MATHJÄLTEN: LEIF MANNERSTRÖM / TIPS & TRIX / BARNENS BÄSTA SPENATSOPPA

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!

Se recept sid 51.

I kväll lagar vi
PALAK PANEER

Det du ser är vad du får... en riktigt smarrig chokladtårta!

We love
KRÄMIG PASTA!
(Redaktionens fyra favoriter)

Ta en fika i solen & njut av lediga dagar.

Härliga Påsk!

Smarrigaste smörgåstårtan, festlig trerätters & hembakt till kaffet

7300190 084822
25 KR/NR 2, MARS 2021

Vårens bästa erbjudande på Allt om Trädgård!

3 nr 98:-
+ frakt 59:-

+ SEKATÖR från Fiskars
+ TRÄDGÅRDS-HANDSKAR

Totalt värde **414:-**

Dags för uteliv!

Vi inspirerar och ger handfasta råd. Ta del av vårt erbjudande för en skönare vår.

Sekatör med sidoskär

Sekatören är utrustad med sidoskär och ger rena snitt, vilket passar för beskärning av färska grenar eller blomstjälkar. De stadiga handtagen ger ett bra grepp och beläggningen på det klippande skäret minskar friktion. Sekatören har en härligt vinröd färg.
Värde 179 kr

Trädgårdshandskar Rose

En mycket bekväm handske med bra fingertoppskänsla. Doppad i syntetiskt gummi, nitril, gör den extra slitstark och vattenavvisande. Välj mellan small och medium.
Värde 49 kr

Svarskort

POSTA INOM 5 DAGAR ELLER SVARA ENKELT VIA
alltomtradgard.se/mersmak2102

JA TACK! Jag vill prenumerera på Allt om Trädgård och väljer följande erbjudande:

❑ **3 nr för endast 98:-** (+ frakt 59:-) **+ sekatör + trädgårdshandskar.**
Val av storlek på handskar: ❑ **SMALL** 10400847 ❑ **MEDIUM** 10400860

❑ **4 nr för endast 98:-. Totalt värde 248:-.** 10400873

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tillsvidare på Allt om Trädgård, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 62 kr/nr (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer tidningen. Vid val av pappersfaktura tas en fakturaavgift på för närvarande 29 kr ut per fakturering tillfälle. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundservice. Allt om Trädgård utkommer med 16 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

AOT 10400847

Du sparar **316:-**

Dessutom: Tidningen digitalt i din smartphone och surfplatta!
Utöver magasinet hem i brevlådan får du även tillgång till Allt om Trädgård via appen ARCY.

Frankeras ej.
Allt om Trädgård
betalar portot.

ALLT OM TRÄDGÅRD
c/o Bonnier Magazines & Brands

SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

Erbjudandet gäller gäller tom 2021-07-31 och endast nya prenumeranter i Sverige.
Dina premier levereras inom 3-5 veckor efter mottagen betalning. Du hittar villkoren för din prenumeration här: www.bonniermag.se/prenumerationsvillkor

Behandling av personuppgifter Vid beställning av en prenumeration kommer vi att behandla dina personuppgifter. Gällande personuppgiftspolicy hittar du på gdpr.bonniernews.se. Här beskriver vi hur vi behandlar dina personuppgifter och vilka rättigheter du har. Bonnier News AB är personuppgiftsansvarig för dina personuppgifter. Vi behandlar personuppgifter som du lämnar själv, som vi samlar in baserat på hur du använder våra digitala tjänster samt uppgifter som inhämtas från tredje part. Personuppgifterna används främst för att tillhandahålla beställda produkter och tjänster både digitalt och fysiskt, för statistik, utveckling och analys, kommunikation med dig och för att skicka direktmarknadsföring, även elektronisk. Du har alltid rätt att tacka nej till sådan marknadsföring. Vi delar vissa uppgifter inom Bonnierkoncernen, och kombinerar vissa uppgifter som du lämnar direkt eller indirekt (via bl a cookies) genom din användning av Bonnierkoncernens digitala tjänster för att vi ska kunna erbjuda dig innehåll, tjänster och annonser och annonser baserat på dina intressen.

BONNIER News

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

NU KAN DU KÖPA kaffe i en lite mindre förpackning anpassad för det lilla hushållet eller för dig som inte gör av med så mycket kaffe. Coop kaffe finns i tre rostningar, cirkapris 18 kr à 250 g.

Missa inte smörgåstårtan på sidan 8! En urgod allt-i-ett-rätt att njuta av i Påsk.

MED LJUSET KOMMER VÅRKÄNSLORNA!

NU BÖRJAR EN HÄRLIG period, efter en lång vinter. Som jag har längtat efter ljus och värme – det tror jag syns i maten i det här numret.

Jag älskar att garnera tårtor! Det väcker något barnsligt i mig när kreativiteten får flöda. Och i det här numret har jag fått gå loss på inte bara en utan två tårtor!

För det första omslagstårtan, som är en dröm för alla som älskar choklad. Den är tung och precis så saftig som en chokladtårta ska vara. Recept på **sidan 51.**

OCH SÅ SMÖRGÅSTÅRTAN ... Varför har det varit så skämmigt att älska smörgåstårta? Det finns ingen anledning! Vår smörgåstårta **(sidan 8)** är både god och vacker, och jag skulle servera den så fort det finns tillfälle! Det är så fiffigt med ”allt-i-ett” – när man har gjort klart den står den där i kylskåpet och bara väntar tillsammans med något porlande att dricka till. Att det sedan är svensk traditionsmat gör ju inte saken sämre.

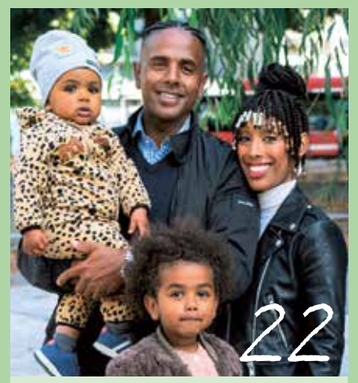
PÅSKMENYN ÄR JAG också så glad åt, med lax, lamm och dessert. Klassiska smaker på en påskbuffé, men här i en trerätters meny, **sidan 10.** Och sist men inte minst: På **sidan 16** bullar vi upp med våfflor, nybakade bullar och söta mjuka kakor, och med det önskar jag att du, liksom jag, snart får ta din första fika ute i vårsolen.
Äntligen!

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.

En klöver framför en ingrediens i våra recept betyder att den finns som eko i din butik.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



David, Hewan och deras två barn Samson och Assey har fått Saras bästa recept på härliga hållbara rätter.

Innehåll

10 vegorecept i nr 2*

Tips & trix 5
Smörgåstårta, Yippie! 8
Påskmeny ..... Lax, lamm och dessert 10
Mathjälten: ..... Leif Mannerström 15
Fira våren med fika 16
Påskfina prylar 20
Vardagsakuten: 5 toppentips 22
Barnens kockskola 28
Reportage: Påskmat, nu & då 30
Medlemssidorna 37
Helgstart 43
Helg: Inspiration från Indien 44
Saras söta: ..... Påsktårta! 51

* *Och flera av de andra recepten kan du lätt göra vegetariska.*

GOD MOR GON

Vitaminfyllda NYHETER!

Antioxidanter* för en starkare dag

Vitamin C & D stöttar ditt immunförsvar**

ERBJUDANDET FINNS LADDAT PÅ DITT COOP-KORT***

5 KR RABATT

* Vitamin C & E bidrar till att skydda cellerna från oxidativ stress.
** Vitamin C & D bidrar till en normal funktion av immunförsvaret.
*** 5 kr rabatt gäller vid köp av en valfri God Morgon Sun Power 0,85L eller God Morgon Berry Protect 0,85L. Gäller för dig som fått Mer Smak nr 2. Lokala avikelser kan förekomma.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Tid för en toddy?

Fluffigt sött i PÅSK!

Äggtoddy är barndom för många. Antingen att äta som fluffig dessert, eller som varm söt dryck. Är man vuxen kanske man vill ha en skvätt mörk rom i.

1) TODDYDESSERT

Vispa 4 **äggulor** och 4 msk **socker** med elvisp tills toddyn är fluffig och pösig, nästan vit, ca 5 min. Vispa ½ dl **vispgrädde** i en separat bunke. Vänd ner i äggtoddyn och smaksätt eventuellt med lite **kanel**, **kardemumma** eller **apelsinskal** och några droppar pressad **apelsinsaft**. Fördela i 4 små glas och servera med **bär.**

2) ÄGGTODDY SOM DRINK

Värm 4 dl **mjölk**. Vispa 3 **äggulor**, ½ dl **socker** och 2 krm **vaniljpulver** krämigt med elvisp. Blanda med mjölken och häll upp i 4–6 små glas. Om man vill kan man vispa ner ½ dl **mörk rom**.

Och så den italienska varianten…

3) ZABAGLIONE

Vispa ihop 4 **äggulor**, 4 msk **sött vin** (t ex Marsalavin) och 4 msk **socker** (gärna rörsocker) över vattenbad. Vispa tills det tjocknat och ta då skålen från värmen. Fortsätt vispa tills såsen svalnat. Ställ i kylskåp att kallna. Servera med frukt och bär.

Så enkelt gör du din egen äggröra!

FOTO: EVA HILDÉN UR BOKEN: BARNENS KOCKSKOLA

1 Knäck 4 **ägg** i en skål. Häll i 1/2 dl **mjölk** eller **grädde** och 1 krm **salt**. Vispa ihop med en gaffel. Smält 1 msk **smör** i en stekpanna.

2 Häll i äggblandningen och stek på svag värme. Låt stelna lite i botten och rör om. Låt stelna lite igen och rör.

3 Äggröran ska vara krämig, så stek inte för länge! Servera med **rostat bröd**, **körsbärstomater** och kanske **äpple** i bitar.

FRÅGA OM HÅLLBARHET

Mejla en fråga om hållbarhet till Charlotta på mersmak@coop.se.

Vad är bäst, eko eller närodlat?

Vilket äpple är det mest hållbara valet, ekologiskt från Sydeuropa eller svenskt närodlat? *Mvh, Lisa i Stockholm*

Tack för din kluriga fråga. När vi pratar om hållbarhetsfrågor kopplat till mat tittar vi främst på 10 olika parametrar. Vi beskriver alla dessa parametrar i Coops hållbarhetsdeklaration. Om vi tittar på olika äppelsorter utifrån dessa tio parametrar ser vi att både ett ekologiskt äpple från Sydeuropa och ett svenskt närodlat är bra val.

Om vi tittar enbart på klimatfrågan ser vi att det svenska äpplets produktion har en lägre klimatbelastning än det ekologiska äpplet från Sydeuropa.

Många tror att klimatpåverkan som uppkommer vid transporten är avgörande, men livscykelanalyser visar att transporten ofta står för en väldigt liten del av klimatpåverkan. Värt att notera är att det svenska äpplet är något sämre vad gäller övergödning, den miljöpåverkan som skadar t ex Östersjön.

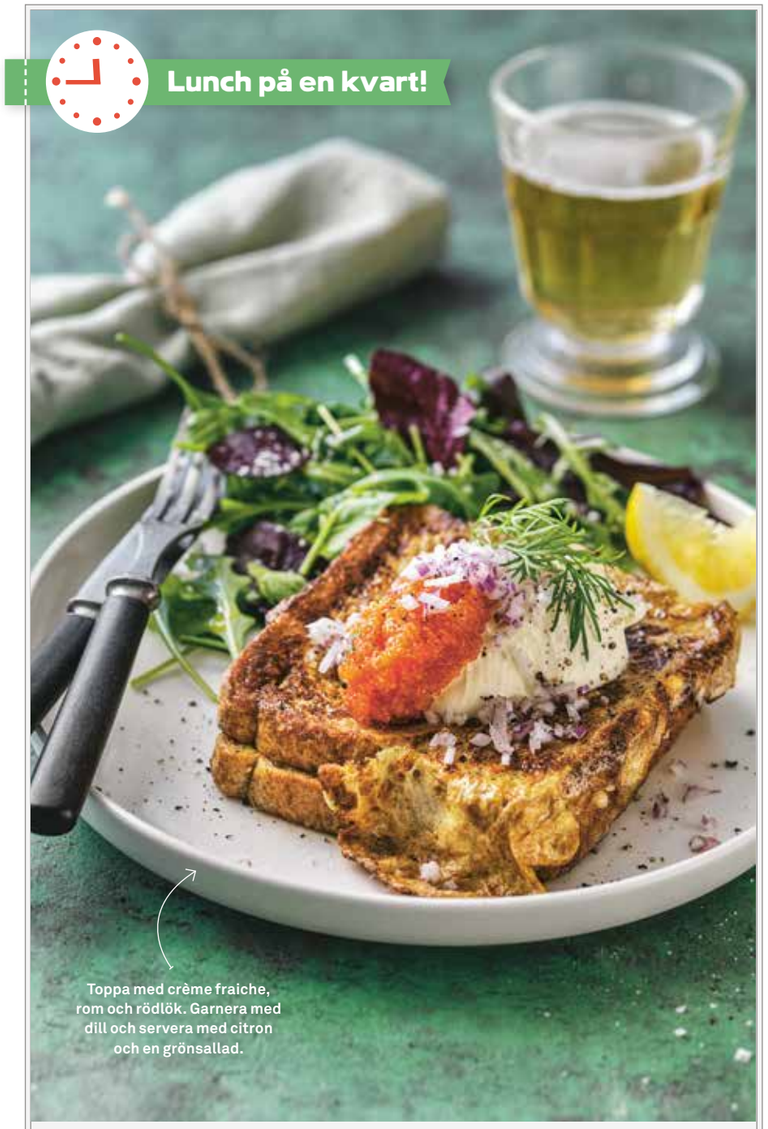
Så mitt enkla svar är att det beror på vilken av de olika hållbarhetsparametrarna du tittar på.

Om du frågar mig vilket äpple jag själv skulle köpa är svaret enkelt. Jag skulle oftast välja ett ekologiskt äpple, även om det kommer från Sydeuropa, för att det sänder signaler att jag tycker hållbarhetsfrågor är viktiga.

Vänliga hälsningar,
Charlotta

Charlotta Szczepanowski, chef hållbarhet och kvalitet

Lunch på en kvart!



Toppa med crème fraiche, rom och rödlök. Garnera med dill och servera med citron och en grönsallad.

FOTO: EVA HILDÉN

FATTIGA RIDDARE MED CRÈME FRAICHE, ROM & RÖDLÖK

TID: 15 MIN

God matig macka som toppas med rom och crème fraiche.

