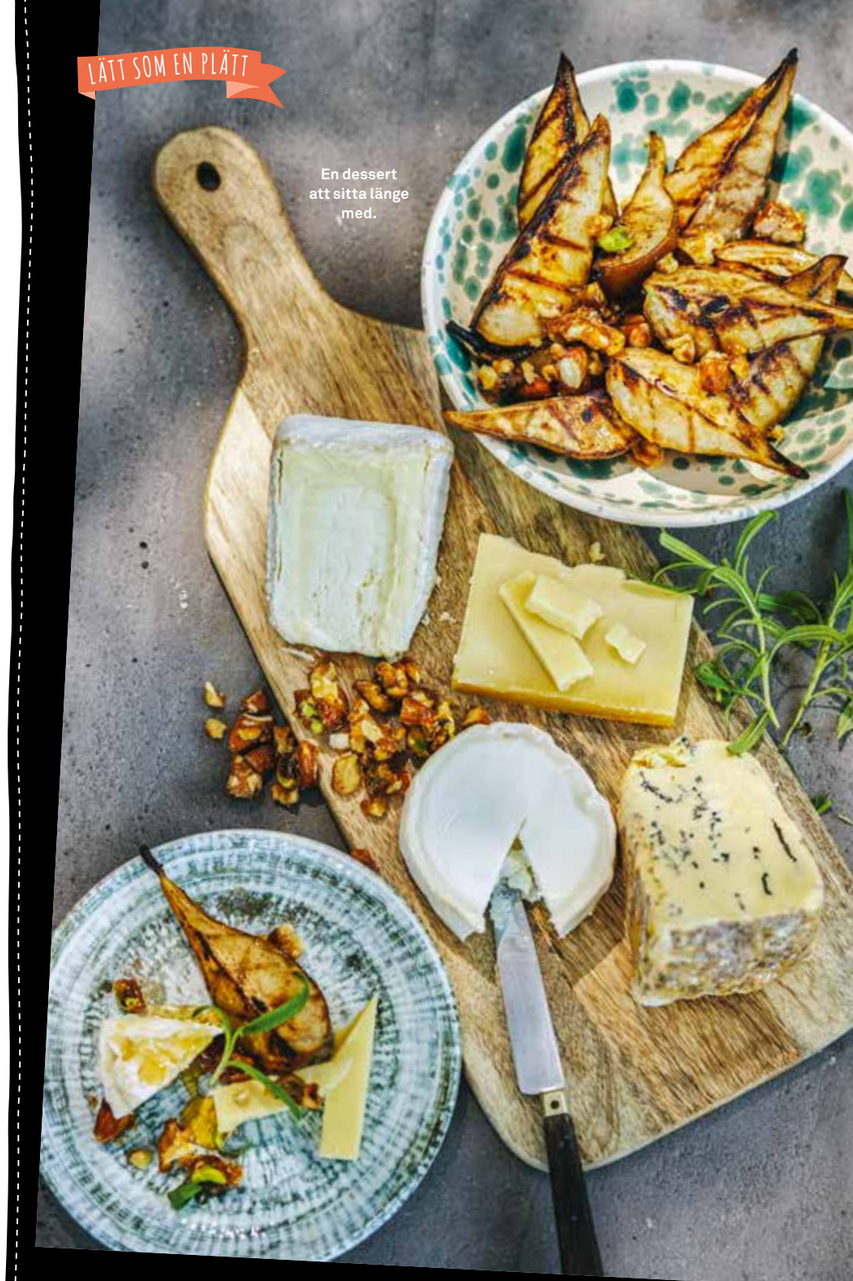
GREMOLATA
30 g **persilja**, finhackad
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
½ **citron**, finrivet skal

GÖR SÅ HÄR
1. Blanda alla ingredienser till marinaden och vänd runt kycklingen. Låt stå över natten i kylen.
2. Grilla kolvarna tills majsen är mjuk och har fin färg. Strö över salt och ev paprikapulver. Ringla över olivolja och toppa med riven parmesan vid servering.
3. Salta kycklingen och grilla till fin färg över het glöd. Lägg sedan över på indirekt glöd och sätt på ett lock. Kycklingen är klar vid en innertemperatur på 68°. Blanda persiljan med vitlök och citronskal och strö över den nygrillade kycklingen.

Tips! **Gör en stor mängd av marinaden och ha färdig i flaska i kylen till senare grilltillfälle.**

Tips!
Servera med klyftpotatis och ev tzatziki.

LÄTT SOM EN PLÄTT



OSTBRICKA MED GRILLADE PÄRON & KANDERADE NÖTTER

TID: 30 MIN
Så mumsigt med sötma från päron och de knapriga nötterna.

6 PORTIONER
½ dl **strösocker**
2 msk **smör**
1 ½ dl **blandade nötter**, t ex valnötter, mandlar, pistaschnötter
4–6 **päron**
flytande honung
rosmarinkvistar

OSTAR
Välj dina favoriter!
Vi serverade med **Delice**, **Gruyère**, **chèvre** och **ädelost med tryffe**l.

GÖR SÅ HÄR
1. Smält sockret varsamt i en stekpanna. Tillsätt smöret och när det smält lägg i nötterna. Stek under omrörning tills nötterna är jämnt täckta och gyllene. Häll ut på ett bakplåtspapper att kallna. Hacka grovt.
2. Skär päronen i fyra klyftor. Grilla tills de är lätt mjuka med fin färg. Servera till rumstempererad ost och de kanderade nötterna. Ringla flytande honung över de varma päronen och garnera med rosmarin.

Tips!
Rosmarin är mer än garnering – så god att äta till!

Grilla indiskt till ölprovningen!

Hotta upp sommarens grill med indiska smaker. Att servera alkoholfritt öl till är perfekt. Välj en ljus lager som Falcon 0,0 % eller Brooklyn Special Effects rejäla beska och lite fruktiga toner som kompletterar smakupplevelsen.

Smakglada hälsningar, Sebastian Schauermann, som gjort recepten till grillkvällen.

Kocken Sebastian njuter av en Brooklyn Special Effects till det indiska.

Tävla om ölglas!

Lägg upp en bild på Instagram från din ölprovning och tävla om två ölglas från Carlsberg. Allt du behöver göra är att tagga bilden #alkoholfrittöl @CarlsbergSverige. Tävlingen stänger 21 juli.

