

coop

Mer Smak

Matglädje som ger öko!

Vit choklad-
moussetårta
med jordgubbar,
sid 51.



Kocken Jennie Malin

JENNIES FAVORITER FÖR LEDIGA DAGAR

Middagar med asiatiska smaker

Sällan har
vi väl längtat
så mycket
som i år.

Ääntligen SOMMAR!

Godaste midsommarlunchen: Gräddfylspannacotta med matjessalsa, friterat ägg med citron- och dillmajo, smördegsbakelse med prästostkräm & drycken till

GLASS- TÅRTA MED BÄRRIPPEL

... och ännu fler tips till
sommarfikat

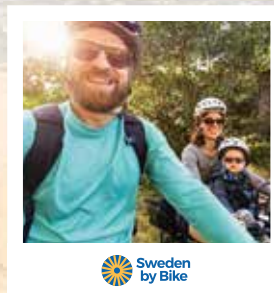


7300190 084822

25 KR / JUNI & JULI 2021

Välkommen till en SOMMAR MED COOP

Ta båten till Gotland med
Destination Gotland, dra till fjälls
med **Skistar**, sov gott med **Hotellpremien**,
campa med **Camping Key Europe**, cykla
Sydkustleden med **Sweden by Bike** och
putta extra mycket med **Golfhäftet**.



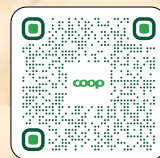
Cykla Sydkust- leden!

Njut av Skånes hav och öppna landskap från cykel. Som Coop-medlem får du 2 poäng per krona när du handlar på Cykloteket och beställer cykelpaket till extra förmånliga priser hos Sweden by Bike.



Ta båten till Gotland!

Upptäck Sveriges mest exotiska ö. Boka via Destination Gotland. Som medlem får du alltid 25% på personbiljetten (gäller utvalda avgångar t.o.m. 19/9-21).



SCANNA QR-KODEN MED MOBILEN FÖR ATT KOMMA DIREKT TILL ALLA MEDLEMSRABATTER, ELLER GÅ IN PÅ [COOP.SE/SOMMAR](https://coop.se/sommar)

Under rådande omständigheter är det viktigt att vi hjälps åt att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Vi reserverar oss därför för att erbjudanden och öppettider kan komma att ändras.

Åk tåg till Höga Kusten och paddla havskajak i ett världsarv, ta färjan till exotiska Gotland och upplev raukar och magiska stränder eller cykla Sydkustleden och upptäck alla smultronställen längs vägen. Som Coop-medlem får du unika rabatter på hotellnätter, tågresor, camping och mycket mer!

Läs mer och boka på coop.se/sommar



skistar

Dra till fjälls!

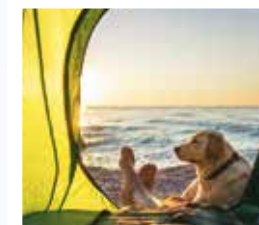
Upplev SkiStar Sports & Adventures i vår vackra fjällvärld. I år med Valle Kids Club och Teen Camp Bike. Som medlem får du upp till 30% rabatt på utvalt boende på SkiStars skandinaviska fjällorter.



HOTELLPREMIEN

Bo med Hotell- premien!

Sov gott under resan. Alltid från 745:-/natt för två personer inkl. frukost när du som medlem bokar 1-5 nätter med Hotellpremien. Välj mellan 750 tre- och fyrstjärniga hotell på över 230 destinationer.



CAMPING Key Europe

Testa att campa!

Campa billigare med förmånskortet Camping Key Europe. Som medlem får du rabatt på drygt 3 000 campingplatser i Sverige och Europa, många fina erbjudanden och en förmånlig olycksfallsförsäkring.



Golfhäftet

Putta med golfhäftet!

Spela massor av golf till halv greenfee med Golfhäftet. Gäller på 211 golfbanor i Sverige. Ta en Grönt kort-kurs online med 30% rabatt eller skaffa ett medlemskap med 10% rabatt hos Happy Golfer.

Se alla prisvärda
partnererbjudanden
och läs mer på
coop.se/sommar

En härlig
sommar önskar vi
från Coops Partner-
program.



Sommarens goda smaksättare.



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



Från en familj där mat är kärlek.

zeta.nu



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 provlagat använder vi vanlig ugn, inte varmluft.)

MISSA INTE COOPS

nya goda tunnbröd från Västerbotten. Brödet är bakat på rågmjöl som ger en fyllig smak. Vik eller rulla tunnbröden med lagrad ost eller kanske rökt lax, ät och njut! Cirkapris: 19,95 kr.

NYTT PÅ HYLLAN



NJUT AV "NU" – FÖR NU ÄR DET SOMMAR!

VI PÅ MER SMAK älskar midsommar!