4 PORTIONER

- 6 **ägg**
- 1 dl **mjölk**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 2 dl **lagrad riven ost**
- 8 **toastbrödskivor**
- **smör**, att steka i

TILL SERVERING

- 3 dl **crème fraiche**
- 75 g **stenbitsrom** eller **tångcaviar**
- 1 liten **rödlök**, finhackad **dill**, till garnering
- 70 g **salladsmix**
- ½ **citron**, i klyftor

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa lätt upp ägg, mjölk, salt och peppar i en djup tallrik. Lägg riven ost mellan två brödskivor.

2. Doppa brödskivorna i smeten varsamt så de håller ihop och lägg direkt ner i en varm stekpanna med smör i. Stek till fin färg på båda sidor.

3. Gör likadant med resterande bröd, ost och smet. Toppa med crème fraiche, rom och rödlök. Garnera med dill och servera med citron och en grönsallad.

VAD ÄR:

Hirs?

Hirs är ett naturligt glutenfritt sädesslag som odlas i stora delar av världen till mat och foder. Man kan göra gröt av hirs och även använda i matlagning, istället för ris, eller i biffar, sallad och gratänger. Hirs har en vacker gul färg (extra fint till påsk!) och tar 15 minuter att koka.

✔ *Hirs är rikt på mineraler som zink, järn och vitamin B6.*

✔ *Hirs innehåller bitterämnen, så man börjar med att koka upp det en gång och hälla bort vattnet. Sedan häller man på nytt vatten och gärna en buljongtärning och kokar ca 15 min.*

207

ägg äter i genomsnitt svensken per år. Under påsken äter vi (inte helt överraskande) mer ägg än under övriga året. Då slukar vi sammanlagt 2 000 ton ägg.

KÄLLA: SVENSKA ÄGG

Älskade ekologiska banan!

Med en egen smart förpackning och förmågan att ge snabb mättnad är bananen ofta en räddare i nöden. Visste du detta om bananens väg från jord till bord?

1 Odling

De ekologiska bananerna från Coop odlas utan att kemikalier används i gödsling eller bekämpningsmedel. En naturligare odling ger större variation på bananerna och inte samma perfektion, men förhållandena är bättre för plantagearbetarna och bananerna är goda!

2 Tre veckor på väg

Hur kommer bananerna hit då? Jo, på containerfartyg. Det finns en direktlinje mellan Ecuador och Helsingborg, och bananerna från Dominikanska republiken lastas om till mindre fartyg i Rotterdams hamn. Under den 3 veckor långa resan ligger temperaturen på 13,3 grader. Blir det varmare börjar bananerna mogna, och om temperaturen faller får de grått skal efter mogning. För att undvika den typen av skador har man termometrar i alla containrar och GPS så att man kan se var skadan skedde.

3 Från grön till gul

När containrarna kommer till mogningsrummen i Helsingborg kontrolleras bananerna visuellt och bananlådorna ställs i tättslutande bananmogningsrum i 5–8 dagar i temperatur mellan 13 och 19 grader, etylengas tillsätts och dörrarna stängs. Etylengas är precis samma gas som exempelvis finns i äpple och kiwi och som gör att mogningen kickar igång snabbt (du kanske har hört att man inte ska blanda äpple i fruktskålen eftersom det gör att övrig frukt mognar snabbare).

Under mogningsprocessen omvandlas stärkelsen i bananerna till sockerarter. Det känns på smaken, men dessutom blir texturen lenare och inte lika sträv.

4 Hemma hos dig

Bananen har en av de absolut bästa förpackningar man kan tänka sig, så låt dig inte skrämmas av ett prickigt skal. Om du inte gillar helt mogna bananer, lägg in dem i kylen för att avstanna mogningen. Det är bara skalet som blir missfärgat i kylen, bananen är det absolut inget fel på.

BANANTIPS!

Hinner du inte äta upp bananerna; skala, skiva och frys in dem. Använd dem sedan i smoothies, kakor eller bananpannkakor.

Eller gör "glasspinnar": Skala bananen och dela på mitten, stick in glasspinnar i ändarna. Lägg in i frysen. Ta ut dem när de är frysta, doppa i smält mörk eller ljus choklad, toppa med valfritt strössel.

Mannerströms franska viner nu i butik!

Experterna har sagt sitt:

"Fynd" Dagens PS feb -21*

"Ett riktigt fynd" Dina Viner Professional april -20**

GP mars -20**

WWW.URBANWINESSE

Saknas vinerna i din butik be dem beställa hem.

Alkoholkonsumtion i samband med arbete ökar risken för olyckor.

Festlig FAVORIT!

Inte underligt att smörgåstårta är mångas (HEMLIGA) älsklingsrätt. För vem gillar inte lax, ägg, sparris, räkor och så krämig majonnäs och toastbröd som håller ihop allt? Mums!

RECEPT: **SARA BEGNER OCH DANIELLE BROOKES**
STYLING: **SMILLA LUUK**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Kom över på påsk-lunch!

Tips!
Det är gott att bottna glasen med flädersaft innan man häller på bubblet.

REDAKTIONENS VAL

SMÖRGÅSTÅRTA MED LAX & RÄKOR

TID: 40 MIN

Smörgåstårta är bästa bjud-maten – kan förberedas, ser avancerad ut och är supergod!

8 PORTIONER
- ca 12 skivor **toastbröd**
- 4–6 skivor **kavring**
- 200 g **naturell färskost**
- 1 dl **vispgrädde**
- 2 msk **majonnäs**
- 1 knippe **grön sparris**, ansad
- ½ knippe **rädisor med blast**
- 8 skivor **parmaskinka**
- ca 75 g **röd rom**
- **dill**
- **ärtskott**

LAXRÖRA
- 300 g **varmrökt lax**
- 300 g **naturell färskost**
- ½ **citron**, pressad saft
- 3 msk riven **pepparrot**

ÄGGRÖRA
- 4 **ägg**, hårdkokta hackade
- 1 dl **majonnäs**
- ½ dl finhackad **purjolök**

RÄKRÖRA
- 200 g skalade **räkor** (krama ut vätskan om de ligger i lag)
- 2 msk finhackad **purjolök**
- 1 dl **majonnäs**
- 1 dl finhackad **dill**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ihop ingredienserna till de tre olika rörorna.
2. Skär bort kanterna så tunt det går på bröden så de får raka jämna kanter. Lägg ut fyra toastbröd i en kvadrat på ett serveringsfat. Bred på ett jämnt lager av laxröran. Lägg på ett lager kavring och täck med räkröran. Lägg ett lager toastbröd och bred på äggröran. Toppa med de sista brödskivorna.
3. Vispa ihop färskost, grädde och majonnäs. Täck hela tårtan så den blir helt vit. Dela sparrisen på längden och fördela runt tårtans kanter. Fyll mellanrummen med delade rädisor (med blasten kvar). Garnera toppen av tårtan med parmaskinka, rom, dill och ärtskott.

FRUKTSALLAD MED ROSTAD KOKOSGLASS

TID: 30 MIN + TID I FRYSEN

Den krämiga glassen är smaksatt med rostad kokos och blir ett ljuvligt komplement till en fräsch fruktsallad. Bästa desserten!

4 PORTIONER
- 1 **apelsin**
- 1 **mango**
- 10 **physalis**
- 3 **passionsfrukter**
- 1 **lime**, finrivet skal

ROSTAD KOKOSGLASS
- 2 dl **kokosflingor**
- 5 dl **vispgrädde**
- 1 burk sötad **kondenserad mjölk** (397 g)

GÖR SÅ HÄR

1. Rostad kokosglass: Rosta kokosen gyllene i torr panna under omrörning.
2. Vispa grädden fluffig. Vänd ner kondenserad mjölk och kokos. Låt stå i frysen minst 4 timmar.
3. Skär bort skalet från apelsinen och skär ut filéerna. Skala och skär mango och physalis i mindre bitar.
4. Skeda ut passionsfrukten ur skalet och vänd ner med frukten och finrivet limeskal. Servera med en glasskula och ev mer rostad kokos.

FOTO: EVA HILDÉN

PÅSK
i tre serveringar

I år serverar vi påskmaten som trerätters. Först lax, sedan läcker lammrostbiff och till sist en knäckig rulle fylld med citronkräm. Alla påskens ”måsten” **MEN PÅ NYTT SÄTT.**

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES**
STYLING: **SMILLA LUUK**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Ägg och lax sätter påskstämningen direkt.

LÄTT SOM EN PLÄTT

KALLRÖKT LAX MED ÄGGSALLAD & ÖRTTRASSEL

TID: 20 MIN

Krämig äggsallad och lax är påskens bästa. Med salladsprimörer blir den superhärlig!

4 PORTIONER
- 15 g **dill**
- 15 g **bladpersilja**
- 2 dl **solrosskott**
- 20 g **mâchesallad** eller andra gröna blad
- 2 tsk **olivolja**
- 1 msk pressad **citronsaft**
- ½ tsk **flingsalt**
- 400 g **kallrökt lax**
- 2 msk finhackad **rödlök**
- 4 **citronskivor**
- **svartpeppar**

ÄGGSALLAD
- 3 hårdkokta **ägg**
- ½ dl **majonnäs**
- 2 msk finhackad **purjolök**
- **salt**

Tips! **Om du älskar pepparrot: riv över lite. Och välj själv vilka salladsprimörer du vill ha.**

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka äggen och blanda med majonnäs och purjolök. Smaka av med salt.
2. Lägg alla örter, skott och blad i en bunke. Ringla över olivolja och citronsaft, krydda med flingsalt. Skaka runt bunken.
3. Fördela laxskivorna på tallrikar och skeda upp äggsalladen. Toppa med örtmix och rödlök. Lägg på en citronskiva och dra ett varv med pepparkvarnen. Servera extra örttrassel i en skål vid sidan av.

LAMMROSTBIFF MED OLIVSKY & POTATISKAKA

TID: 1 TIMME **UGN:** 120°, 200°

Lammrostbiff går att förbereda och kan ätas både varm och kall. Supersmart!

4 PORTIONER
- ca 800 g **lammrostbiff**
- 1 msk **flingsalt**
- 1 tsk **svartpeppar**
- **olivolja**, till stekning
- 50 g **smör**
- ca 30 **gröna stora urkärnade oliver**, grovhackade (370 g burk)
- 400 g **körsbärstomater på kvist**
- 2 msk **olivolja**

POTATISKAKA
- 1 kg **potatis**
- 5 dl **crème fraiche**
- 1 **vitlöksklyfta,** finhackad
- ½ dl finhackad **timjan**
- 1 tsk **salt**
- **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 120°. Krydda köttet med salt och peppar. Stek runt om till fin färg i olja i en riktigt het stekpanna. Lägg köttbitarna i en ugnsform. Klicka i smör i stekpannan och tillsätt oliverna när smöret blivit brynt. Lyft pannan från värmen och låt stå till servering.
2. Stick in en termometer i en av köttbitarna och tillaga mitt i ugnen till en innertemperatur på 57°. Lyft köttet ur formen och låt svalna, minst 1 timme. Lägg tomaterna i formen, ringla över olja och höj värmen till 200°. Rosta tomaterna mjuka, ca 20 min. Häll vätskan från kött och tomater ner i stekpannan med oliverna.
3. Potatiskaka: Skala och skiva potatisen tunt. Smöra in en form med avtagbar kant, ca 24 cm i diameter. Rör ut crème fraichen med vitlök och timjan. Varva potatis, salt och crème fraiche i formen. Se till att sista lagret är crème fraiche. Garnera ev med timjankvistar. Tillaga mitt i ugnen ca 40 min. Servera potatiskakan varm, ljummen eller kall.
4. Skär köttet i supertunna skivor och lägg upp på ett serveringsfat. Värm upp olivskyn i pannan och häll över köttet. Strö över persilja och servera med potatiskakan, tomaterna och gärna en grönsallad.

Dra några varv med pepparkvarnen över både köttet och potatiskakan vid servering.

KNÄCKFLARN MED CITRONRICOTTA

TID: 45 MIN **UGN:** 175°

Så elegant dessert till en kopp kaffe efter påskmiddagen.

12 STYCKEN

- 50 g **smör**
- ¾ dl **strösocker**
- ¾ dl **ljus sirap**
- ¾ dl **vetemjöl**
- 1 tsk **torkad ingefära**
- 3 msk **sesamfrön**

FYLLNING

250 g **ricotta**

- 2 dl **vispgrädde**
- 1 dl **florsocker**
- 1 **citron**, finrivet skal (endast det gula)
- 1 dl hackade **pistaschnötter**, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Värm smör, socker och sirap på låg värme tills sockret smält (får inte koka).
2. Sikta ner mjöl och ingefära i en skål och blanda med sesamfröna. Dra kastrullen från värmen. Rör ner mjölblandningen.
3. Gör fyra smetklickar (2 tsk per styck) med stort mellanrum, på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen till fin färg, ca 5 min. Ta ut plåten och dra bakplåtspapperet till köksbänken. Lyft varsamt en kaka i taget med en stekspade och forma snabbt en rulle runt t ex ett runt handtag på ett köksredskap. Låt svalna helt när de fått den rätta formen. Grädda resten och forma till rullar.
4. Ricottafyllning: Vispa ihop ricotta, grädde och florsocker. Smaka av med citronskal. Lägg fyllningen i en spritspåse och fyll varsamt rullarna från båda hållen. Strö över pistaschnötter på de båda ändarna. Servera direkt.

Tips!
Krämen kan förberedas och sparas i kyl tills det är dags att göra rullarna. De färdiggjorda rullarna bör ätas inom någon timme, sedan blir kexen blöta.

GODA VINER TILL PÅSKENS RÄTTER

Fredrik Schelin och Anders Levander ger sina bästa tips på vin som passar till påskmaten.

I år blir det inget stort påskkalas för de flesta, ingen stor samling av släkt och vänner och ingen resa till svärmor. Det är dock påsk, och då gör vi det bästa av saken. Fram med ägg, lamm, kyckling och vin. Vi får umgås med släkt och vänner via telefon, streaming-samtal och sociala medier istället. Det blir en annorlunda påsk, men även denna kommer bli bra.

Påsken är för många en anledning till att öppna upp några trevliga flaskor vin och fundera på mat och mathistoria. Storhelger tenderar att vara traditionella och därför är det kul att hitta något nygammalt recept att återuppväcka, något som minner om gårdagen.