Utse SOMMARENS GODASTE ÖL alkoholfria

Välkommen till en mysig kväll där vi kombinerar sommarens goda – grill och ölprovning

TANDOORIGRILLAD KYCKLING

FÖR 4 PERSONER

- 600 g delade **kycklinglår**
- 4 msk **Tandoori mix**
- ½ dl **vatten**
- 1 dl **grekisk yoghurt**
- **salt** och **svartpeppar**

1) Blanda ut tandoorimixen, salt och peppar med vattnet i en skål. Lägg i kycklingen och vänd runt så att kryddblandningen fördelas jämnt. Lägg i yoghurten och fördela den också. Låt det marinera minst 30 min.
2) Grilla på medelvärme till en innertemp på 75° invid benet.

GRILLADE KRYDDIGA BLOMKÅLSSTEKAR

FÖR 4 PERSONER

- 1 **blomkålshuvud** delat i 4 tjocka skivor
- 1 krm **gurkmeja**
- 1 tsk **spiskummin**
- 1 tsk **vitlökspulver**
- 1 msk riven **färsk ingefära**
- 1 tsk **chili flakes**
- 1 tsk **garam masala**
- 4 msk **sesamolja**
- 1 pressad **lime**
- **salt** och **svartpeppar**

1) Värm sesamoljan på medelhög värme, lägg i kryddorna och salt samt peppar.

MYNTAYOGHURT

FÖR 4 PERSONER

Blanda ihop 3 dl **grekisk yoghurt** och 1 kruka hackad **färsk mynta** eller 1 msk torkad. Smaka av med **salt** och **peppar**.

2) Värm några minuter så alla smaker kommer fram.
3) Häll kryddoljan över blomkålen och låt den marinera minst 30 min innan du grillar den. Skivorna ska få fin färg och bli mjuka.

INDISKT KRYDDRIS

FÖR 4 PERSONER

- 2 dl **basmatiris,** sköljt
- 1 msk **sultanrussin**
- 1 tsk **gurkmeja**
- 5 hela **kardemummafrön**
- 4 dl **vatten**
- 10 g **smör** eller solrosolja

1) Häll alla ingredienser i en kastrull och koka upp riset på hög värme utan lock.
2) Sätt på locket och sänk värmen till näst lägsta och koka 10 min under lock.
3) Ta av locket och vänd riset försiktigt. Sätt på locket och koka ytterligare 10 minuter på låg värme.

Bryggmästaren Rhys Powell

Alkoholfritt i toppklass!

Många sorter och hög kvalitet, men det är framför allt smaken som gör alkoholfritt öl till en solklar favorit.
– Att välja alkoholfritt öl är inte längre en kompromiss utan ett medvetet val, säger Carlsbergs bryggmästare Rhys Powell.

Mer än vart tionde öl som säljs i dagligvaruhandeln är alkoholfritt, vilket är extra glädjande för Carlsberg som var med och startade segmentet.

– Vi har alltid behandlat det alkoholfria ölet som en lika viktig kategori som det alkoholstarka. Bästa smak och kvalitet är i fokus, säger Rhys Powell.

En majoritet av dem som väljer ett alkoholfritt öl äter gärna en bit mat till. Men 27 procent kan också tänka sig att dricka ett efter träningspasset.

– Med alkoholfritt öl i kylen har du alltid en vuxen måltidsdryck, och det finns ett öl för varje tillfälle, säger Rhys. Själv tar jag gärna en Carlsberg Alcohol Free efter ett pass på gymmet, när jag är törstig och sugen på något annat än vatten.

Bryggmästarens guide till din HEMMAPROVNING

Starta med det ljusaste ölet och avsluta med det som är mörkast och mest smakintensivt. Annars riskerar det kraftigare ölet förstöra smaken på dem du provar efteråt.

1 Häll ölet nedför sidan av glaset så att det blir en skumkrona ungefär lika bred som ett finger. Skummet håller kvar aromerna i ölet.

2 Titta på hur ölet ser ut. Är det ljust eller mörkt? Drar det åt rött, gult eller bärnstensfärgat? Är skummet fluffigt med stora bubblor eller är de små och kompakta?

3 Stick ner näsan i glaset. Doftar det lite eller mycket? Vilka dofter känner du? Blommor, halm, citron, honung, jäst, kryddor, knäck?

4 Låt ölet rulla runt i munnen några sekunder innan du sväljer. Vad domine-rar: sötma eller beska? Är det något i smaken som sticker ut? Är det brödigt, fruktigt, örtigt eller anar du rostade toner?

Förbered provningen. Ta fram glas. Vanliga vinglas fungerar bra, viktigast är att näsan ryms så att du kan dofta på ölet. Ta ut flaskorna ur kylen 10–15 minuter före provning. Ölet ska inte vara för kallt, då blir det svårare att uppleva alla smaker.

Skriv ner dina kommentarer för varje öl. Ett tips är att inte prata och påverka varandra innan ni skriver, då blir det roligare att jämföra olikheterna i era upplevelser.

Dags för höjdpunkten, själva provsmakningen. Bryggmästaren Rhys Powell har valt ut sju alkoholfria öl med olika karaktär som ger en bra bredd på provningen.

STARTA DIN ÖLPROVNING HÄR

1) Carlsberg Alcohol Free

– Vi börjar med det ljusaste ölet, som också är ekologiskt. Att många gillar den friska lite strama bitterheten råder det ingen tvekan om. Det här är Sveriges mest populära alkoholfria öl, och det passar till allt, säger Rhys Powell.
CA PRIS: 9,50 kr, 33 cl.

2) Staropramen Non-Alcoholic

– Näst på tur är en ljus lager från Tjeckien. Smaken är maltig med inslag av knäckebröd och pomerans som känns uppfriskande. Det här ölet älskar salt och syrligt, och jag dricker det gärna till husmanskost, säger Rhys Powell.
CA PRIS: 10,95 kr, 33 cl.

3) Falcon 0,0%, En god lager

– Ett perfekt öl till grillat. Färgen är mörkare och mer gyllengul, och malten ger en brödig och knäckig sötma som balanseras upp av humlens örtiga smak. Falcon 0,0 % är som namnet säger helt fritt från alkohol.
CA PRIS: 10,95 kr, 33 cl.

4) Eriksberg Sommarskörd

– Ett spännande öl som innehåller yuzu, koriander och vete. Låg beska med en extremt uppfriskande och fruktig smak. Ett riktigt sommaröl, ställ det på buffébordet eller drick det till sallad, fisk och kyckling.
CA PRIS: 10,95 kr, 33 cl.

5) 1664 Blanc Sans Alcohol

– Femte ölet i provningen är ett veteöl med tydlig karaktär av citrus och koriander. Den friska smaken gör att det passar bra till lite hetare rätter med asiatisk smak. Prova det nästa gång du lagar thaimiddag.
CA PRIS: 10,95 kr, 25 cl.