Det är starten på en så härlig tid med god mat och avslappnat liv. I år är vi extra nöjda med rätterna! Det är snyggt och gott och menyn är baserad på lika mycket trend som tradition – du kan välja matjes-salsa och friterade äggghalvor eller klassisk sill och frasig paj. Eller både och förstås! Recepten hittar du på **sidan 10**.

DEN STORA "SOMMARKOKBOKEN" i detta nummer har Jennie Walldén gjort, se **sidan 16**. Där finns allt du behöver för sommarens njutningsfyllda måltider, så det är bara att börja beta av alla fantastiska sallader och grillrätter. Ett tips om du känner dig tryggast med de rätter du redan brukar göra – välj att bara göra något av de nya tillbehören så har du ändå genast en ny rätt. Du kan till exempel prova att addera Jennies potatissallad till repertoaren. Och alla dressingar är perfekta att variera sommarmaten med!

Det finns mycket härligt att uppleva i Sverige! På sidan 34 har vi samlat en massa tips och erbjudanden!

MEN MITT ALLRA viktigaste tips är att stanna upp och andas. Det är faktiskt bara några månader om året det är sommar. Och är det någon gång man måste vara i nuet så är det när man bakar! Att baka kräver full närvaro, så bläddra fram till Karoline Jönssons goda bakverk om du vill ha en stunds meditation.

Nu är det bara att njuta!

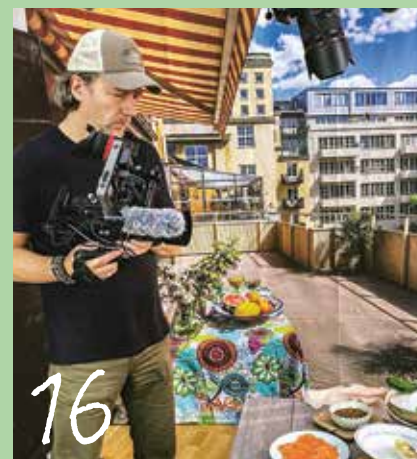
Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.



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



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Wolfgang Kleinschmidt fotograferar många av Mer Smaks omslag och matjobb, som här Jennie Walldéns mat.

Innehåll

12 vegorecept i nr 4*

Tips & trix.....	7	Utematlagning!.....	42
Midssommar..... Trend & Tradition	10	Barnens kockskola.....	46
Sommarens drycker	14	Saras söta:..... Midsommartårta!	51
Jennies sommarrecept.....	16		
Baka till fikat	26		
Prock: Allt för trädgården	31		
Medlemserbjudanden	34		
Änglamark fyller 30 år!	36		
Helgstart:..... Hallonmojito & Kolakaka	41		

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



LINDAHL'S

MÅLET ÄR DITT!

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



*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 4.
Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

HEMGJORD

Glass

Det finns många sätt att göra glass!
Med många ingredienser och få. Snabbt
och långsamt. Enkelt och avancerat.
Här kommer några av de enklaste enkla.

Glass med 3 ingredienser

Om du inte har provat "tre ingrediens-glassen" kanske det blir läge i sommar. Att alltså blanda grädde, sötd kondenserad mjölk och smaksättning. Så enkelt, men ändå så gott. Och med sommarens bär och frukter i och till kan du göra den till din alldeles unika dessert.

Så här gör du: Vispa 5 dl vispgrädde fluffigt. Vänd ner en burk sötd kondenserad mjölk. Rör om och blanda väl. Vänd ner valfri smak-

sättning, t ex krossade oreokakor, blåbär, hackad choklad, mosade jordgubbar eller hallon. Häll ut smeten i en limpform klädd med bakplåtspapper. Ställ i frysen ca 4 timmar.

Om du istället vill göra kolarippelglass tar du en burk med karamelliserad mjölk (dulce de leche) och vispar fluffigt tillsammans med grädden. Spara lite kolasås som du kan klicka ner så att glassen blir marmorerad. Strö över lite flingsalt.

Bananpinnar

Skär en riktigt mogen banan i fyra bitar. Stick i pinnar och lägg i frysen någon timme. Smält choklad som du sedan doppar bananerna i. Lägg dem på ett bakplåtspapper och strö på t ex rostade hackade nötter eller strössel och frys in tills de ska serveras.

Barnklassikern

Helt vanlig, lite extra stark, saft som fryses ner i glasspinneformar.

Så enkelt gör du amerikanska pannkakor! (4 portioner)



1 Blanda 2 dl vetemjöl, 1 tsk bakpulver, 1 tsk strösocker och 2 krm salt i en bunke. Häll i 2 dl mjölk och 2 äggulor, rör om.



2 Vispa äggvitorna till ett skum med elvisp. Vänd ner i smeten. Grädda små pannkakor i smör så de får fin färg på båda sidorna.



3 Servera med lönnsirap och bär. Pudra eventuellt över florsocker.

FOTO: EVA HILDÉN UR BOKEN: BARNENS KÖCKSKOLA

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

FRÅGA OM HÅLLBARHET



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

Änglamarks russin har fått ny förpackning

Varför är Änglamarks russin förpackade i tjocka plastaskar? Vi har slutat köpa dem, då det inte är hållbart med dessa.