Våra påskbord är traditionella och kommer att digna av allehanda rätter. Där kommer finnas sill, gubbröra, förlorade ägg, gravad lax, rökt lammbog, skaldjur och mycket grönsaker. Till detta kommer givetvis goda viner, till exempel de här intill.

Glad Påsk!

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

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

Leitz Eins Zwei Zero Rosé. Nr 19024, 69 kr.

Alkoholfritt! *Leitz i Tyskland är inte bara mästare på energifylld riesling. Han kan göra alkoholfritt också! Zero är fylld med 100 procent smak av 100 procent pinot noir. Tänk vattenmelon, tranbär, smultron och lingon.*

Charles Heidsieck Brut Réserve. Nr 77522, 469 kr.

Charles Heidsieck är generös med en härligt brödig och fylllig stil med begynnande mognad. Med sin tyngd och komplexitet fungerar detta vin väldigt bra till de mer krävande rätterna på det svenska smörgåsbordet. Detta är ett stort vin som klarar kraftfulla maträtter.

Soalheiro Alvarinho 2019. Nr 74935, 135 kr.

Ett härligt och friskt vin till påskbordets rätter med elegans och läskande krispighet och ohhh… så gott! Passar även utmärkt som välkomstdrink.

Côtes du Rhône Blanc 2019. Nr 71947, 125 kr.

Läckert vin från södra Frankrike som är runt med soliga smaker av gula plommon, persika, apelsin, nötter, salvia och muskot. Ett vin som är mycket mångsidigt och passar till många maträtter, och varför inte som ett stilla glas i vårsolen.

Chiara Condello 2018. Nr 91224, 149 kr.

Detta rena och eleganta vin gjort på sangiovese di romagna är skapat av en av de nya riktigt stora stjärnorna i Italien idag. Unga Chiara är mycket noggrann med sina druvor och använder bara naturlig jäst. För pengen får du ett verkligt elegant toppvin. Spara gärna vinet i källaren några år, det tjänar både du och vinet på, men givetvis kan du även dricka det idag.

Bocanegra Monastrell 2019 ekologisk. Nr 2798, 85 kr.

Ekologiskt! *Charmig bärbomb från soliga Alicante i södra Spanien. Druvan monastrell bjuder på björnbär, körsbär, vildhallon och lakrits. Ett ekologiskt fynd till påskens mat.*

Salakis

Krämig yoghurt för alla tillfällen!

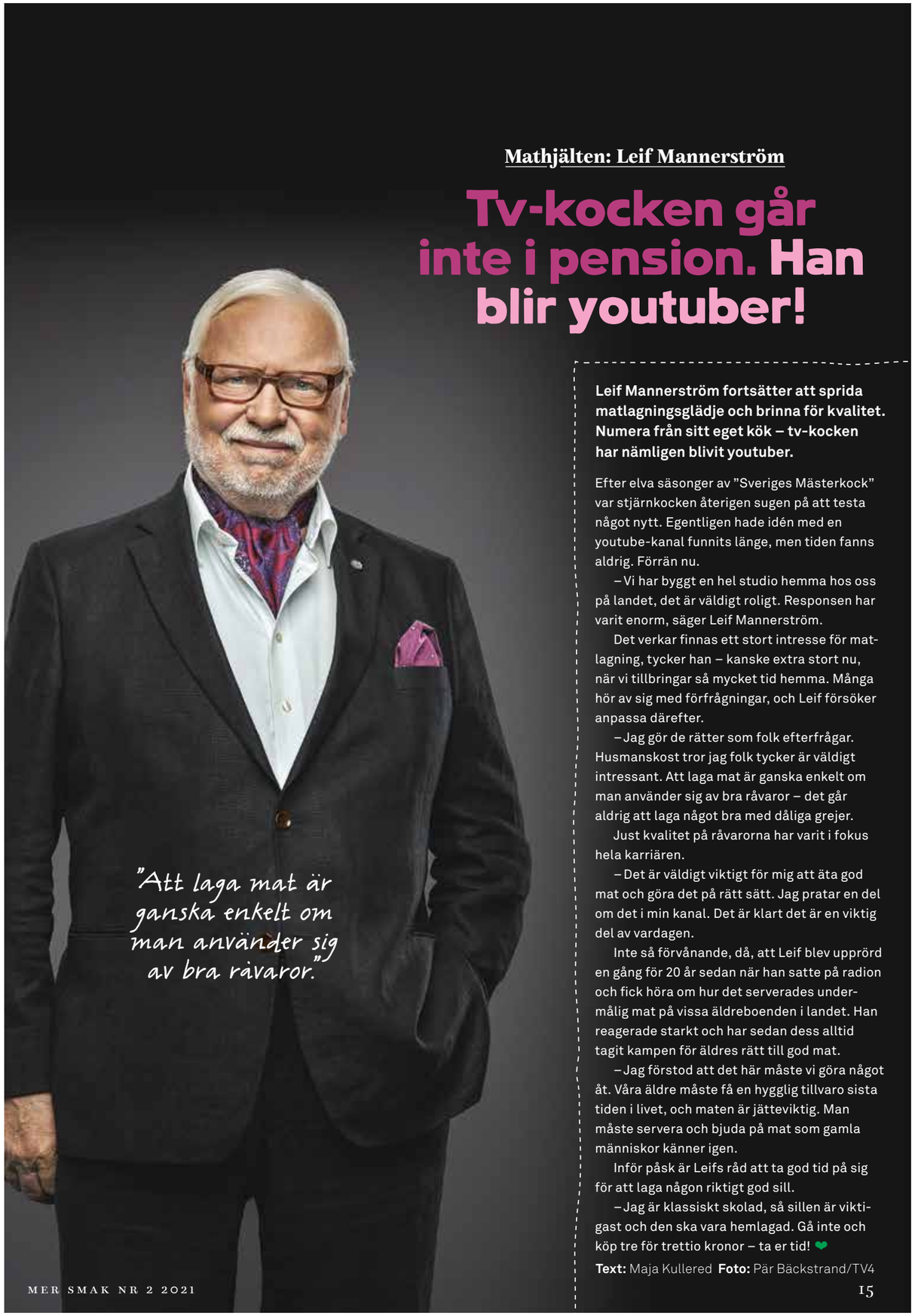
Medlems-erbjudande finns laddat på ditt Coop-kort!*

Grekisk Yoghurt
Frisk, något syrligare än Turkisk Yoghurt. Innehåller mer protein vilket ger fastare konsistens. Perfekt i desserter eller att äta som den är.

Turkisk Yoghurt
Allroundyoghurt med en mild behaglig syra. Passar lika bra naturell till färska bär, som till kalla krämiga såser.

Rysk Yoghurt
Krämig, fet och med en konsistens som lättvispad grädde. Rysk yoghurt är ett bra alternativ till både kalla och varma rätter.

*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 2. Lokala avvikelser kan förekomma.



Mathjälten: Leif Mannerström

Tv-kocken går inte i pension. Han blir youtuber!

Leif Mannerström fortsätter att sprida matlagningsglädje och brinna för kvalitet. Numera från sitt eget kök – tv-kocken har nämligen blivit youtuber.

Efter elva säsonger av ”Sveriges Mästerkock” var stjärnkocken återigen sugen på att testa något nytt. Egentligen hade idén med en youtube-kanal funnits länge, men tiden fanns aldrig. Förrän nu.

– Vi har byggt en hel studio hemma hos oss på landet, det är väldigt roligt. Responsen har varit enorm, säger Leif Mannerström.

Det verkar finnas ett stort intresse för matlagning, tycker han – kanske extra stort nu, när vi tillbringar så mycket tid hemma. Många hör av sig med förfrågningar, och Leif försöker anpassa därefter.

– Jag gör de rätter som folk efterfrågar. Husmanskost tror jag folk tycker är väldigt intressant. Att laga mat är ganska enkelt om man använder sig av bra råvaror – det går aldrig att laga något bra med dåliga grejer.

Just kvalitet på råvarorna har varit i fokus hela karriären.

– Det är väldigt viktigt för mig att äta god mat och göra det på rätt sätt. Jag pratar en del om det i min kanal. Det är klart det är en viktig del av vardagen.

Inte så förvånande, då, att Leif blev upprörd en gång för 20 år sedan när han satte på radion och fick höra om hur det serverades undermålig mat på vissa äldreboenden i landet. Han reagerade starkt och har sedan dess alltid tagit kampen för äldres rätt till god mat.

– Jag förstod att det här måste vi göra något åt. Våra äldre måste få en hygglig tillvaro sista tiden i livet, och maten är jätteviktig. Man måste servera och bjuda på mat som gamla människor känner igen.

Inför påsk är Leifs råd att ta god tid på sig för att laga någon riktigt god sill.

– Jag är klassiskt skolad, så sillen är viktigast och den ska vara hemlagad. Gå inte och köp tre för trettio kronor – ta er tid! ❤

”Att laga mat är ganska enkelt om man använder sig av bra råvaror.”

Text: Maja Kullered **Foto:** Pär Bäckstrand/TV4

Äntligen dags för härlig

VÅRFIKA

Med våren kommer **VÅFFLOR OCH NYBAKADE KAKOR.** Så vid nästa solglimt – sätt dig mot en vindskyddad husvägg och njut.

RECEPT & STYLING: **LENA SÖDERSTRÖM** FOTO: **EVA HILDÉN**

VÅFFLOR BANOFFEE

TID: 20 MIN

Som en banantårta med rinnande kola och grädde. Urgott!

4 PORTIONER

- **våffelmix** till 4 våfflor

TOPPING

- 2–3 dl **vispgrädde**
- ½–1 burk **karamelliserad mjölk**
- 2–3 stora **bananer**
- ca 50 g **choklad**
- **kakao**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda smeten till våfflorna enligt anvisning på förpackningen. Värm våffeljärnet och grädda våfflorna. Vispa grädden.
2. Varva våfflor, karamelliserad mjölk, skivad banan och grädde.
3. Toppa med finhackad choklad och pudra ev över kakao.

SOCKERKAKA MED GLASYR & KROSSAD CHOKLAD

TID: 1 TIMME **UGN:** 175°

Så saftig!! Krossad Daim kan ersätta chokladäggen om du inte bakar kakan till påsk.

8–10 BITAR

- 200 g **smör**
- 3 **ägg**
- 3 dl **strösocker**
- 1 krm **salt**
- 3 dl finrivna **morötter**
- 1 msk **citronsaft**
- 3 dl **vetemjöl**
- 1 tsk **bakpulver**

Tips! **Prova att smaksätta frostingen med lite rivet apelsinskal.**

FROSTING

- 75 g **smör**, rumsvarmt
- ½ dl **florsocker**
- 150 g **naturell färskost**
- 3 dl **chokladägg**, hela och krossade

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smält smöret. Vispa ägg, socker och salt pösigt med elvisp. Vänd ner morötter, citronsaft och smör. Tillsätt mjölet blandat med bakpulvret och rör om till en jämn smet.
2. Bre ut smeten i en form klädd med bakplåtspapper (20 x 30 cm). Grädda i nedre delen av ugnen ca 40 min, känn med provsticka. Ta ut och låt svalna.
3. Frosting: Vispa ihop smör och florsocker med elvisp ca 1 minut. Tillsätt färskosten och vispa ihop. Bred glasyren på kakan. Garnera med äggen.

KOKOSKAKOR MED LIME

TID: 25 MIN **UGN:** 175°

Goda och spröda kakor. Som en tillplattad kokostopp!

12 STYCKEN

- ½ burk **sötad kondenserad mjölk** (397 g)
- 1 **äggvita**
- 150 g **kokosflingor**
- 2 msk **strösocker**
- 2 msk **mandelmjöl**

TOPPING

- ½–1 **lime**, saft och finrivet skal (spara lite skal till garnering)
- ½ burk **sötad kondenserad mjölk**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa ihop kondenserad mjölk och äggvita i en bunke. Blanda i kokosflingor, socker och mandelmjöl.
2. Forma till 12 runda bollar och lägg ut på en plåt med bakplåtspapper. Tryck med tummen så det blir en grop i mitten. Grädda i mitten av ugnen tills de fått fin färg, 15–20 min. Låt svalna på plåten.
3. Blanda limeskal och limesaft med kondenserad mjölk och toppa kakorna med krämen. Garnera ev med rivet limeskal.

VANILJBULLAR MED FLORSOCKER

TID: 1 TIMME + 2 TIMMAR ATT JÄSA **UGN:** 200°

16 STYCKEN

- 100 g **smör**
- 3 dl **mjölk**
- 12 g **jäst**
- 1 dl **strösocker**
- ½ tsk **salt**
- 7 ½ dl **vetemjöl** (450 g)

FYLLNING

- 1 dl **strösocker**
- 1 tsk **vaniljpulver** eller 1 msk äkta vaniljsocker
- 100 g **smör**, rumsvarmt
- **florsocker**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Smält smöret och häll i mjölken. Värm till 37°. Smula jästen och rör ut med degvätskan. Tillsätt socker, salt och mjöl. Arbeta ihop till en smidig deg, 10 min för hand eller 5 min med maskin. Låt jäsa under bakduk i ungefär 1 ½ timme.

2. Ta upp degen på lätt mjölad bänk. Dela degen i åtta lika stora bitar och forma till runda bullar. Låt jäsa under bakduk 10 min.

3. Kavla varje degbit till ca 10 x 20 cm.Låt jäsa under bakduk 10 min till. Blanda strösocker och vanilj.

4. Kavla ut degbiten igen så tunt det går, ca 20 x 40 cm. Bred på ca 1 msk riktigt mjukt smör i ett tunt lager över degen. Strö över ca 1 msk av sockerblandningen. Rulla ihop degen från kortsidan. Dela sedan rullen på längden med en vass kniv till två avlånga bitar. Rulla ihop varje bit till en bulle, med snittsidan upp, och lägg i muffinsformar.

5. Gör på samma sätt med resten av degen. Låt bullarna jäsa 15 min under bakduk.

6. Sätt ugnen på 200°. Grädda i mitten av ugnen 10–15 min. Låt svalna på galler under bakduk. Pudra över florsocker vid servering.

Servera ev med din favoritsylt.

Tips! **Roliga bullar för den som bakar en del, men kanske inte som nybörjarrecept.**

I SÄSONG

Världens bästa smaker

Upptäck ingredienserna som gör det lätt att laga både enkla luncher och lyxig tårta.

Låt alla plocka ihop sin egen kebab.