6) Eriksberg Humästarlager

– Nu är det dags för ett lite mörkare öl, en bärnstenslager. Det är bryggt på rikliga mängder karamelliserad malt som ger både färg och en fyllig smak. Gott till korv, grillat och mat med lite rostade smaker.
CA PRIS: 11,95 kr, 33 cl.

7) Brooklyn Special Effects

– Sist ut är ett halvmörkt lageröl med tydlig och väldigt god humlesmak. Det har en välbalanserad bitterhet och påminner lite om en IPA. Glöm inte att dofta på det. Ett lite kraftfullare val som är min favorit till grillkvällen.
CA PRIS: 14,95 kr, 35,5 cl.

31 % AV SVENSKARNA ... ... föredrar öl när de ska dricka alkoholfritt.

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

Tjäna upp till 6 poäng per krona hos våra nya partners.

POÄNGRIK SOMMAR SOM MEDLEM.

Som medlem hos oss på Coop kan du tjäna en massa extra poäng i sommar när du handlar hos våra partners, via coop.se. Kanske vill du inreda ett rum, bygga altanen du drömt om eller ta en cykeltur och landa i hängmattan med en spännande hyrfilm. Börja ladda för en poängrik sommar redan idag!

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

Börja tjärra dina poäng hos våra partners idag på coop.se/tjanapoang

coop

Några av våra utvalda partners.

CYKLOTEKNET inkClub home room Outdoor Experten Sportamore BABYLAND.SE

Bästa BIFFEN!

Färsbiffarna med smakrik cheddar och jalapeños är underbart goda. Med söt salsa till blir det succé.

RECEPT: **DANIELLE BROOKES**
STYLING: **LINDA LUNDGREN**
FOTO: **FABIAN BJÖRNSTJERNA**

Laga redan i kväll!

CHEDDARBIFFAR MED GRILLAD MAJSSALSA

TID: 40 MIN

Funkar lika bra att steka biffarna i panna om det inte är grillväder.

4 PORTIONER

500 g **högrevsfärs**
½ dl **ströbröd**
½ dl **vatten**
1 **ägg**
2 dl riven **cheddarost**
½ dl **inlagda jalapeños**, hackade
1 tsk **salt**
limeklyftor, till servering

MAJSSALSA

2 **majskolvar**
2 **avokador**, tärnade
250 g **körsbärstomater**, i klyftor
1 **lime**, finrivet skal (endast det gröna) och -saft
1 msk **neutral olja**
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ströbröd och vatten och låt stå ca 3 min. Blanda ner färs, ägg, ost, jalapeños och salt till en smet. Forma biffar. Grilla biffarna till fin färg och önskad stekgrad.
2. Grilla majskolvarna till fin färg. Skär av majskornen med en kniv och blanda med resten av ingredienserna till salsan. Smaka av med salt och peppar.
3. Servera biffarna med majssalsan och limeklyftor.

Tips! **En genväg är att steka burkmajs till fin färg i panna.**

SOMMAR–FIKA!

Det finns många bilder om hur sommaren ser ut. Nybakade bullar och mjuka kakor som äts innan de ens svalnat är en av de härligaste.

RECEPT & FOTO: **KAROLINE JÖNSSON**

MANDELBULLAR MED KARDEMUMMA

TID: 1 TIM + 1 TIM & 20 MIN JÄSTID **UGN:** 225°

Bullar är ändå det allra godaste sommarfikat! Här med söt rostad mandelfyllning.

CA 15 STYCKEN

2 ½ dl **havredryck**/mjölk
1 dl **rapsolja**
35 g **jäst**
1 dl **strösocker**
1 tsk **kardemummakärnor**
1 krm **salt**
7–8 dl **vetemjöl**

FYLLNING

1 dl **mandel**
1 dl **strösocker**
2 tsk **kardemummakärnor**
125 g **mjölkfritt margarin**/smör

TOPPING

2 msk **havregrädde**/grädde, till pensling
½ dl **pärlsocker**, att strö på
2 msk **vatten**
2 msk **strösocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Värm havredryck och olja till 37° i en kastrull. Smula ner jästen i en bunke och rör ut med lite av degvätskan. Tillsätt resten av vätskan, socker och mortlade kardemummakärnor. Tillsätt salt och mjölet lite i taget, arbeta ihop till en smidig deg. Låt jäsa 1 timme under bakduk.

2. Fyllning: Rosta mandeln i torr stekpanna på medelvärme tills den fått fin färg. Mixa mandel och socker fint i en matberedare monterad med knivblad. Tillsätt margarin och mortlad kardemumma och mixa vidare tills det blir en bredbar smet.

3. Stjälp upp degen med mjöliga händer på ett lätt mjölat bakbord. Kavla ut till en 40 x 70 cm stor rektangel. Bred på fyllningen och rulla ihop från långsidan. Skär av ändbitarna och dela sedan längden i 4 cm stora bitar.

4. Tryck ner en ätpinne vågrätt i mitten rätt ovanpå bullen så att sidorna viks uppåt och insidan blir synlig. Vrid försiktigt ut pinnen och gör lika med alla bullarna. Lägg över bullarna på en plåt med bakplåtspapper och låt jäsa 20 min.

5. Sätt ugnen på 225°. Pensla bullarna med havregrädde och strö över pärlsocker. Grädda mitt i ugnen 8–10 min. Koka upp vatten och socker tills sockret smält. Pensla de nygräddade bullarna med sockerlagen och låt dem svalna på galler under duk.

BAKTANKAR!

När Karoline Jönsson bakar har hon alltid en tanke. Som att låta zucchini i säsong ge underbar saftighet till chokladkakan, eller använda kikärtsspad, som annars slängs, för att få citronkakan fluffig. Hon bakar veganskt, men det mjölkfria margarinet kan naturligtvis bytas mot smör och havredrycken mot mjölk.

Kan hända är detta den saftigaste chokladkakan.

CHOKLADKAKA MED ZUCCHINI

TID: 20 MIN + CA 1 TIM I UGN
UGN: 175°

Så saftig och god. Ett till användningsområde för zucchini.

10 BITAR

5 dl grovt riven **zucchini,** (ca 230 g)
5 dl **vetemjöl**
3 dl **strösocker**
1 dl **kakaopulver**
150 g **mörk choklad,** hackad
2 tsk **bakpulver**
2 tsk **bikarbonat**
½ tsk **salt**
2 ½ dl **havredryck**
1 ½ dl **rapsolja**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Krama runt den rivna zucchinin i en bunke och pressa ut överflödig vätska. Blanda ihop alla torra ingredienser. Tillsätt zucchini, havredryck och rapsolja. Rör om till en jämn smet.