Vit Kebabsås från Rydbergs

En fräsch sås med yoghurt och örter. Passar till kebab, falafel och även som krämig dressing till salladen. Vår kebabsås gör det lätt att fixa maten till middag eller lunch.

HEMGJORD KEBAB:

Stek **köttet** eller ditt val av **vegetariskt/veganskt alternativ** i en stekpanna. Krydda med **salt** och **peppar** samt eventuellt **paprika** eller **spiskummin**. Hacka **sallad**, **körsbärstomater** och **paprika.** Finhacka **rödlök** och ställ fram allt på bordet i separata skålar. Rosta **pitabrödet** i ugnen. Servera med **Rydbergs Vit Kebabsås** och låt alla göra sin egen kebab, precis som de vill ha den.

Zeta Piadina – italiensk street food

Zeta Piadina säljs i 4-pack.

Ett äkta italienskt tunt bröd, bakat enligt gamla traditioner med extra jungfruolivolja. Lyfter alla smaker till en härlig måltid. Ät var du vill, när du vill, hur du vill. Till lunch, middag eller som mellanmål. Hemma eller på språng. Ett bröd – oändliga möjligheter!

Finns i kyldisken!

ENKELT, SNABBT & GOTT!

1. Ta fram en stekpanna.
2. Sätt på medelvärme och droppa i olivolja.
3. Lägg i en piadina och toppa med vad du vill.
4. Värm 2–4 minuter och vik ihop.
5. Buon appetito!

Gott förslag på fyllning: Italienska charkuterier, mozzarella, pesto och färska tomater, toppa med lite riven parmesan. Du hittar våra favoritrecept på **zeta.nu/piadina.**

Upptäck grekisk yoghurt

Frisk, något syrligare än den turkiska yoghurten och med en lite fastare konsistens. Yoghurten är tillverkad efter ett grekiskt originalrecept och innehåller mer protein än Turkisk och Rysk Yoghurt. Proteinet ger inte bara yoghurten dess specifika konsistens utan är också anledningen till att Salakis Grekisk Yoghurt passar så bra till tzatziki, andra röror, grönsaker och frukt & bär.

Finns som 500 g, 1000 g & som laktosfri 500 g.

SÅ HÄR GÖR DU EN GOD LAXRÖRA!

Blanda 500 g **varmrökt lax**, 6 dl **Salakis Grekisk Yoghurt**, 1 dl **röd tångkaviar**, 2 finhackade **rödlökar** och 1 dl finskuren **gräslök** (spara lite gräslök och rödlök till garnering). Smaka av med **salt** och **svartpeppar**.

*Se fler recept på **salakis.se/recept.***

SMAKSATT GRÄDDE!

Det roligaste, och kanske godaste, med en tårta är väl garneringen? Med Valio smaksatta dessertgrädde skapar du enkelt ditt eget mästerverk. Vispa och använd som fyllning och topping, koka till sås eller använd som den är. Endast fantasin sätter gränserna. Den finns i två smaker – kola och choklad. Båda är dessutom laktosfria!

GLASYR? INGA PROBLEM!

Det enda du behöver är 2,5 dl **Valio kola**- eller **chokladgrädde**. Koka upp grädden i kastrull på medelhög värme ca 10 min. Rör om då och då tills grädden tjocknat och blivit mörkare. Bre ut den varma, något svalnade glasyren på kakan. Jämna ut glasyren med spatel – klart!

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

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

Vispa vidare
Elvisp 350W från Bosch, 299 kr.

Kolla in Coop Hemma på instagram för mer inspiration.

Påskägg
Ägg med olika mönster, prisexempel 15 cm, 18,90 kr.

Pip pip
Prydnadskyckling, 39,90 kr.

Nygräddat!
Dubbelt våffeljärn som gräddar två våfflor samtidigt, 349 kr.

Påskpyssel

Hitta vårglädjen i köket med pynt och pyssel. Här finns tips för både påskägg och bakning.

Sätt färg!
Strössel i olika färger och smaker, 10,95 kr.

Vårkänslor!
Krans med fjärilar, 25 cm i diameter, 129 kr.

Kökshandduk
Kökshandduk Agda, 99 kr.

Snyggt i köket
Silikonpensel, 19,90 kr, och silikonslickepott, 29,90 kr.

Till bakningen
Margretheskål, 2 liter, 179 kr. Finns i flera olika färger.

Ägg-timer
Gullig liten pryl som gör det lätt att koka ägg, 39,90 kr.

Påskpynt
Skapa magi med påskharedörr, 99 kr.

Till tårtan
Kavlad marsipan är perfekt till många av påskens tårtor och kakor, 44,95 kr.

MARSIPANKLÄDD DADELRULLE MED STRÖSSEL

TID: 25 MIN

Söta små "dammsugare" med dadlar, kokos och kakao i fyllningen. Färgsprakande och kul på kalas och påskbord.

15 STYCKEN
- 120 g **dadlar,** urkärnade
- 2 dl **havregryn**
- 1 dl **kokosflingor**
- 1 dl **mandlar**
- 5 msk **kakao**
- ½ dl **kokosolja**
- 2 msk **starkt bryggt kallt kaffe**, eller vatten

Tips! **Det går att göra vanlig chokladbollssmet att fylla med.**

TILL GARNERING

220 g **tårtlock i marsipan**
- 50 g **mörk/vit choklad**, hackad

1 dl **strössel**

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa ihop alla ingredienser till smeten i en matberedare monterad med knivblad. Rulla smeten till två långa rullar, ca 2 cm breda. Klä in rullarna med marsipan och skär i ca 5 cm långa bitar.
2. Smält chokladen varsamt över vattenbad eller i mikro. Doppa kortsidorna (som inte är marsipanklädda) i chokladen och sedan i strössel. Låt stelna på bakplåtspapper.

De söta små godsakerna ser ut som påskpynt!

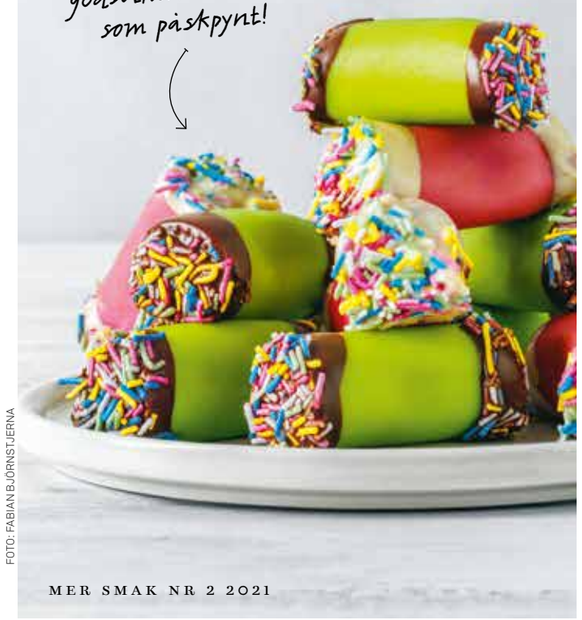


FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

PROVINUM
ÄT FÖR GASTRONOMI

PERFEKT RIESLING TILL **PÅSKEN!**

Rieslingvinerna från Kloster Eberbach har en liten sötma och frisk syra som passar perfekt till påskmaten.

KABINETT RIESLING 2019
Jättegod till gravad lax med hovmästarsås, gubbröra och ägghalvorna med skagenröra. Den passar även fint till ostarna efter maten. En perfekt följeslagare genom påskmatens variationer.

ART NR 5810 ALK 7,5%
109 KR

5 av 5
ALLT OM MAT 2020

BLI MEDLEM
GASTRONOMI-KLUBBEN.SE
INSPIRATION OM MAT OCH DRYCK I KOMBINATION

Alkohol är beroende-framkallande

Hjälp, vi vill bli bättre på *hållbar matlagning!*

OK! Jag har lite idéer. Det här fixar vi!

ANNA-LENA AHLSTRÖM

»Jag vill leva som jag lär, och nu behöver vi hjälp att ställa om till ETT MER KLIMATSMART KÖK – bli bättre på hållbar matlagning helt enkelt«, säger Hewan Temesghen.

TEXT: **ANNA GIDGÅRD** MATFOTO & STYLING: **EVA HILDÉN**

VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: David Henriksson och Hewan Temesghen med barnen Samson, 1 år, och Assey, som snart fyller 4.
Bor: I Nacka.
Lite om oss: Hewan är generalsekreterare på Fairtrade och David är föräldraledig från skolans värld.

Det kom ett brev till redaktionen …

Hej!
”Jag arbetar på Fairtrade Sverige för att världshandeln ska bli mer hållbar. Jag vill leva som jag lär och nu behöver jag hjälp att ställa om till ett mer klimatsmart kök och bli bättre på hållbar matlagning. För mig innehåller ett hållbart kök mycket vegetariskt – och där behöver jag bredda min repertoar. Jag vill blanda närodlade råvaror med Fairtrade-märkta globala varor som tagits fram utifrån krav på ekonomisk, social och miljömässig hållbarhet. Fisk och skaldjur vill jag gärna laga mer av! Och så tänker jag på matsvinn: hur länge håller olika livsmedel och vad kan man göra med de där överblivna potatisarna? Jag vill helst inte slänga något! Jag vill gärna att barnen ska få nya, mer klimatsmarta favoriter utöver korv och köttbullar. Sara, vill du hjälpa mig?
Familjen Henriksson Temesghen

Vi tror att många har samma frågor, så här kommer lite inspiration!

SARAS TIPS & TANKAR

1 Vilt är en bra variant
Om du ska äta kött till vardags är vilt ett bra alternativ. Vildsvin t ex har vi mycket av i Sverige, och det köttet behöver hitta nya konsumenter. Gärna i form av korv, eftersom man då kan använda djurets alla delar vilket förhindrar svinn.

2 Glöm inte sejen!
Det är lätt att alltid landa i lax och torsk när man går och handlar, men sej är också en utmärkt vardagsfisk. Mitt tips är att inte snåla på saltet och att vara generös med kryddor. Lyft in sejen i vardagen genom att använda den både panerad och i fiskgratäng.

3 Havre är toppen!
Havre odlas i Sverige och har många olika användningsområden. Havregryn känner alla till, men nu finns också t ex havreris, som vi har använt här, både som tillbehör i en bowl och som ingrediens i vegetariska biffar. Om du råkar koka för mycket av olika gryn är det perfekt att göra just vegobiffar av det som blir över.

Assey och David smakar sig igenom Saras rätter.

Måndag

PALAK PANEER

TID: 20 MIN
En av familjens favoriter – krämig och med massor av smak.

4 PORTIONER
- 1 **gul lök**, finhackad
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 1 **röd chili**, finhackad
- 2 msk finhackad eller grovriven **ingefära**
- 1 msk **garam masala**
- ev 1 tsk **gurkmeja**
- 2 msk **tomatpuré**
- 2 msk **neutral olja**
- 1 frp **kokosmjölk** (400 ml)
- 1 burk **körsbärstomater** (400 g)
- 100 g **fryst spenat**, tinad
- 1 frp **Paneer cheese**

TILL SERVERING
- **bröd**, t ex naan eller baguette
- ev 1 kruka **koriander**

GÖR SÅ HÄR
1. Fräs lök, vitlök, chili, ingefära, de torra kryddorna och tomatpuré på medelvärme i olja. Tillsätt kokosmjölken och koka upp. Vänd ner tomaterna.
2. Krama ut lite vätska ur spenaten och vänd ner den i såsen.
3. Tärna paneer-osten och vänd varsamt ner den i pannan. När allt är genomvarmt, toppa med koriander och servera med bröd.

Tips! **De konserverade tomaterna och den frysta spenaten kan bytas ut mot färska när det är säsong.**

YTTERLIGARE FYRA HÅLLBARA RÄTTER SOM ÄR LÄTTA ATT NJUTA AV ⟶

RENOVERA MED COOP MASTERCARD.

Går du i renoveringstankar, planerar att fixa barnens rum eller känner dig sugen på att snickra ihop den där bastun på landet i sommar?

Med Coop Mastercard kan du känna dig trygg i att starta upp vårens stor–slagna projekt. Kortet har nämligen en generös köpförsäkring med bland annat prisgaranti* som innebär att du får tillbaka mellanskillnaden ifall att du skulle hitta din nya gräsklippare eller bänkskiva till ett billigare pris någon annanstans. Du väljer själv om du vill betala dina köp direkt eller helt i din egen takt. Dessutom tjänar du 0,5 poäng per krona på allt du handlar – överallt!

Låt Coop Mastercard göra verklighet av dina planer och ansök om ditt kort redan idag.

✔ Poäng på allt du handlar – överallt!
✔ 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).

*Prisgarantin gäller upp till 90 dagar från inköp på minimipris 400 kr och allrisk gäller upp till 60 dagar från inköp på minimipris 750 kr. ** 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

Onsdag

Tips! Servera gärna med kokt potatis.

VEGOBIFFAR PÅ HAVRERIS

TID: 40 MIN **UGN:** 225°

Så efterlängtat med en ny variant på vegobiffar. Samsons favoriträtt!

4 PORTIONER
- 500 g **potatis**
- 300 g **kålrot**
- 300 g **morötter**
- 1 msk **rapsolja**
- 1 tsk **salt**

VEGOBIFFAR
- 6 dl **kokt havreris**
- 300 g **fetaost**, smulad
- 2 **ägg**
- 1 kruka **basilika**, hackad (stjälk och blad)
- ½ tsk **svartpeppar**

YOGHURTSÅS
- 1 dl **yoghurt** (10 %)
- 1 dl **majonnäs**
- ½ dl finhackad **dill**
- 1 msk pressad **citronsaft**

honung, **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skär potatis och kålrot i jämnstora bitar och morötterna i stavar. Vänd runt med olja på en plåt med bakplåtspapper. Salta och rosta mitt i ugnen tills de är lätt krispiga, ca 35 min.
2. Blanda ris, fetaost, ägg, basilika och peppar hastigt i en matberedare monterad med knivblad. Forma smeten till 8–12 biffar. Stek på båda sidor till fin färg. Låt det bli en ordentlig stekyta innan de vänds.
3. Blanda yoghurten med majonnäs, dill och citron. Smaka av med honung och salt. Servera såsen till biffarna och de rostade rotgrönsakerna.

Samson sitter i knät på Hewan och utforskar dagens middag.

ROSTAD VITKÅL MED VILTKORV

TID: 25 MIN **UGN:** 225°

Senapskrämen är urgod och kålen barnsligt enkel att göra. Du väljer vilken korv!

4 PORTIONER
- 800 g **vitkål**
- 1 tsk **salt**
- 2 msk **rapsolja**
- 4 **viltkorvar** (av t ex vildsvin, älg eller hjort) eller vegokorv

SENAPSKRÄM
- 1 dl **yoghurt** (10 %)
- 2 msk **majonnäs**
- 2 msk **senap**
- ev 1 **vitlöksklyfta**, finriven

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skär kålen i klyftor genom roten så bladen sitter ihop. Lägg på en plåt och salta. Ringla över olja och rosta mitt i ugnen ca 20 min.
2. Stek korven tills den fått fin krispig yta och och är genomvarm. Blanda alla ingredienser till senapskrämen.

SERVERA TILL

Servera med kokt potatis så blir det riktigt matigt. Rätten kan varieras genom att man tar andra kålsorter, allt från blomkål och broccoli till brysselkål och savoykål.

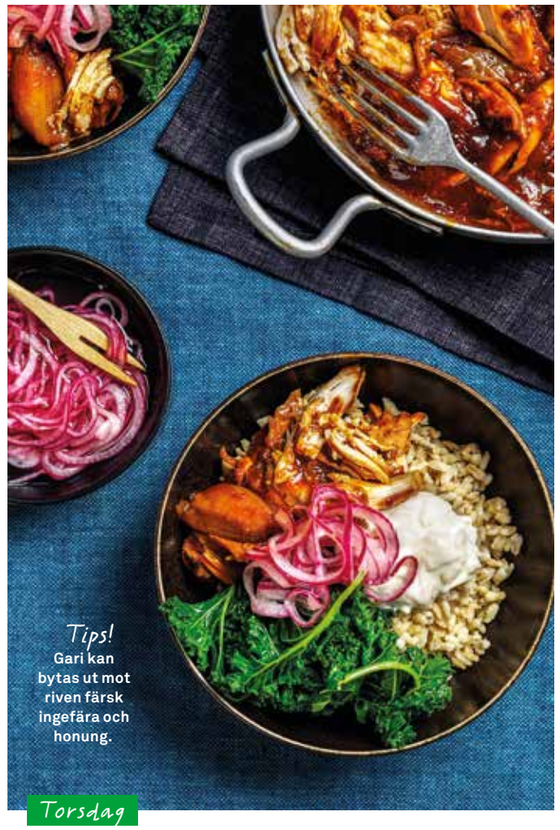
Synoptik All-Inclusive™ abonnemang

Med Synoptik All-Inclusive™ kan du abonnera på glasögon, med möjlighet att lägga till linser och solglasögon för att passa just dina behov. Självklart ingår all service från synundersökningar och ett glasögonbyte per år, till fria lins- och glasbyten om din syn förändras. Som Coop-medlem får du 25% på samtliga glasögon, solglasögon och linser som du väljer till ditt abonnemang.

25%
rabatt för Coop-medlemmar

Coop-medlem erhåller 25% rabatt på samtliga glasögon, solglasögon och linser som inkluderas i abonnemanget. Gäller vid uppvisande av aktuellt Coop-kort. Ord. pris från 135kr/mån. Rabatten kan ej kombineras med andra kampanjer och gäller tillsvidare. Mer information se synoptik.se/abonnemang

Synoptik
Experter på optik sedan 1931



Tips! Gari kan bytas ut mot riven färsk ingefära och honung.

Torsdag

BOWL MED PULLED CHICKEN & HAVRERIS

TID: 20 MIN + 1 TIMME I UGNEN
UGN: 175°
Praktiskt med bowl!

4 PORTIONER
- 1 **hel kyckling**
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 1 tsk **chiliflakes**
- 2 tsk **malen spiskummin**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 3 dl **BBQ-sås**
- 200 g **schalottenlök/ steklök**

PICKLAD LÖK
- 1 **rödlök**
- 1 dl **vatten**
- ½ dl **strösocker**
- 1 ½ msk **ättiksprit** (12 %)

INGEFÄRSMAJO
- 1 dl **majonnäs**
- ½ dl **yoghurt** (10 %)
- ½ dl **gari** (inlagd ingefära)

TILL SERVERING
- 3 dl **havreris**
- 100 g **grönkål**, rivna blad

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Rubba in kycklingen med vitlök, chiliflakes, spiskummin, salt och peppar. Lägg den i en ugnstålig gryta. Häll över BBQ-sås. Lägg i löken och sätt på lock. Tillaga i nedre delen av ugnen 1 timme.
2. Strimla rödlöken tunt. Blanda vatten, socker och ättika. Vänd ner löken och låt stå minst 30 min.
3. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Lägg grönkålsbladen på riset när det är klart och lägg på locket. Blanda majonnäs och yoghurt med hackad gari.
4. Dra kycklingköttet i mindre bitar med gaffel. Blanda med de mosiga lökarna och såsen från grytan.
5. Servera ris, kyckling, grönkål och picklad lök i skålar. Toppa med ingefärsmajo.

Fredag

ÅNGAD SEJ MED MOCKAMOLE

TID: 35 MIN
UGN: 225°
Mockamole (som guacamole utan avokado) är det nya!

4 PORTIONER
- 800 g **potatis**
- 1 msk **rapsolja**
- 250 g **broccoli**, i stora buketter
- 1 tsk **flingsalt**
- 800 g **sej**, i portionsbitar
- 1 tsk **salt**
- ev ½ **citron**, till servering

MOCKAMOLE
- 5 dl **frysta gröna ärter**, tinade
- 1 **lime**, pressad saft
- 1 **vitlöksklyfta**, finriven
- ½ kruka **koriander**
- ½ **röd chili**
- 1 msk **rapsolja**
- **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Tärna potatisen och vänd runt i olja på en ugnsplåt. Rosta mitt i ugnen 10 min. Lägg in broccolibuketterna bredvid och rosta ytterligare 15 min. Salta.
2. Salta fiskbitarna. Koka upp en bottenfylld kastrull med vatten och ånga fisken i en sil ca 8 min under lock (gör ev i två omgångar om det blir trångt i silen).
3. Mockamole: Mixa ärterna med lime, vitlök, koriander, chili och olja. Smaka av med salt (krämen ska vara ganska syrlig). Servera fisken med potatis, broccoli och mockamole.

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.

Barnens *bästa* spenatsoppa!

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

1 Skala och hacka 1 **gul lök** och 1 liten **vitlöksklyfta**.

2 Fräs lök och vitlök i 1 msk **naturell olja** tills löken är mjuk utan färg.

3 Tillsätt ca 500 g fryst (tinad) **bladspenat** och 8 dl **vatten**.

4 Häll i 2 dl **grädde** och lägg i 2 **grönsaksbuljongtärningar**.

5 Koka soppan 10 min. Koka 4 **ägg**, i 6 minuter, under tiden. Mixa soppan slät med mixerstav. Smaka av med **salt** och **svartpeppar**.

Om du använder en blender med kanna – ta hjälp av en vuxen ifall soppan skulle stänka upp.

6 Servera den krämiga soppan med ägghalvorna och bröd.

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

Köp hem:

Finns redan hemma: Naturell olja, salt & peppar

Gul lök

Vitlök

Bladspenat

Grädde

Grönsaksbuljongtärning

Ägg

wasa SINCE 1919
WASA KLIMATKOMPENSERAT CO2
www.wasaCO2.com
SMAKA VÅRT NYA MELLANMÅL!
SMÅ, GODA OCH FIBERRIKA KNÄCKE-BITES.
PERFEKTA ATT KNAPRA PÅ OAVSETT TID PÅ DAGEN.
BAKADE PÅ RÅG OCH FULLA AV SMAK OCH KRISPIGHET.
Lokala avvikelser kan förekomma.

Påskgodis slog igenom på sent 1800-tal.

På 70-talet började lamm dyka upp på svenska påskbord.

Norrmännen gjorde laxen till populär påskmat i början av 1900-talet.

Att äta ägg på påsk är en av våra äldsta påsktraditioner.

I gamla bondesamhället serverades salt sill på långfredagen, utan dryck.

FOTO: © COPYRIGHT JOHNER BILDBYRÅ AB

Historien om svensk påskmat

– från salt till sött

Ägg, lamm, must och godis. Traditionerna som vi idag tar för givet har inte alltid varit det. Måltidsforskare Richard Tellström förklarar hur påsken blev den högtid vi känner idag.

JUL OCH PÅSK, två högtider som numera har mycket gemensamt. Musten står på borden, liksom laxen, äggen och kilovis med sötsaker. Men så var det inte förr.

Richard Tellström.

– Det vi idag kallar påskmat är en ganska ny företeelse, runt 125 år gammal, säger Richard Tellström, etnolog och måltidsforskare.

Anledningen är elementär; i det gamla bondesamhället var det inte läge att frossa redan i mars eller april, då skörden i augusti låg flera månader bort.

– Överskottet sparades, inte minst till sommarens slåtterfest då det var viktigt att kunna belöna den arbetskraft som krävdes för det slitsamma arbetet, säger Richard Tellström.

Så påskmaten som bjöds kunde istället bestå av fisk på långfredagen, gärna saltad och spisad utan dryck för att symbolisera Kristi törst på korset. På påskaftonens kväll var det dags att plocka fram äggen.

– Ägg serverades av två skäl, säger Richard Tellström. Dels som uppståndelsesymbol, en illustration för det återfödande livet. Dels kunde höns inte värpa vintertid på grund av kyla, mörker och brist på foder, så strax före påsk kom produktionen igång igen. I Sverige går det också att se en skarp linje; norr om snögränsen åt man vildfågelägg, längre söderut hönsägg.

»Chokladdoppade marsipankycklingar tillhör mer 30-talet.«

Men något lamm var det inte tal om oavsett geografisk placering. Eftersom svenska får lammar någon gång i februari hann ungdjuren inte bli större än kycklingar när påsken stod för dörren.

– Om något, så åts väl får, men knappt det heller. Hade dina får klarat sig till påsk lät du dem nog överleva in på sommaren också, säger Richard Tellström.

MED INDUSTRIALISMEN KOM den stora förändringen. Svälten 1867–1869 blev en slutpunkt för det gamla bondesamhället, och snart var det möjligt att frakta mat långväga, via järnväg och ångfartyg.

– Transporternas roll som matkulturell förändrare är svår att överskatta, säger Richard Tellström.

Tack vare utvecklingen fanns snart också ägg i överflöd, eftersom hönsen tog plats inomhus i uppvärmda stall.

Samtidigt dröjde mycket av det som vi idag dukar fram på borden ännu en tid. Lax blev populärt efter den norska laxindustrins genombrott på 1900-talet, påskmusten svalkade strupar först på 1940-talet och traditionen med färsk lammstek kan dateras till så sent som 1970-talet.

– Den gula färgen är också en 1900- talsföreteelse som hänger samman med att det först i början av århundradet var möjligt att trycka påskkort i färg, inspirerade från kulören på påskliljor och äggula, säger Richard Tellström.

Ser du några nya trender?

– Ja, där julen är en familjehögtid har påsken blivit mer av en vänfest de senaste 30–40 åren. Det gör påsken mer flexibel. Idag förknippas den med konstrundor, skidåkning, årets första besök i fritids-huset… Och matmässigt har det på senare år blivit mycket primörer, sparrisätande, sallader, gröna grönsaker och så vidare.

Vi måste också tala om godis.

– Ja, det slog igenom på sent 1800-tal, som all annan konfektyr. Men chokladdoppade marsipankycklingar tillhör mer 1930-talet, då påsken också blev mer av den barnhögtid som den är än idag. ❤

Text: Henrik Ekblom Ystén

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

25% rabatt

URTEKRAM BEAUTY
Gäller vid köp av en Urtekram Blown Away Wild Lemongrass eller Tune in Soothing Lavender. 180-250 ml.
Finns på Stora Coop.

20% rabatt

SALAKIS YOGHURT
Gäller vid köp av en förpackning Grekisk, Rysk eller Turkisk matlagningsyoghurt från Salakis. 500 g eller 1000 g.

5:- rabatt

GOD MORGON JUICE
Gäller vid köp av en flaska God Morgon Berry Protect eller God Morgon Sun Power. 850 ml.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

WASA TASTY BITES
Gäller vid köp av en påse Tasty Bites välj bland Flax Seeds & sea salt, Poppy seeds sourdough & sea salt, Tomato oregano & sea salt. 50 g.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

SANTA MARIA NEXT MEX
Gäller vid köp av Santa Maria Next Mex Salsasås eller Kryddpaste. Välj bland Taqueria Salsa, Peach & Chili Salsa, Tomatillo Salsa eller Spice Paste Chicken Tacos, Spice Paste Beef Tacos, Spice Paste Veggie Tacos. 100-155 g.
Finns på Stora Coop.

8:- rabatt

KAVLI DI MOZZARELLA
Gäller vid köp av en förpackning Kavli Di Mozzarella. Välj bland Grillad paprika, Oliv Tapenade eller Tomat & Basilika. 250 g.
Finns på Stora Coop.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 4 april för dig som får Mer Smak nummer 2. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

Vem kan motstå

EN KRÄMIG PASTARÄTT?

Här borde alla HITTA SIN FAVORIT. Vegogratäng med feta, lyxpasta med oxfilé och svamp, eller kanske den med gorgonzola …

FOTO: **EVA HILDÉN** OCH **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

BARNENS FAVORIT

OXFILÉPASTA

TID: 30 MIN

Krämig oxfilépasta med champinjoner, lök och grädde. Så gott och perfekt till helgmiddag.

4 PORTIONER

- 320 g **pasta**, t ex rigatoni
- 300 g **oxfilé**, strimlad
- 250 g **champinjoner**, i kvartar
- 1 **rödlök**, skivad
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- **smör**, till stekning
- 4 dl **grädde**
- 2 msk **oxfond**

salt och **svartpeppar**

- hackad **färsk persilja**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen, den ska vara al dente.
2. Stek oxfilén hastigt i smör i het panna, salta och peppra, lägg åt sidan.
3. Stek champinjoner, lök och vitlök i smör tills löken är mjuk. Tillsätt grädde och oxfond och låt sjuda ca 10 min.
4. Vänd ner oxfilé och pasta i såsen och låt koka ihop några minuter. Smaka av med salt och peppar. Strö över hackad persilja vid servering.

Tips! **Vuxenpasta? Smaka av med lite konjak. Red såsen om du föredrar det.**

KRÄFTPASTA MED VITLÖK

TID: 15 MIN

En riktig turborätt! På bara en kvart har du en het och ljuvligt krämig pastarätt på tallriken.