2. Häll smeten i en smord och bröad form som rymmer 2 liter. Grädda kakan mitt i ugnen 60–70 min. Grädda tills en provsticka kommer upp torr (98°). Får kakan för mycket färg kan du lägga ett bakplåtspapper ovanpå. Låt svalna i formen och servera i tjocka skivor.

Tips! Går såklart lika bra att ta en färdig sylt.

RABARBERGROTTOR

TID: 30 MIN + CA 30 MIN ATT GÖRA SYLT **UGN:** 175°

Möra småkaksfavoriter som här har fått ny fyllning.

30 STYCKEN

200 g **mjölkfritt margarin** eller smör, rumsvarmt
1 dl **strösocker**
2 tsk **vaniljsocker**
½ tsk **bakpulver**
4 ½ dl **vetemjöl** eller siktat dinkelmjöl

RABARBERSYLT

200 g **rabarber**
1 dl **strösocker**
1 **citron**, finrivet skal och ½ dl pressad saft
1 krm **vaniljpulver**

GÖR SÅ HÄR

1. Rabarbersylt: Skär rabarbern i bitar och blanda med socker, citron och vaniljpulver. Låt koka tills det liknar en sylt, ca 15 min. Ta från värmen och låt svalna.
2. Sätt ugnen på 175°. Blanda ihop de torra ingredienserna och tillsätt smöret. Arbeta snabbt ihop till en deg med händerna. Överarbeta inte degen.
3. Lägg degen på bänkskivan och rulla ut till en ca 30 cm lång rulle, dela i 30 bitar. Rulla varje bit till en boll. Lägg bollen i en pappersform, eller på en plåt med bakplåtspapper, och gör en fördjupning med ett finger. Fyll groparna med ½–1 tsk sylt. Baka kakorna mitt i ugnen 15–18 min. Låt kallna.

Rostade mandelspån är bara så gott till blåbär.

BLÅBÄRSSCONES

TID: 45 MIN **UGN:** 225°

När du är hungrig och fikasugen på samma gång! Servera gärna med smör och ost.

4 BITAR

4 dl **vetemjöl** eller siktat dinkelmjöl
2 ½ tsk **bakpulver**
½ tsk **salt**
50 g **mjölkfritt margarin**/smör, tärnat
1 ½ dl **havredryck**
1 dl **frysta blåbär**
2 tsk **potatismjöl**
½ dl **mandelspån**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Mät upp mjöl, bakpulver och salt i en bunke. Finfördela margarinet/smöret i blandningen med hjälp av fingrarna. Häll i havredrycken och rör snabbt ihop till en deg.
2. Blanda blåbären med potatismjölet. Knåda snabbt in i degen. Fukta händerna och forma degen till en rundel. Lägg på en bakpappersklädd form, platta till och strö på mandelspån. Skär med mjölad kniv ett kors i brödet så det blir fyra bitar. Grädda i nedre delen av ugnen 20–25 min.

REDAKTIONENS VAL

SAFTIG CITRONKAKA

TID: 20 MIN + CA 40 MIN I UGN **UGN:** 175°

Galet god citronkaka med vallmo. Ny sommarfavorit.

12 BITAR

1 ½ dl **kikärtsspad** (spadet från kokta konserverade kikärter)
3 dl **strösocker**
2 **citroner**, finrivet skal (endast det gula)
4 dl **vetemjöl**
3 msk **vallmofrön**
2 tsk **bakpulver**
2 tsk **vaniljsocker**
½ tsk **salt**
1 dl **rapsolja**
½ dl **havregrädde**/grädde

SOCKERLAG

1 dl **vatten**
½ dl **strösocker**
½ dl **citronsaft**, pressad

SYRLIG GLASYR

1 ½ dl **florsocker**
1 msk **citronsaft**
1 tsk **vaniljpulver**
ev 1 tsk **vatten** om konsistensen är för trög

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa kikärtsspad och socker vitt och poröst. Riv i citronskal och rör i de torra ingredienserna till en klumpfri smet. Rör i olja och havregrädde.
2. Olja in en kakform och bröa med vetemjöl eller ströbröd. Häll i smeten och grädda kakan mitt i ugnen tills en provsticka kommer upp torr, 30–40 min beroende på formen.
3. Blanda ingredienserna till lagen i en kastrull och koka tills den reducerats till halva mängden vätska. Häll lagen över den varma kakan när du tar den ur ugnen.
4. Rör ihop ingredienserna till glasyren och ringla eller bred ut den över kakan när den svalnat.

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

Säby Gård Ingarö.

Sju gårdar.

Lokalt mathantverk direkt hem till dörren

Lindhs Bigårdar.

COOP ONLINE ÖPPNAR GÅRDSBUTIK!

Nu öppnar Gårdsbutiken på coop.se. Här handlar du direkt från dina lokala producenter och får hem leveransen tillsammans med dina vardagsinköp. Först ut är Stockholm och Mälardalen.

Klicka hem honungsburkar, rapsolja och klimatcertifierad mjölk. Den nya Gårdsbutiken, på coop.se, är en unik handelsplats där du kan köpa mat direkt från en gård nära dig. På den nya plattformen får producenter möjlighet att nå ut med sina produkter och du som Coop-medlem får tillgång till ett unikt utbud av lokalt mathantverk – levererat direkt till din dörr. Coop är först ut i Sverige med att lansera en gårdsbutik online. I dagsläget finns 25 producenter som erbjuder ett hundratal produkter till kunder i Stockholm och Mälardalen. Målet är att öka antalet producenter och varor och att Gårdsbutiken på coop.se ska vara tillgänglig i hela landet.

Tre smakprov från Gårdsbutiken

Hela utbudet hittar du på coop.se/handla/gardsbutiken

1 **Säby Gård Ingarö:** På Ingarö i Stockholms skärgård driver familjen Windahl sitt eget rapspresseri. Rapsoljan är pressad ur egenodlade vårrapsfrö och höstrapsfrö som kallpressas utan tillsatser. Resultatet blir en naturlig och gyllengul olja med härlig nötig och blommig smak.

2 **Lindhs Bigårdar:** Jens Lindh gör honung från bin som surrar i skog och ängar kring Uppsala. Jens och hans bin producerar honung i liten skala. Det blir inte så många burkar – men en honung av absolut högsta kvalitet.

3 **Sju gårdar:** Mjölkbönder på sju gårdar i Uppland producerar ekologisk och klimatcertifierad mjölk med fokus på djurens bästa. Här får korna mycket gräs och klöver, och på sommaren får de beta så länge som möjligt. Djuren får KRAV-godkänt foder, och Sju gårdar var först ut i Sverige med att klimatcertifiera sina gårdar.

Carina Staller, 90, får hjälp med inköpen på Coop av volontären Emily Feijen från Äldrekontakt. Via Coop har nu Äldrekontakt tillgång till en betaltjänst som underlättar handlingen.

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

COOPS BETALTJÄNST UNDERLÄTTAR MATINKÖPEN

VOLONTÄREN EMILY FÅR HJÄLP ATT HJÄLPA ÄLDRE

Volontärerna på Äldrekontakt hjälper gamla att handla mat. Nu stöttar Coop det goda initiativet med en smart betaltjänst som gör att inköpen blir både enkla och trygga.

Coop har startat ett samarbete med den ideella organisationen Äldrekontakt, som bland annat hjälper äldre att handla mat. Tack vare samarbetet får Äldrekontakts volontärer tillgång till en betaltjänst från Coop som används vid inköp i butik. Med Coops digitala inköpstjänst, som egentligen är framtagen för företagskunder, slipper volontären ligga ute med pengar, då betalningen hanteras i efterhand med betalmedel som den äldre har tillgång till. Volontären, Emily Feijen, 40, handlar mat åt Carina Staller, 90, som bor på Lidingö. Hon menar att inköpen blir jättesmidiga med betaltjänsten.

Emily Feijen.

– Coops betal-app sköter allt. Den registrerar köpet, och både Carina och Äldrekontakt får kvitto, vilket känns extra tryggt. Dessutom räcker det att hålla fram appen för att betalningen ska genomföras, säger Emily Feijen.

”Att få hjälp att handla är som en gåva från himlen.”

Carina Staller tycker att maten blir extra betydelsefull när hon är isolerad och känner sig ensam.

– Att få hjälp att handla är som en gåva från himlen. Det är tur att Emily kan handla på Coop, som jag har stort förtroende för. Jag har ju varit medlem i 25 år och har fått så fina rabattcheckar, säger Carina Staller som nu beställer lite extra av allt.

– Det blir köttfärs och potatisgratäng som räcker till flera måltider, säger hon.

Nu längtar Carina till den dagen hon kan gå ut och känna sig fri.

– Som tur är har jag ett glatt sinne och försöker glädjas åt det ljusa i livet. Men jag längtar tills jag kan gå ut. Då ska jag gå till centrum och handla mat, böcker och nya kläder.❤

TEXT: ÅSA STEINSVIK

Bryter ofrivillig ensamhet

Äldrekontakt är en ideell organisation som består av 1 000 volontärer i 35 kommuner. Organisationen arbetar för att förebygga och bryta ofrivillig ensamhet hos Sveriges allra äldsta. Hjälp med matinköp är en tjänst till äldre personer som inte kan handla själva på internet och som inte kan få hjälp med matinköp från hemtjänst eller anhöriga.

*Behöver du hjälp att handla, eller vill du bli volontär? Läs mer och anmäl intresse på **aldrekontakt.se.***

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

								BLEV KANSKE RÄTT MED NUDLAR				LÄGGA I LAG
						ME-DELST		SIR JOHN	BLÄNK I BYXA			
						SKILJER SIG ÅT			4			
						SLÄCKER KAFFE-TÖRSTEN			NEDRIG			
						REN-GÖRA KOPPAR-KÄRL				SKA MAN PÅ MAT-STÄLLEN PÅ KVÄL-LEN		
						KURVA		GYCKEL PILSNER OCH PORTER				
						ÄR JU INTE FRAM-FUSIGA				DE ÄR SNÅVA ATT SEGLA I		3
MÄNGD I MAZA-RIN	FRUKT-SAL-LADS-FRUKT	NOVISEN VID SPISEN	TRYCK-ARE	ÄR SAM-STÄM-MIGA		HETER TJEJER						
												orda-grann
KULÖR-VALÖR VÅRD AV BARN						BAKÅT-STRÄVAT HÄR FÖR SIG						SAM-MAN-BINDA
		1	TENNIS-KILLE				FÅ I SIG		OOLONG VAR VISE MÄN			
FÖRE-NAS MED NYTTA					ENTRÉN GÖR SMÅ HÅL			6				
			ÄR INFÖRSTÅDD MED PÅ RABBLA	VILSELEDA I SPEL								
HAR SALT I FÖRVAR												
ÄR FYLLD AV FRA-SER	TVÄR BAK-PLÅTS-PAPPER				5							
FÅS SKAV AV			KYMMER									
FÖR-KORTAR SIG			2									

1	2	3	4	5	6

Medlemskrysset presenteras av Strömma

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 31 juli. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

1:a pris: Presentkort från Strömma (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)

Använd din vinst på Coop eller hos någon av våra partners.

Sommarsemester i Sverige

I Coops Semesterbilaga, som följer med din Mer Smak, har Coop samlat de bästa partnererbjudandena för din sommar – ta en titt och njut av en sommar i Sverige.

SOM FISKPINNAR FAST VEGANSKA

Coops veganska krisppinnar är perfekta när du vill fixa maten på några minuter. De är panerade, goda och fulla med protein. Garanterat en solklar favorit hos alla barnfamiljer.

Hej då plastkrukor

Nu skippar Coop de svarta plastkrukorna till Änglamarks färska örter. Örterna odlas nu utan kruka och packas i en förpackning som är gjord av papper med en tunn skyddsbarriär av plast med förnybart ursprung. Det minskar plastmängden med 99 procent. Förpackningen ska sorteras som pappersförpackning.

Papper ersätter plastkrukan.

PLÄTTLÄTT

LOTTA LUNDGRENS stekpanna är en kökshjälte som i högsta grad varit inblandad när hon lagat den här familjefavoriten.

OKONOMIYAKI MED CHILIDIPP

TID: 45 MIN L

ALLA i familjen älskar den rätten!

4 PORTIONER

2 msk **sesamfrön**
140 g **tärnat bacon**
5 **ägg**
½ dl **vatten**
2 tsk **japansk soja**
2 tsk **sesamolja**
½ tsk **salt**
2 dl **vetemjöl**
ca ½ huvud **spetskål**
2 **salladslökar**
300 g **skalade räkor**
neutral olja till stekning

DIPPSÅS

1 dl **majonnäs**
1 msk **japansk soja**
2 tsk **srirachasås**

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta sesamfröna gyllene i torr stekpanna. Stek baconet knaprigt.
2. Vispa ägg, vatten, soja, sesamolja, salt och mjöl till en klumpfri smet. Strimla kålen fint och skiva salladslöken tunt. Rör ner bacon, räkor, kål och salladslök i äggsmeten.
3. Hetta upp olja i stekpannan och stek plättar av smeten.
4. Rör ihop dippsåsen. Servera plättarna med dippsås och rostade sesamfrön.