4 PORTIONER

- 300 g **tagliatelle**
- 1 msk **olja**
- 1 **rödlök**, strimlad
- 2 **vitlöksklyftor**, pressade
- 2 ½ dl **crème fraiche**
- 1 msk **sambal oelek**
- 1 **citron**, saft och finrivet skal
- 200 g **kräftstjärtar**
- 70 g **spenat**

Tips! **Kräftstjärtarna kan bytas ut mot skalade räkor.**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
2. Hetta upp olja i en kastrull och stek lök och vitlök mjuka utan att de får färg. Tillsätt crème fraiche och sambal. Låt koka ihop några minuter.
3. Lägg i citronskal och kräftstjärtar. Vänd ner spenaten. Häll såsen på pastan och vänd runt. Smaka gärna av med salt, nymalen svartpeppar och pressad citronsaft. Servera genast.

Servera med en grön sallad vid sidan.

Krispigt och krämigt på samma gång.

ÄDELOSTPASTA MED KYCKLING & BACON

TID: 20 MIN

Du som älskar ädelost får här en ljuvlig variant med kyckling och bacon.

4 PORTIONER

- 320 g **pasta**
- 120 g **bacon**
- 2 **kycklingfiléer**
- ½ **purjolök**, strimlad
- 250 g **champinjoner**, delade
- 3 dl **grädde**
- 100 g **ädelost**, t ex Kvibille gräddädel eller Saint Agur
- **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan i saltat vatten enligt anvisning på förpackningen. Skär baconet i strimlor och kycklingen i mindre bitar.
2. Hetta upp en stekpanna och stek baconet knaprigt. Låt rinna av på hushållspapper. Stek kycklingen i fettet från baconet till fin färg och tills den är genomstekt. Salta och peppra och lägg på ett fat.
3. Fräs purjolök och champinjoner hastigt i samma panna. Häll grädden i en större kastrull och smula ner osten. Värm tills osten smält. Vänd ner kyckling, svampfräset och pasta. Servera toppad med bacon. Dra ett varv med pepparkvarnen.

ZUCCHINI-LASAGNE MED LINSER & FETAOST

TID: 40 MIN **UGN:** 200°

Vegetarisk lasagne med färdig tomatsås och färska lasagneplattor går snabbt att laga.

4 PORTIONER

- 1 **zucchini**
- **salt**
- 840 g **pastasås tomat** (2 burkar)
- 400 g **kokta röda linser,** sköljda, avrunna (på burk)
- 250 g **färska lasagneplattor**
- 150 g **fetaost**

OSTKRÄM

- 2 dl **crème fraiche**
- 150 g **riven ost**
- ½ tsk **grovmalen svartpeppar**
- ½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skär zucchinin i tunna skivor på längden med osthyvel eller mandolin. Salta skivorna, låt ligga en stund och torka bort vätskan.

2. Blanda tomatsåsen med linserna. Blanda crème fraiche, riven ost, salt och peppar. Varva tomatsås, zucchini och lasagneplattor i en ugnsform.

3. Bred ut ostkrämen ovanpå och smula över fetaosten. Gratinera mitt i ugnen ca 30 min.

Supersmidigt att låta ugnen göra jobbet!

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.

Krämig mjukost med mozzarella!

MER AMORE PÅ MACKAN

Kavli di Mozzarella är ett modernt och härligt krämigt ostpålägg med en fetthalt på 14%. Smakerna är inspirerade av det gröna och moderna köket och passar perfekt till smörgåsen eller i matlagningen. Kommer i tre fräscha smaker, Tomat/Basilika, Oliv/Tapenade och Grillad Paprika.

Malet kaffe i lite mindre förpackningar.

Zoégas Functional – ett helt nytt sortiment med funktionellt kaffe

Kicka igång dagen med en koffeinboost på morgonen, Zoégas Forte – ett unikt bryggkaffe med extra koffein, med en kärv och kraftfull upplevelse som balanseras med fruktigheten från sydamerikanska bönor. Ett alternativ till espressodrickaren. Avsluta dagen med en koffeinfri Zoégas Skånerost – samma goda smak som originalet med en kärv och behaglig fruktighet.

Mixa dina favoriter från Ridderheims Pick n' Mix

Ridderheims utökar sitt populära Pick n' Mix -sortiment. Tapas, förrätt eller en del av middagen, oavsett vad ni är sugna på kan ni nu botanisera bland mängder av spännande inläggningar, ostar, charkuterier och såser. Bara Pick n' Mixa !

Smakfull nyhet för alla fikaälskare

Prova nyheten Next Generation FIKA Lovers, ett välbalanserat och mörkrostat bryggkaffe med toner av mörk choklad. Kaffet är Rainforest Alliance-märkt, vilket betyder att det kommer från hållbara odlingar med fokus på biologisk mångfald och odlarnas försörjningsmöjligheter och villkor. Helt enkelt en fika som både gör och smakar gott!

Krispiga chokladpuffar.

Nyhet i det populära pops-segmentet

Läckra spröda puffar med mjölkchoklad och krispigt kex. 100% hållbar kakao, precis som i alla övriga KitKat-produkter.

Årets säsongssmak – Bea Fresh Lemon!

Till grillsäsongen lanserar Lohmanders nyheten Bea Fresh Lemon – en härlig blandning av Lohmanders populära bearnaisesås, kallpressad citronolja och en liten touch av ingefära. Resultatet är en god och fyllig bearnaisesås med en fräschör som passar till all grillad mat, men extra bra till kyckling, fisk och grönsaker.

LIMITED EDITION! Passa på innan den tar slut!

Ny smart förpackning!

Lönnebergas Minutfilé är tunn och fin, snabblagad och lätt att lyckas med. Nu i en ny smart förpackning med 57% mindre plast och längre hållbarhet. Dessutom är den lätt att öppna.

ZOÉGAS – ETT EGET SEGMENT INOM NESCAFÉ DOLCE GUSTO

Fyra utsökta mörkrostade premiumprodukter i kapsel, varav två svarta koppar, en espresso och en cappuccino.

Poplära Zoégas Mollbergs Blandning finns kvar i sortimentet, tillsammans med nykomlingen Zoégas Morgonstund, som ersätter Zoégas Skånerost. En klassiskt mörkrostad espresso med aromer av hasselnöt och lakrits och en ljuvlig cappuccino. Vilken blir din favorit?

NEXT MEX

Upptäck tacos på en helt ny nivå – med nya smaker, spännande ingredienser och oväntade kombinationer. Så blanda och ge, prova dig fram – och ta dina tacos till nästa nivå.

Medlemserbjudande finns laddat på ditt Coop-kort!

Gäller för dig som har fått Mer Smak nr 2. Lokala avvikelser kan förekomma.

VEGGIE TACOS
FÖR 4 PERSONER

- 1½ paket Santa Maria Tortilla Corn & Wheat Small (ca 3 tortilla per person)
- 2 msk olja
- 1 blomkålshuvud (600 g)
- 1 påse Santa Maria Spice Paste for Veggie Tacos
- ½ dl vatten
- 1 huvud, hjärtbladsallad
- 4–6 rädisor, i tunna skivor
- 1 dl rostade pumpafrön
- 1 flaska Santa Maria Tomatillo Salsa
- 1 burk Santa Maria Lime & Jalapeño Mayo

VARIERA!

Byt ut blomkålen mot 400–500 g fast tofu. Smula sönder den och stek tills den blivit lite brynt, blanda med Santa Maria Spice Paste for Veggie Tacos.

Gör så här

1. Förbered grönsakerna, skär rädisorna i skivor och grovhacka salladen. Lägg allt åt sidan på ett fat.
2. Värm bröden i en het, torr stekpanna på medelstark värme, ca 10 sek per sida tills de är lite rostade och puffar upp. Lägg de värmda bröden under en kökshandduk för varmhållning.
3. Hetta upp olja i en stekpanna. Bryt blomkålshuvudet i småbuketter. När stekpannan är het lägg i blomkålsbitarna och vänta ca 2 minuter innan omrörning, så de blir rejält brynta. När blomkålen fått fin färg och är lite mjuk, tillsätt Santa Maria Spice Paste for Veggie Tacos och vatten under omrörning. Ta bort ifrån värmen.
4. Servera med samtliga ingredienser vid bordet inklusive salsa och mayo. Låt var och en bygga sina tacos.

NYHET!

Hitta alla våra recept och läs mer på santamaria.se

santamariasverige

Santa Maria

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem

FOTO: THRON ULLBERG

Gävlebon Ulrika Rolfsdotter tycker det är perfekt att kunna åka förbi Coop Mini och komplettera med varor när hennes vanliga Coop har stängt.

SÅ FUNKAR COOP MINI

1) Ladda ner Scan & Pay-appen. **2)** Välj Coop Mini Sätrahöjden och verifiera med mobilt Bank ID. **3)** Lås upp dörren via appen. **4)** Börja handla. **5)** Swisha eller betala med kontokort. **6)** Lås upp dörren via appen. **7)** Se till att dörren stängs efter dig.

Obs! Din telefon måste vara ansluten till Bluetooth och du behöver senaste versionen av appen.

Här kan du handla dygnet runt!

Välkommen till Coops första obemannade butik, Coop Mini, på Sätrahöjden i Gävle. Den 30 kvadratmeter lilla butiken erbjuder service hela dygnet och 400 av de mest populära varorna.

Intresset för Coop Mini har varit stort. Vid premiären i mitten av januari var kön lång utanför butiksmodulen vid Preems bensinstation på Sätrahöjden i Gävle. Trots att butiken är nyöppnad är det redan många som hittat hit.

– Hittills har det varit en jämn ström med kunder utspridda över hela dygnet, men flest handlar mellan klockan 16 och 20, säger Lena Säfström, kommunikationsansvarig på Coop Mitt.

För att handla i den obemannade butiken behövs Coops app Scan & Pay. Med den låser du upp entrédörren, skannar dina varor och betalar. En av dem som laddat ner appen och testat det nya butikskonceptet är Gävlebon Ulrika Rolfsdotter.

– Jag tycker att det finns en hel del att välja på i butiken och att appen funkade jättesmidigt. Det var enkelt att skanna och betala, säger hon.

Hon tycker det är perfekt att kunna svänga förbi och komplementhandla när hennes vanliga Coop-butik har stängt.

Sortimentet består av Coops mest populära torra, frysta och kylda varor och ska täcka ditt behov för en hel dag, oavsett om du handlar till frukost eller middag.

I anslutning till den obemannade butiken finns det även Hämtaskåp dit du kan beställa från coop.se och plocka med varorna den tid som passar dig.

– Är det något man glömt beställa är det bara att komplettera på Coop Mini, säger Lena Säfström.

Coop Mini på Sätrahöjden är ett pilotprojekt, men Coop Mitt har planer på att öppna ytterligare ett tiotal butiksmoduler de närmaste åren. Går projektet bra är även fler föreningar intresserade av att prova butikskonceptet.

Tanken är att de obemannade butikerna ska vara ett komplement till traditionella butiker. Butiksmodulerna gör det enkelt att öppna butik i glesbygd och i stadsdelar där det i dag inte finns någon Coop-butik, eller i turistområden där kundunderlaget varierar under året. ❤

Lena Säfström.

KOM I GÅNG MED PERFORMIQ LIFE

Hälsoprofilen Leila Söderholm:

”De små stegen gör störst skillnad!”

Ta steget till ett friskare liv tillsammans med Coops nya partner, PerformIQ Life. Det är en ny plattform på coop.se med hälsoverktyg för träning, nya kostvanor, mental utveckling och hundratals onlinekurser. Ett kanonerbjudande för dig som medlem. För peng eller poäng!

Leila Söderholm

Vill du bli ditt bästa jag? Låt några av Sveriges främsta hälsoprofiler guida dig längs vägen.

PerformIQ Life är en digital plattform med hundratals onlinekurser, föreläsningar och inspiration som hjälper dig att komma i gång eller utvecklas. Vill du bli kvitt sötsuget? Få bättre kondis eller hjälp att varva ner? Här finns allt och lite till.

En av profilerna bakom plattformen är Leila Söderholm, hälsoprofilen som har satt vardagsträningen på kartan. Nu är hon peppad att guida Coops medlemmar till ett mer hälsosamt liv.

– Mina kolleger och jag har arbetat flera år med att koka ner vår kunskap till en komplett digital lösning. Med våra kurser hjälper vi dig att komma i gång och utvecklas i din egen takt. Målet är att inspirera till beteendeförändringar som stannar kvar, säger Leila Söderholm, som är övertygad om att det är det lilla som gör störst skillnad.

– Varje minut du investerar i rörelse kommer att belöna dig med mer ork, kraft och energi. Att få samarbeta med Coop igen är fantastiskt. Nu hoppas vi på att massor av medlemmar vill hänga med på resan till ett friskare och lite gladare liv.

SKAFFA FAMILJEKONTO på PerformIQ Life

Erbjudande för dig som medlem

Med Familjekonto kan du bjuda in ytterligare en användare utan extra kostnad.

1 MÅNAD (30 DAGAR): 90 kr *(ord pris 179 kr)*. För poäng: 8 900 p.
3 MÅNADER (90 DAGAR): 255 kr *(ord pris 510 kr)*. För poäng: 25 000 p.
12 MÅNADER (365 DAGAR): 895 kr *(ord pris 1 790 kr)*. För poäng: 79 000 p.

Läs mer om PerformIQ Life på: ***coop.se/medlem/partnererbjudanden/performiq/***

Fler poängtips!

Lyxfika, nya glasögon eller matlagningskurs – spara på slantarna och använd dina poäng i stället.

✔ **Espresso House**
Valfri handgjord dryck från 3 900 poäng.

✔ **Nya glasögon hos Synoptik**
Värdecheckar från 20 000 poäng (200 kr) –190 000 poäng (2 000 kr).

✔ **Köket.se**
Matlagningskurs: 20 000 poäng.

Så använder du poängen

Börja här: Gå till Poängshoppen via coop.se/poangshop, i coop-appen eller Medlemspunkten i din butik. För att kunna ta ut en vara behöver du dra ditt kort i Medlemspunkten eller logga in på coop.se.

Välj vad du vill ha. För partnervaror och tjänster får du en kod att använda, värdecheckar på Coop laddas direkt på ditt medlemskort och dras i kassan när du ska betala.

Läs mer om poäng på coop.se/medlem
Har du frågor eller behöver hjälp kan du alltid ringa kundservice på 0771–17 17 17.

SÄTT LITE GULDKANT IBLAND. ELLER OFTA.

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

coop

Skanna koden för spännande receptförslag.

Unga köttproducenter får stöd av Coop och HKScan.

Coop satsar på unga bönder

Tillsammans med HKScan sponsrar Coop den nya generationen bönder med 20 tjurar. Allt för att trygga den svenska köttproduktionen.

För att vi ska kunna äta svenskt kött i framtiden behövs fler bönder. För att säkra tillgången på svenskt kött går Coop tillsammans med HKScan in med olika typer av stöd till unga bönder som har verksamheter under utveckling. Bland annat stöttar man med rådgivning och utbildning, och sponsrar 20 lantbrukare med inköp av tjurar.

– Eftersom medelåldern för svenska lantbrukare blir allt högre är det viktigt att värna återväxt och underlätta för kommande generationer lantbrukare att våga satsa långsiktigt, säger Majsan Pense, inköpsansvarig för kött på Coop.

Coop-rekord för Mustaschkampen

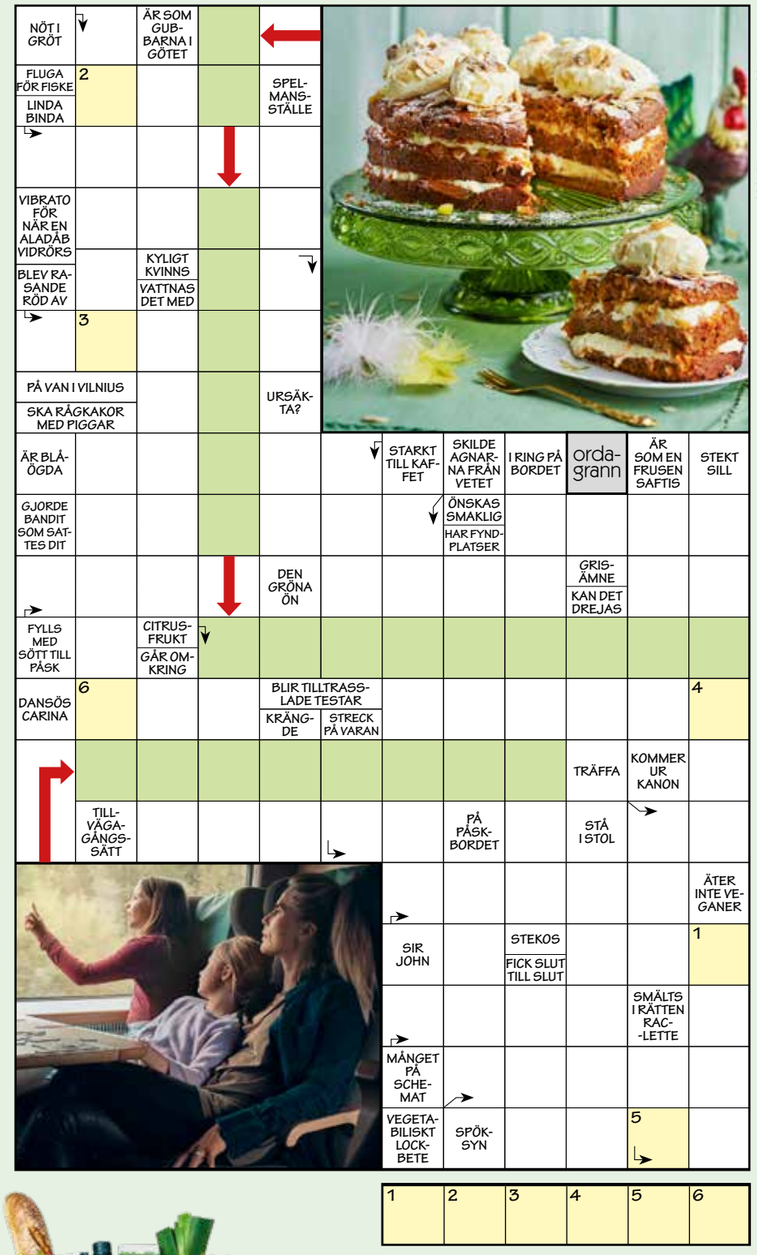
Tack vare er medlemmar slog Coop rekord vid höstens Mustaschkampen-kampanj. Sammanlagt samlade Coops kunder in 2,1 miljoner kronor. Pengar som går till viktiga forskningsprojekt om prostatacancer. Under kampanjen skänktes en krona per såld förpackning med mustaschdesign. Pengar samlades även in genom försäljning av pins och reflexer.

Ören blir miljoner till bistånd

Sedan 2001 kan Coops medlemmar som använder Coop Mastercard eller Coop Matkonto välja att avrunda sina köp till närmaste krona och skänka mellanskillnaden till bistånd. Pengarna går till biståndsorganisationen We Effect, som arbetar för att utrota fattigdom. Under 2020 skänkte Coops medlemmar över sex miljoner kronor genom funktionen med ”öresavrundning”, och sedan starten har medlemmars enskilda ören blivit totalt 94 miljoner kronor!

– Vi har ett fantastiskt stöd från Coops medlemmar som gör verklig skillnad! Coronapandemin orsakar ökad hunger och fattigdom i världen, och internationell solidaritet behövs i dag mer än någonsin, säger Anna Tibblin, generalsekreterare för We Effect.

WE EFFECT



KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

Medlemskrysset presenteras av SJ

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner SJ.

Var med och tävla om poäng som du kan använda i butik eller hos någon av våra partner. Lös krysset och registrera ordet du får fram på **coop.se/korsord** senast den 20 april. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

Använd poängen på Coop eller hos någon av våra partner.

- **1:a pris:** 100 000 poäng (värde 1 000 kr)
- **2:a pris:** 50 000 poäng (värde 500 kr)
- **3:e pris:** 25 000 poäng (värde 250 kr)
- **4:e–10:e pris:** 10 000 poäng (värde 100 kr)

GÖR SOM 456 000 ANDRA —LÄS LAND

tidningen för dig som gillar livet på landet

LIVET PÅ LANDET | PERSONLIGA BERÄTTELSER | TRÄDGÅRD & ODLING | HANTVERK & BYGGNADSVÅRD | SLÄKTHISTORIA
LÄCKRA RECEPT | DJUR & NATUR | MOTOR, JAKT & FISKE | FIXA SJÄLV | KRYSS & PYSSEL

12 nr ENDAST 259:-

+ PORTO 39 KR FÖR PREMIEN

+ valfri gåva på köpet!

Land — vinnare av Sverige Tidskrifters Stora Pris 2020

SVERIGES TIDSKRIFTERS STORA PRIS — VINNARE AV TIDSKRIFTSPRIS 2020 — SVERIGES TIDSKRIFTER

NYHET!

Värde 229:-

Välj gåva!

Boken *Skillnadens favoriter* eller *2 st Mon Amie-skålar* från Rörstrand!

Värde 259:-

Rörstrand

SPARA UPP TILL 339:-

Svarskort

Beställ på webben: land.se/kampanjer/465

JA TACK! Jag vill prenumerera på **12 nr av tidningen Land** för endast **259 kr** (ord. pris 339 kr). Välj din gåva nedan:

- *Boken Skillnadens favoriter* (värde 229 kr). + porto, 39 kr. **Totalt sparar jag 309 kr.** LAF233802
- *2 st Mon Amie-skålar* (värde 259 kr) + porto, 39 kr. **Totalt sparar jag 339 kr.** LAF233801
- *+ 4 extra nummer* (värde 124 kr). **Totalt sparar jag 204 kr.** LAF233800

Namn

Adress

Postnr Ort

E-post

Telefon/mobil

Ditt erbjudande!

	Värde
12 nr ord. pris	339:-
+ valfri premie värde upp till	259:-
Totalt värde	**598:-**
DITT SPECIALPRIS	259:-*
DU SPARAR upp till	**339:-**

* + porto 39:- tillkommer.

164

Erbjudandet gäller t o m 2021-04-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Vid köp av prenumeration får du tidningen i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan, efter ditt introduktionserbjudande. Du kan när som helst avsluta din prenumeration genom att kontakta vår kundservice. De uppgifter du lämnar på talongen kommer att användas av LRF Media AB och dess samarbetspartner t. ex. för leverans av beställda produkter, för fakturering och för att kunna ge dig tillgång till nya erbjudanden. För fullständiga villkor och information om hur LRF Media AB behandlar personuppgifter om dig som prenumerant, gå in på *lrfmedia.se/avtalsvillkor* och *lrfmedia.se/personuppgiftspolicy*. Om du har frågor eller vill ta del av de uppgifter LRF Media har om dig, begära portering, rättelse, radering eller begränsning av behandling eller invända mot behandlingen på annat sätt kan du kontakta vår kundservice, *kundservice@lrfmedia.se*. Om du har synpunkter på hur LRF Media behandlar dina personuppgifter kan du även vända dig till Datainspektionen. Tidningen ges ut av LRF Media AB, Box 78, 685 22 Torsby, *tel 010-184 40 89*.

Land Lantbruk Storgårdar — Jubilum 50 — 1971–2021

Land firar 50 år som landsbygdens röst som för samman stad och land. Sedan starten 1971 - då, nu och framåt!

Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

Land
Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

SVARA SNABBT! FÅ VALFRI GÅVA!

ORANGE TIME. ORANGE TASTE.

UPPTÄCK DEN BITTERSÖTA SOMERSBY SPARKLING SPRITZ.

När solen är en apelsin strax över horisonten, då är det tid för Somersby Sparkling Spritz – en alkoholfri och mousserande cider med fin, rund smak av apelsin. Den är perfekt som aperitif till lättare tilltugg eller serverad som den är med is och en skiva apelsin. En orange paus där vi lutar oss tillbaka, fyller på med lite extra is och låter allt färgas gyllengult. Isn't that wonderful.

Distribueras av Carlsberg Sverige AB. Somersby Sparkling Spritz 0,0% 33EG
Konsumentservice 020-78 80 20 www.carlsbergsverige.se. Lokala avvikelser kan förekomma.

SOMERSBY
ALCOHOL-FREE

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

FOTO: LENNART WEIBULL

Grönt är gott – även i bröd!

Lina Wallentinson är aktuell med boken "Baka med grönsaker".

Varför ska man baka med grönsaker?

– Det ger smak, färg och saftighet i bröd och söta bakverk. Och så får vi i oss lite extra nyttigheter på köpet. Jag tänker många bäckar små när det gäller att äta mer grönt.

Vad ska man tänka på?

– Grönsaker innehåller vätska, så du kan behöva minska den om du använder befintliga recept och lägger till grönsaker. De flesta fasta grönsaker är toppen att baka med, t ex alla rotfrukter. Men även bladgrönt som spenat, grön- och svartkål.

Vilka svårigheter finns?

– Det är lätt att man maxar med morot, rödbetor, bönor osv när man väl börjat baka med grönsaker. Men då kan brödet bli kladdigt. Det gäller att hitta balansen. "Kåliga" grönsaker, som kålrot, vitkål och brysselkål, kan vara lite knepiga smakmässigt, annars funkar de flesta fint!

Säg något om äppelfrallorna!

– Jag gillar frallor överlag, och lite extra mina äppelfrallor. Tänk att det går att baka luftigt bröd med så mycket bra grejer i – kikärter, äpple och rågmjöl!

En riktig C-vitaminkick!

Recept, styling och foto: Karolina Olsson Haglund

MÅNADENS DRINK:

COCKTAIL MED HAVTORN

(4 glas)

- 4 cl havtornssaft (se nedan)
- 1 ½ dl färskpressad apelsinjuice
- Krossad is

Lägg krossad is i ett cocktailglas. Häll över havtornssaft och apelsinjuice. Garnera ev med mynta och havtorn.

HAVTORNSSAFT: 1. Häll 1 paket **frysta havtornsbär** (225 gram), 3 ½ dl **vatten**, 1 tsk **vaniljsocker** och 1 ½ dl **strösocker** i en kastrull. Låt koka på svag värme 10 min. **2.** Pressa saften genom en sil och häll på flaska. Förvara i kyl och använd som saft eller drinkmix.

FOTO: LENNART WEIBULL

ÄPPELFRALLOR MED KIKÄRTER

TID: 30 MIN + 2 TIMMAR ATT JÄSA
UGN: 250°

Rustika frallor för frukost och lunch.

CA 20 STYCKEN

- 1 frp **kokta kikärter** (380 g)
- 2 dl kallt **vatten**
- 12 g **jäst**
- 5 ½ dl **rågsikt** (330 g)
- 2 dl grovrivet **äpple**
- 1 tsk **salt**
- ev **vallmofrön**, till topping

GÖR SÅ HÄR

1. Sila av spadet från kikärterna ner i en bunke (om du ska göra örtmajon). Skölj kikärterna väl i kallt vatten. Mixa dem med vatten till en puré. Tillsätt jästen och mixa så den blandar sig ordentligt.

2. Tillsätt resten av ingredienserna och rör ihop till en kladdig deg. Låt jäsa under bakduk till dubbel storlek, ca 2 timmar.

3. Sätt ugnen på 250°. Sätt in en plåt så den blir varm. Stjälp ut degen på mjölat bakbord. Strö över lite mjöl och ev vallmofrön. Skär degen i 20 bitar (knåda inte). Lägg dem på två bakplåtspapper på bänken. Lyft ut den varma plåten och dra över ena bakplåtspapperet med frallor och grädda mitt i ugnen ca 10 min. Gör lika med de andra frallorna. Låt svalna på galler.

ÖRTMAJO: Mixa 2 dl **rapsolja** med 2 dl örtblad, t ex **basilika** och **persilja** till en slät örtolja. Mixa ½ dl **kikärtsspad** med ½ tsk **vitvinsvinäger** och 1 tsk **dijonsenap**. Tillsätt örtoljan i en tunn stråle under fortsatt mixning tills det blir en tjock majonnäs. Smaka av med **salt** och **svartpeppar**.

Ikväll lagar vi INDISKT!

Malin Mendel, utrikeskorrespondent i Indien, tycker att vi har något att lära av Indien, som har flest vegetarianer i världen. DET SOM ÄR BRA FÖR PLANETEN ÄR BRA FÖR OSS SJÄLVA. Och maten är ju så god.

RECEPT: **MALIN MENDEL**
FOTO: **SANJIV VALSAN (PORTRÄTT) & LINA EIDENBERG ADAMO (MATFOTO)**
UR BOKEN MITT INDISKA LIV

Malin äter gärna den här grytan före eller efter yogan.

Malin blir ofta bjuden på mat i Indien.