FOTO: PELLE BERGSTRÖM

MIN STEKPANNA

"Varken du eller världen behöver fler klena stekpannor som gjort sitt efter ett par månader. Det här är den bästa, mest pålitliga stekpanna jag ägt – en lättsvingad hårding som passar alla hällar, steker som en dröm och tål både maskindisk och stekspadar av metall. Dess keramiska beläggning är förstärkt med titan, och bottenplattans kärna av aluminium ger jämn värmehållning och fin stabilitet. Vårda den ömt så har du en riktig kompis för många år framöver."

Nu finns Lotta Lundgrens köksserie *Lotta L* exklusivt på Coop.
Prisexempel: Stekpanna, 24 cm i diameter, 399 kr.

STOR-PACKS-RABATT

MEDLEMSERBJUDANDE FINNS LADDAT PÅ DITT COOPKORT!*

*Gäller dig som får Mer Smak nummer 6/7

Arla NATURLIG DRIVKRAFT

Sommarens goda smaksättare.

En god olivolja och en smakrik vinäger. Så enkelt är det. Sallad, grönsaker, bönor, fisk och kött – det mesta blir godare när du smaksätter med en vinägrett eller marinad. Variationen är oändlig, så krydda efter egen smak och hitta din favorit.

ZETA FERNANDO DI LUCA

Från en familj där mat är kärlek.

zeta.nu

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

Boka hotell
med dina Coop-poäng

Nu kan du omvandla dina Coop-poäng till bonuspoäng i Nordic Choice Club och använda dem när du bokar en hotellnatt.

Omvandla dina Coop-poäng i dag,
gå in på coop.se/choicemedlem

Comfort QUALITY Clarion
Nordic Choice Hotels™

Barnens bästa carbonara!

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

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

1 Koka upp en stor kastrull med saltat pastavatten. Skär 2 frp **veganskt alternativ till bacon**, eller vanligt bacon, i strimlor.

2 Koka 320 g **spaghetti** enligt anvisning på förpackningen. Stek baconet knaprigt, i lite **olja**/smör. Ta stekpannan från värmen.

3 Separera 4 **äggulor** från vitorna och lägg i en bunke.

Tips! Gör maränger, eller en pavlova (se sid 50), med vitorna.

4 Blanda 1 dl **grädde** med äggulorna. Tillsätt 1 dl finriven **parmesan** och riv ner 1 **vitlöksklyfta**.

5 Vänd ihop pastan med bacon och häll såsen över pastan. Rör om ordentligt.

Krämigt, gott och mättande till middag!

6 Servera pastan med **parmesan**, ev hackad **persilja** och **svartpeppar**.

Köp hem:

Veganskt alternativ till bacon eller vanligt bacon

Ägg

Grädde

Parmesan

Vitlök

Pasta

Finns redan hemma: Persilja, svartpeppar & salt

KÖTT FRÅN SVERIGE

ANTIPASTI PÅ REN SVENSKA

CHARKUTERIER FRÅN SVENSKA GÅRDAR

Prova Scans nya lufttorkade produkter som ser ut, smakar och låter italienska, men är gjorda på rapsgris från nio utvalda svenska gårdar. Njut dem i förrätter och smårätter eller som de är, på en charkbricka med dina favorittillbehör.

scan

Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN ⟶

FOTO: EA CZYŻ

Petters plats på jorden

Petter Alexis Aspergrens bok om Koster, ”Min plats på jorden”, är mycket mer än en kokbok.

Varför en bok om Koster?

– Därför att det förmodligen är den plats som betytt mest för att forma mig till den jag har blivit. Min barndom var lika spretig som jag är idag. Det finns många lager, och spår som leder åt olika håll. Men ett av de mest bärande lagren i mitt liv idag formades av den tid jag som barn tillbringade på Kosteröarna. Här lärde jag känna några människor som varit väldigt viktiga för mig genom livet. Och när jag berättar om det på mitt sätt blir det inramat av akvareller, mat och vin.

Ja, det är mycket härlig mat i boken …

– Jag har gjort boken tillsammans med en barndomsvän på Koster som är kock, Kristian Brandström. Nufortiden umgås vi mest över mat och dryck. Det är liksom före, under eller efter matlagning som allt väsentligt sker.

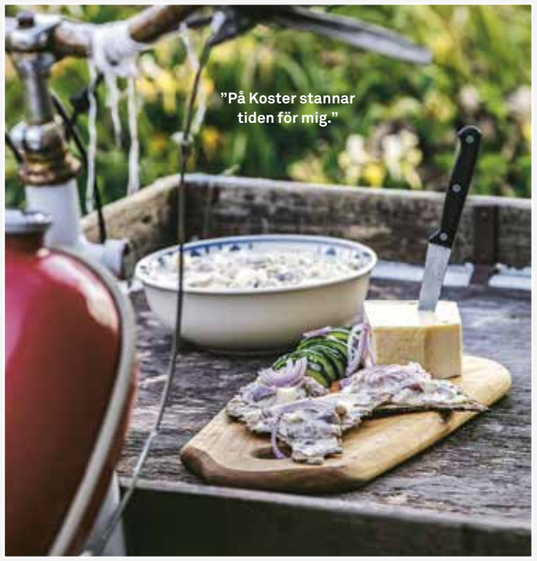
MÅNADENS DRINK:

Rabarber- och jordgubbsbubbel, 1 glas

Recept: Liselotte Forslin Foto: Ulrika Ekblom

- 2–3 kylda jordgubbar
- 1 tsk strösocker
- 4 cl kyld konc rabarbersaft
- 1 1/2 dl kylt mousserande torrt vin (med eller utan alkohol)
- myntakvist
- 3 små jordgubbar på en cocktailpinne

Mosa jordgubbarna med sockret i en skål. Lägg det i ett champagneglas och häll i den koncentrerade rabarbersaften. Fyll upp med mousserande vin och rör om. Servera med myntakvist och små jordgubbar på en cocktailpinne.



NUBBERÖRA

TID: 20 MIN

Petter serverar matjessillen i en nubberöra, med lagrad ost på knäcke, och extra lök.

Petters bok om Koster, mat och målning.

4 PORTIONER

1 frp **matjessill** (200 g)
3 hårdkokta **ägg**
4 små **kokta kalla potatisar** (ca 200 g)
1 dl fint skuren **gräslök**
½ liten **rödlök**, finhackad
½ dl **gräddfil**
½ dl **crème fraiche**
salt och **peppar**

TILL SERVERING

knäckebröd, lagrad ost och extra rödlök

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka matjessill och ägg i små bitar och skala och småtärna potatisarna.
2. Blanda ihop med resten av ingredienserna och smaka av med salt och peppar.
3. Servera röran på knäckebröd. Gärna med en skiva lagrad ost under och ev lite extra lök på toppen.