Malin hittade yogan när hon kom till Indien för att jobba.

Med några få kryddor kan man laga indiskt på enkelt vis.

INDISK GRYTA MED ROSTAD MANDEL

TID: 40 MIN

”En indisk gryta försöker inte härma någonting, den har alltid varit vegetarisk.” Den här är mild och lagom mättande.

4 PORTIONER
- 2 msk **kokos-** eller rapsolja
- 1 tsk **senapsfrön**
- 1 stor **gul lök**, finhackad
- 2 msk riven **ingefära**
- 1 **röd chili**, finhackad
- 1 tsk **gurkmeja**
- 2 ½ dl **kokosgrädde**
- 2 ½ dl **vatten**
- ½ tsk **salt**
- 1 **blomkålshuvud**, i buketter
- 2 dl **mandelspån**

TOPPING
- 2 msk **rapsolja**
- 1 tsk **senapsfrön**
- ev 1 dl **curryblad**
- 2 **hela torkade chili**/1 tsk chiliflakes
- 1 liten **citron**, finrivet skal
- **salt** och nymalen **svartpeppar**

TILL SERVERING
- **ris** och **papadums**

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs senapsfröna i olja i en gryta tills de börjar poppa. Tillsätt lök, ingefära och chili. Stek tills löken är mjuk. Tillsätt gurkmejan och stek någon minut till.

2. Häll i kokosgrädde, vatten och salt. Lägg i blomkålen och låt sjuda tills den börjar bli mjuk, 5–10 min. Rosta mandelspånen i en torr stekpanna till fin färg.

3. Topping: Hetta upp olja i en liten stekpanna eller kastrull, lägg i senapsfröna och fräs tills poppande ljud. Lägg i chili och ev curryblad. Fräs ytterligare någon minut utan att det bränns. Häll oljan över grytan. Riv över citronskal och rör om. Smaka av med salt och peppar. Toppa grytan med mandelspån och servera med ris och papadums.

SÖTPOTATIS I UGN MED LIME & CHILI

TID: 20–40 MIN **UGN:** 250°

Det här kallar Malin sitt ”vänta på maten-recept”.

4 PORTIONER
- 1 kg **sötpotatis**
- 1 tsk **chilipulver**
- 1 tsk **salt**
- 1 **lime**, pressad saft

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250°. Tvätta sötpotatisarna och lägg på en plåt mitt i ugnen. Rosta tills de är mjuka inuti och brända utanpå, 20–40 min beroende på storlek, känn med sticka.

2. Dra loss skalet och skär potatisen i kuber. Strö på chilipulver och salt. Pressa över rikligt med limesaft.

Under grillsäsong kan potatisen grillas direkt på de glödande kolen.

INDISK RÖDBETSSALLAD

TID: 5 MIN + TID ATT KOKA BETORNA

Det är de kryddiga fröna som gör det! Rödbetor är perfekt i säsong under vinterhalvåret.

4 PORTIONER

- 1 kg **rödbetor**
- 2 msk **rapsolja**
- 1 tsk **senapsfrön**
- 2 tsk **sesamfrön** eller vallmofrön
- 2 tsk **fänkålsfrön**
- 1 **röd chili**, finhackad
- ev 1 dl **curryblad**
- **salt** och nymalen **svartpeppar**
- 1 kruka koriander, grovhackad
- **lime**, pressad saft

GÖR SÅ HÄR

1. Koka rödbetorna i saltat vatten. Gnid loss skalet och skär i bitar. Värm olja i en stekpanna och tillsätt senapsfröna. När fröna börjar poppa, tillsätt sesamfrön, fänkålsfrön, chili och ev curryblad. Stek kryddorna på låg värme några minuter utan att de bränns.
2. Vänd ner rödbetorna och stek under omrörning några minuter. Smaka av med salt och peppar.
3. Strö över koriander och pressa på limesaft vid servering. Servera som tillbehör till daal eller annan gryta med ris och bröd.

HAVRERIS PÅ INDISKT VIS

TID: 25 MIN

Perfekt tillbehör till alla former av vegetariska grytor eller biffar.

4 PORTIONER

- 2 ½ dl **havreris**
- 4 dl **vatten**
- ½ tsk **gurkmeja**
- 200 g **brysselkål**
- 2 msk **kokosolja**
- 1 msk riven **ingefära**
- 30 g **grönkål**
- **salt** och nymalen **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka havreriset med gurkmeja enligt anvisning på förpackningen. Ansa och koka brysselkålen 3–4 min. Skölj av i kallt vatten.
2. Värm kokosoljan i en stekpanna och tillsätt ingefäran. Fräs under omrörning någon minut.
3. Dela brysselkålen på mitten och lägg ner i pannan. När brysselkålen nästan är genommjuk, tillsätt grönkålen och stek tills bladen är mjuka. Salta, peppra och vänd ner i riset.

Gott till alla former av grytor!

Malin om:

Yoga: ”Att yogans rörelser och andning kan stilla vårt sinne är välkänt. Men yoga är inte bara inåtblickande, den sätter oss också i relation med vår omgivning. Enligt yogans filosofi existerar människan på lika villkor med djur och natur. Om vi kan ta till oss det tror jag att vi kommer att kunna hantera klimatkrisen bättre.”

Indisk mat: ”Restauranger använder ofta för mycket olja, smör, grädde och salt, ibland för att dölja att råvarorna inte är de bästa. Hemlagad indisk mat gör underverk med det enkla. Stekt kål kan vara ljuvligt gott, chapatibröd på endast fullkornsmjöl och vatten – rena himmelriket.”

Framtiden: ”Yogan är inte en religion men innehåller ändå idéer om en djupare mening och vägledning. Kanske kan vår existentiella tomhet fyllas om vi inser att vi kan vara en del i en nödvändig förvandling. För det är ju vi som lever just nu som har mänsklighetens framtid i våra händer.”

BOKA NÅGOT ATT LÄNGTA EFTER MED HOTELLPREMIEN.

Planera något härligt att se fram emot i vår. När du bokar din hotellvistelse med Hotellpremien får du som medlem ett specialpris från 745 kr/natt inkl. frukost, och dessutom har du alltid gratis ombokning så att du enkelt kan ändra datum om du skulle behöva det!* Vi följer självklart Folkhälsomyndighetens rekommendationer och gör vårt bästa för att skapa de bästa förutsättningar för dig. Upptäck dina personliga erbjudanden och ta del av exklusiva kampanjer på mängder av utvalda hotell på spännande destinationer. Du kan även använda dina Coop-poäng till värdebevis hos Hotellpremien. Alltid bästa priset på hotell – bara för dig som är Coop-medlem.

Läs mer och boka din nästa upplevelse på coop.se/partner

coop

Läs mer på hotellpremien.se eller kontakta Hotellpremien på 0771-200 610 för personlig hjälp.
**Med anledning av coronapandemin erbjuder vi för tillfället gratis ombokning. Se fullständiga avbokningsoch ombokningsvillkor på hotellpremien.se*

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

URTEKRAM
NORDIC BEAUTY

Upptäck våra nya ekologiskt certifierade hud- och hårvårds-serier. Bli Blown Away med härligt frisk doft av vilt citrongräs eller kom ner i varv med Tune In som doftar lugnande lavendel. Upplev den härliga känslan av naturliga ingredienser mot din hud och i ditt hår. Hitta känslan som varar. Varje dag.

ECOCERT COSMOS ORGANIC

Vegan

Alla våra produkter är ekologiskt certifierade av Ecocert enligt COSMOS Organic Standard, veganska och av naturligt ursprung.

urtekrambeauty.se

Lokala avvikelser kan förekomma.

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

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

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

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

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

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

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

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

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
Helena Kilström Esscher
helena.esscher@coop.se

ANNONSREPRO
Miltton, Stockholm

ANNONSBOKNING
Crmedia
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

Mer Smak nr 3 dimper ner i din brevlåda 17–20 maj.

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

Använt papper bör samlas in och återvinnas.

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

VINER TILL PÅSKMATEN

Här har vi samlat viner som passar till påskens olika rätter – till välkomstskål, mingel, buffé, fisk, skaldjur, kyckling, till steken och lammet.

Nr 72601 Cava Stars Organic *Perelada*
109 kr 750 ml.
Alk 11,5%.
EKOLOGISKT
Mousserande vin från Spanien.
Stars är en torr, ekologisk årgångscava. En riktig stjärna på vinhimlen!

FYND
Dina Viner Pro #331 2019
Aftonbladet 3/9 2020

Nr 6077 Rosé
89 kr, 750 ml.
Alk 12,5%.
Populära Mulderbosch Rosé bjuder på hög kvalitet. Färgen är sinnligt rosa med en doft av nyskurna jordgubbar och en ton av örter. Frisk ren koncentrerad frukt, välbalanserad med bra längd.

Aftonbladet 28/4 2020

Nr 5585 Petit Chablis
139 kr 750 ml.
Alk 12,5%.
Krispig torr Chablis med mineralitet och inslag av gröna äpplen och citrus.

MER ÄN PRISVÄRT
Allt om Mat nr 15, 2019

BRA KÖP
Allt om Vin nr 1 2020

Nr 2742 De Morgenzon Chardonnay
129 kr 750 ml.
Alk 14%.
NYHET!
Fylligt, friskt och fruktigt med lätt fatkaraktär.

BRA KÖP
Allt om Vin nr 1 2021

Dryckeslistan v 49

2312 Cecchi Sangiovese
79 kr 750 ml. Alk 13%.
Populär Sangiovese från Cecchi – med rötterna i traditionen. Passar till italiensk pasta, pizza och småplock.

SUPERFYND
Dina Viner #345

BRA KÖP!
Allt om Vin nr 9 2020

Nr 5283 Louis Jadot Bourgogne Rouge Couvent des Jacobins
159 kr 750 ml.
Alk 13%.
Elegant Pinot som tydligt speglar sitt ursprung. Stor, kryddig doft med inslag av hallon, blåbär och örter. Friskt med fina toner från ekfat.

FYND
Dina Viner Pro #344 2020
Aftonbladet 24/4 2020

Nr 78977 Guigal Crozes-Hermitage
199 kr 750 ml.
Alk 13%.
Generöst och välbalanserat vin med toner av mörka bär, lakrits och fat. Eftersmaken är lång med en fin, typisk pepprighet. Ett vin som kan drickas nu eller läggas i vinkällaren många år.

BRA KÖP
Allt om Vin nr 1 2021

Nr 3814 Les Hauts de Granget 2015 Saint-Emilion Grand Cru, Bordeaux
189 kr, 750 ml.
Alk 13,5 %.
Fylligt och smakrikt med karaktär av rostade ekfat, inslag av plommon, svarta vinbär, kakao, tobak, kaffe och ceder.

MER ÄN PRISVÄRT
Dina Viner 2019-11

wineaffair.se

Att börja dricka i tidig ålder ökar risken för alkoholproblem

FAMILJEN VÄXER

Lokala avvikelser kan förekomma

Vi gillar att experimentera med smaker och format, och det är verkligen Tre Kullor Fröknäckesnacks ett kvitto på. I tre goda smaker kommer nu våra goda nyheter Ramslök och Havssalt, Dill och Havssalt samt Lök och Surdeg. De goda bitarna passar lika bra på helgens ostbricka som ett gott och hälsosamt snack i vardagen eller som snacks till dippen.

En chokladdröm i påsk!

En saftig chokladkaka med smörkräm och marsipankycklingar är årets FINASTE PÅSKTÅRTA.

RECEPT: **SARA BEGNER**
STYLING: **SMILLA LUUK**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

CHOKLADTÅRTA

TID: 1 TIMME + TID ATT GARNERA **UGN:** 175°

12 BITAR

- 240 g **smör**
- 2 dl **bryggt kaffe** eller svart te
- 1 dl **kakao**
- 120 g **mörk choklad**
- 3 ½ dl **farinsocker, strö**
- 1 tsk **äkta vanilj-socker**
- 2 krm **salt**
- 4 **ägg**
- 2 **äggulor**
- 3 dl **vetemjöl**
- 1 ½ tsk **bakpulver**

CHOKLADSMÖRKRÄM

- 100 g **choklad,** mörk eller mjölk
- 2 dl **strösocker**
- ½ dl **vatten**
- 2 **äggvitor**
- 1 tsk **vaniljsocker**
- 1 krm **salt**
- 200 g **smör,** rumsvarmt

GARNERING

- 1 frp **nötcreme** (175 g)
- 3 **marsipankycklingar**
- **påskchokladägg**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smält smöret i en kastrull tillsammans med kaffe eller te. Ta kastrullen från värmen och tillsätt kakao, hackad choklad, socker, vaniljsocker och salt. Vispa ner ägg och äggulor, sikta ner mjölet blandat med bakpulvret. Rör om. Häll smeten i en smord och bröad form, ca 20 cm i diameter. Grädda i nedre delen av ugnen 50 min–1 timme, känn med provsticka. Låt svalna i formen.

2. Smörkräm: Smält chokladen varsamt över ett vattenbad. Koka socker och vatten till en temperatur på 118°. Vispa äggvita, vaniljsocker och salt med elvisp till ett fast skum. Häll i sockerlagen i en tunn stråle under fortsatt vispning. Sänk hastigheten och vispa marängen sval, ca 10 min. Klicka i smöret lite i taget under långsam vispning. Tillsätt den smälta chokladen. Låt ligga i kylen att stelna minst 1 timme.

3. Skär kakan i tre bottnar. Bred smörkräm mellan bottnarna och klä även in kakan så den täcks helt av krämen. Använd en spatel.

4. Lägg nötcremen i en spritspåse med veckad tyll och spritsa ut som ett fågelbo i mitten av kakan. Lägg kycklingarna och några ägg i boet. Lägg krossade ägg runtom.

Tårtan är inspirerad av amerikansk "Devil's food cake".

Tips!
Du kan göra egna marsipan-kycklingar med gul, röd och svart marsipan.

50 år av goda smakupplevelser.

1971 kom Zetas första olja från Italien till Sverige. Det var början på 50 år av goda smakupplevelser. I år firar vi den goda medelhavsmaten och de italienska smakerna!

Vi bjuder på våra bästa smultronställen i Italien, goda recept, spännande nedslag i vår historia, tävlingar, kunskap och mycket mer.
Benvenuto till Zetas 50-årsfirande hela 2021!

zeta.nu/jubileum

ZETA
FERNANDO DI LUCA

Från en familj där mat är kärlek.

Lokala avvikelser kan förekomma i sortimentet.