Ljuvlig SMAKRESA

Asien är stort och rymmer många smaker. VITLÖK, INGEFÄRA, LIME, MYNTA... Tillsammans med Rain Lundström gör vi några smakstopp.

RECEPT: **RAIN LUNDSTRÖM** (UR BOKEN DET GRÖNA ASIEN)
FOTO: **MAGGIE SOLTANI**

GENERAL TSOS TOFU

TID: 40 MIN

En asiatisk klassiker! Här med tofu i den smakrika såsen.

4 PORTIONER

500 g **fast tofu**
½ dl + ½ dl **majsstärkelse**
neutral olja, till stekning

MARINAD

2 **vitlöksklyftor**, pressade
1 msk färsk riven **ingefära**
1 msk **japansk soja**
1 msk **sriracha**sås
½ msk **sesamolja**
1 msk **agavesirap**/honung

GENERAL TSOS SÅS

1 msk **majsstärkelse**
2 msk **vatten**
2 **vitlöksklyftor**, pressade
1 msk färsk riven **ingefära**
½ dl **agavesirap**/flytande honung
3 msk **japansk soja**
2 msk **risvinäger**
1 tsk **chiliflakes**

TILL SERVERING

3 dl **ris**
3 **salladslökar,** tunt skivade
1 msk **sesamolja**
1 msk torrostade **sesamfrön**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Slå in tofun i en ren kökshandduk och ställ något tungt på i 5 min så att vätskan pressas ut. Blanda ihop marinaden. Skär tofun i 2–3 cm stora kuber och lägg dem i marinaden. Låt stå minst 10 min.
2. Lägg hälften av tofun i en plastpåse, häll i ca ½ dl majsstärkelse och förslut påsen med mycket luft. Skaka så att tofun blir täckt. Gör likadant med resten av tofun.
3. Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna. Lägg i tofubitarna en i taget och stek till fin färg.
4. General Tsos sås: Rör ihop majsstärkelse och vatten. Tillsätt resten av ingredienserna och blanda till en sås.
5. Ta undan lite av det gröna från salladslöken till topping och stek resten i sesamolja så att den precis blir mjuk. Häll på såsen, rör om och låt puttra någon minut så att såsen tjocknar lite. Vänd ner tofun. Toppa med salladslök och sesamfrön och servera med ris.

Det går lika bra med fryst mango.

HET MANGOSALLAD MED MYNTA

TID: 10 MIN

Så enkelt och ändå så gott att servera till det mesta asiatiska.

4 PORTIONER

3 mogna **mango**
(eller 2 paket fryst)
1 msk **sambal oelek**
½ msk **socker**, gärna råsocker
1 liten **rödlök**, tunt skivad
½–1 **röd chili**, finhackad
½ kruka **koriander**, grovhackad
½ kruka **mynta**, grovhackad
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Skala mangon med potatisskalare eller en vass kniv. Skär bort kärnan och tärna mangon.
2. Rör ihop sambal oelek med socker. Blanda med resten av ingredienserna och mangon, och smaka av med salt.

Vem: Rain Lundström

Varför den här boken: Inställningen! Alla asiatiska rätter går att göra vegetariska – det är smaken som är det viktiga. Och man behöver inte vara rädd att göra fel – det mesta funkar.

Ett citat vi gillar: "Skriver jag röd misopasta i ett recept går det bra att använda gul, om det är vad du har hemma i kylen. Använder vi tjusiga sobanudlar på en bild går det utmärkt att ta vanliga vetenudlar."

FRITERAD BLOMKÅL MED SÖTSTARK SÅS

TID: 30 MIN

Friteringen och såsen gör blomkålen magiskt god.

4 PORTIONER

1 stort **blomkålshuvud**
1 frp **kokta kikärter** (enbart spadet)
1 dl **majsstärkelse**
ca ½ liter **neutral olja**, till fritering

TOMATSÅS

1 dl **passerade tomater**
3 msk **japansk soja**
2 msk riven **ingefära**
2 msk **risvinäger**
2 msk **agavesirap** eller honung
1 msk **srirachasås**
2 **vitlöksklyftor,** pressade

TILL SERVERING

3 dl **jasminris**
2 **salladslökar**, tunt skivade
1 msk **sesamfrön**, torrostade

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Koka upp ingredienserna till tomatsåsen. Låt puttra och tjockna lite, ca 10 min.
2. Skär blomkålen i små buketter. Häll kikärtsspadet i en skål och majsstärkelsen i en annan. Hetta upp olja till 170° i en kastrull med höga kanter. Doppa blomkålen först i kikärtsspadet och sedan i majsstärkelsen. Fritera några buketter åt gången tills de har fin gyllene färg. Låt rinna av på hushållspapper.
3. Lägg den friterade blomkålen i en skål och vänd runt med tomatsåsen. Strö över salladslök och sesamfrön. Servera med riset.

KINESISK GURKSALLAD

TID: 5 MIN

Supergott till grytor och plock.

4 PORTIONER

1 **gurka**
1 **vitlöksklyfta**, pressad
1 msk **risvinäger**
1 msk **japansk soja**
1 tsk **sesamolja**
1 tsk **råsocker** eller strösocker
½–1 tsk **chiliflakes**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär gurkan i oregelbundna bitar.
2. Rör ihop resten av ingredienserna i en skål och vänd ner gurkbitarna. Servera som en sidosallad.

UGNSBAKAD AUBERGINE – NASU DENGAKU

UGN: 225° **TID:** 30 MIN

Servera till grillat istället för sallad. Mycket umami och en lite karamelliserad ton.

4 PORTIONER

2 **auberginer** (något mindre)
neutral olja, till stekning
1 msk **sesamfrön**
1 msk fint skuren **gräslök**
salt

SÅS

1 msk **misopasta**
1 msk **mirin** (japansk söt smaksättare)
1 msk **strösocker**
1 msk **sake** eller torrt vitt vin
½ msk **neutral olja**

GÖR SÅ HÄR

1. Halvera auberginerna på längden och skär ett rutmönster i snittytorna. Täck auberginehalvorna med kallt vatten i en skål. Låt stå minst 5 min.
2. Blanda misopasta, mirin, socker, sake/vin och olja till en sås. Lyft auberginerna ur vattnet och torka dem ordentligt. (Annars skvätter det olja när de läggs i stekpannan.)
3. Hetta upp olja i en panna och lägg i auberginerna med skalet nedåt. Lägg på lock och stek ca 4 min. Vänd auberginerna och stek andra sidan under lock tills de får fin färg, ca 4 min.
4. Lägg auberginerna med skalet nedåt på en plåt med bakplåtspapper. Pensla på såsen. Baka mitt i ugnen tills de är genommjuka, ca 6 min. Strö över lite salt och servera toppade med sesamfrön och gräslök.

Systembolaget

Leif Mannerströms viner nu i butik!

”Ett riktigt fynd!”
Dina Viner Professional
april 2020*

Göteborgs-Posten
21 mars 2020*

99 KR

Sauvignon Blanc 2019
Artnr 70248 • Alk 12 %

119 KR

*Côtes-du-Rhône 2018
Artnr 73509 • Alk 14 %

urbanwines.se

Saknas vinerna i din butik be dem beställa hem.

Att börja dricka i tidig ålder ökar risken för alkoholproblem.

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

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

Få 1 månad gratis

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

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

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

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

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

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

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

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

Vego i Mer Smak!

Våra vegorecept är så kallade lakto-ovo-vegetariska. De innehåller inte kött, skaldjur, fisk, fågel, köttbuljong eller gelatin. Däremot kan de innehålla ägg och mjölkprodukter.

Utgivare Coop Mer Smak

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

HÖR AV DIG TILL MER SMAK
mersmak@coop.se

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

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

PROJEKTLEDARE
Therése Aldén
therese.alden@coop.se

ANSVARIG UTGIVARE
Marie Wedin
marie.wedin@coop.se

ANNONSREPRO
Miltton, Stockholm

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

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

COOP KUNDSERVICE:
0771-17 17 17, info@coop.se

Redaktionell produktion

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

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

Nästa Mer Smak dimper ner i din brevlåda 17–19 augusti.

OMSLAGSFOTO Wolfgang Kleinschmidt

TRYCK PostNord Strålfors/QuadGraphic Europé, Wyszków, Poland

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

SVERIGES TIDSKRIFTER

EU Ecolabel : PL/028/005

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

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

20% rabatt

PLANTI GREEK STYLE GURT
Gäller vid köp av en växtbaserad Planti Greek style gurt. Välj mellan 2 dl eller 4 dl.
Finns på Stora Coop.

3 FÖR 2

ALKOHOLFRI ÖL/CIDER
Köp 3 betala för 2 valfria glasflaskor alkoholfri öl/cider från Carlsberg Sverige. Välj bland flera olika sorter*. 25-35 cl flaska.
** Carlsberg, Falcon, Eriksberg, Staropramen, Brooklyn, Kronenbourg 1664 och Somersby.*

10:- rabatt

SANTA MARIA KRYDDKVARNAR
Gäller vid köp av en valfri Santa Maria kryddkvarn. Välj mellan Tellicherry pepper, Chili Explosion och Seafood & Fish.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

ARLA MJÖLK
Gäller vid köp av 1,5 liter Arla mjölk. Välj lätt, mellan eller standardmjölk.
Finns i alla Coop butiker där Arla mjölk säljs.

5:- rabatt

WASA FULLKORNSKAKOR
Gäller vid köp av en förpackning Wasa Chocolate Chip eller Cranberries & Oat Flakes. 250-270 g.
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 28 juni för dig som får Mer Smak nummer 6/7. 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.

Pest! Varför inte göra en carbonara, se sid 41, med gulorna som blir över?

SÖTASTE *Sommartårtan!*

Finaste födelsedagsfikat eller midsommar-desserten – det finns många anledningar att fira!

PAVLOVA MED JORDGUBBAR

TID: 20 MIN + 1 TIMME I UGN
UGN: 150°, 120°

4–6 BITAR
4 **äggvitor**
2 ½ dl **strösocker**
2 tsk **majsstärkelse**
1 tsk **vitvinsvinäger**

JORDGUBBSSÅS
250 g **jordgubbar**
1–2 msk **strösocker**

TILL SERVERING
3 dl **vispgrädde**
250 g **jordgubbar**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 150°. Vispa äggvitorna med hälften av sockret till ett skum med elvisp. Tillsätt resten av sockret och fortsätt vispa till en fast och glansig maräng.
2. Vispa snabbt ner majsstärkelse och vinäger. Skeda upp marängsmeten på en plåt med bakplåtspapper, i form av en cirkel med en diameter på ca 18 cm.
3. Sänk ugnsvärmen till 120° och grädda marängen i nedre delen av ugnen ca 1 timme. Stäng av ugnsvärmen och låt marängen stå kvar tills den kallnat.
4. Jordgubbssås: Mixa jordgubbarna med socker till en slät sås. Vispa grädden fluffig och skär jordgubbarna i halvor eller klyftor. Skeda över lite av såsen på marängen och toppa med grädde och jordgubbar. Servera direkt med resten av såsen vid sidan.

RECEPT: SARA BEGNER STYLING: LINDA LUNDGREN FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Lokala avvikelser kan förekomma. ©2020 The Coca-Cola Company. FANTA and FANTA ZERO are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

Poäng på allt du handlar – överallt.

BETALA TRYGGT I SOMMAR!

Med Coop Mastercard kan du känna dig trygg när du bokar din semester i sommar. Kortet innehåller nämligen avbeställningsskydd när du betalar minst 75 procent av resan med kortet och gäller även för din familj och upp till tre medresenärer. Dessutom tjänar du alltid 0,5 poäng per krona på allt, överallt. Läs mer om hur du kan använda Coop Mastercard på resan i semesterbilagan.

✔ Ingen årsavgift första året!
✔ Trygghet inför resan med avbeställningsskydd
✔ Medlems-, betal- och kreditkort i ett

Ansök idag på coop.se/CoopMC

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

GLASSTIDER!

Klassiker och nyheter för stora och små glassälskare.

NYHET

COOP KLASSISK MANDEL
Vaniljglass med överdrag av mjölkchoklad och mandel. 5 st.

NYHET

COOP KLASSISK MÖRK
Vaniljglass med överdrag av mörk choklad. 5 st.

NYHET

COOP MINITROMB
Isglass med smak av jordgubb, ananas och citron. 8 st.

NYHET

XTRA GLASSPINNAR
Glass med vaniljsmak och chokoöverdrag. 14 st.

COOP SANDWICH
Glass med vaniljsmak och kakaokex. 6 st.

COOP ISGLASS MIX
Isglass i smakerna cola, hallon och frukt. Innehåller fruktjuice. 15 st.

COOP MIXBOX
Blandade strutar och pinnar med smaker som jordgubb och tuttifrutti. 15 st.

COOP DESSERTGLASS
Krämig glass i 5 smaker, bl.a. dulce de leche, stracciatella och vanilj. 900 ml.

Glad sommar!

coop