Vänliga hälsningar, Gunilla i Uppsala

Glädjande nog kan jag berätta att Coop under våren har bytt förpackning på russinen. Den nya förpackningen ska redan ha lanserats, men det kan finnas båda sorter kvar ett tag till, då produkten har lång hållbarhet.

Den nya förpackningen är gjord i papper med en tunn film av plast. Locket är fortfarande i plast. Plastfilmen gör att russinen behåller sin fukt och kvalitet över tid. Det minskar risken för att russin slängs i onödan. Produktionen av russin har, som all mat, påverkan på vår planet, så vi vill inte öka matsvinnet på bekostnad av ändrad förpackning. Vi strävar efter att övergå till bara papper i förpackningen och att få till ett papperslock, men det har ännu inte varit möjligt att få till. Strategiska dialoger förs med leverantörer kring detta.

Vänliga hälsningar,
Charlotta

Charlotta Szczepanowski,
chef Hållbarhet och kvalitet.



Gräddig Sommarsvalka

Bjud på dessa när du är

SUGEN PÅ SOMMAR.

Helt olika i smak, men lika smarriga båda två.

RECEPT: SARA BEGNER
STYLING & FOTO: EVA HILDÉN

JORDGUBBSFLUFF

TID: 5 MIN 

Finns bara ett ord... Ljuvlig.

2 GLAS

- ✿ 200 g jordgubbar
- ✿ 2 msk strösocker
- ✿ 1 ½ dl vispgrädd is
- ✿ 3 dl mjölk eller liknande dryck
- ✿ 1 tsk vaniljsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa jordgubbar och socker till en slät puré.
2. Vispa grädden fluffig och rör ner hälften av purén.
3. Blanda mjölken med vaniljsockret.
4. Fördela resten av purén i två glas. Fyll på med is och mjölken. Toppa med grädden och servera med sugrör.

ICE COFFEE "SALTED CARAMEL"

TID: 5 MIN 

Här snackar vi sommarens vuxengodis...

2 GLAS

- ✿ 1 msk frystorkat kaffepulver
- ✿ 1 msk strösocker
- ✿ 2 msk vatten
- ✿ 1 ½ dl vispgrädd kolasås
- ✿ is
- ✿ 3 dl mjölk eller liknande dryck
- ✿ flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Mät upp kaffe, socker och vatten i en smal mixerbägare och mixa med stavmixer, tills det blir ett skum.
2. Vispa grädden fluffig.
3. Fördela kaffeskummet i två glas. Fyll på med is, ringla i lite kolasås och häll i mjölken. Toppa med grädd och kolasås. Smula över flingsalt. Servera med sugrör.

Vilken ska du välja?

Melonskola

Under sommarmånaderna är det säsong för de spanska melonerna, de mognar klart på plantorna i området Murcia vilket gör att de blir smaskrika och söta. Så passa på att frossa i svalkande och saftiga meloner.



HUR VET JAG OM MELONEN ÄR MOGEN?

Dofta på den – ju mer melon den doftar, desto mognare är den.



Piel de Sapo

Extra söt variant av honungsmelon från Spanien. Fruktköttet är ljusgrönt, sprött och saftigt. Smaken söt och frisk med fyllig aromatisk melonsmak. Supergod precis som den är men kan också serveras tillsammans med t ex skinka.



Honungsmelon

Gult, slätt skal med långsgående skårer och ljust gult saftigt frukt-kött. Söt frisk smak som gör den läskande att äta naturell en varm sommardag. Eller blanda med fetast, gurka och sockerärter som sallad vid lunchen och grillkvällen.



Cantaloupe

Har söt aromatisk melonsmak och nättliknande skal. Fruktköttet är fast och ofta orange men kan också vara ljusgrönt. God naturell men passar också till salta smaker som parmaskinka och till mozzarella. Eller med mvnta, lime och passionsfrukt.



Galiamelon

Fruktköttet är krispigt, saftigt och sött med gulgrön färg. Har gulgrönt skal och kan ha långsgående mörka strimmor och ett tunt nät. Ät naturell eller servera på en tapasbricka med charkprodukter eller sommarens grillrätter.



Matisse

Rund i formen och med mjukt, saftigt frukt-kött. Smaken är mycket söt och utvald just för sin aromatiska, söta smak. God att blanda med jordgubbar och lite limesocker.



Gul vattenmelon

En lika härlig törstsläckare som den röda – bara färgen skiljer dem åt!



Vattenmelon

En klassiker på sommaren med sitt saftiga frukt-kött och sin milda söta smak. Finns i olika storlekar och med och utan kärnor.

Gold

Lite oval i formen och med orange, krispigt frukt-kött. Detta är en av de sötaste melonerna och enligt många den godaste melon som finns! Ät som den är på ett härligt fruktfat.

PERFEKT RIESLING TILL LJUSA KVÄLLAR!

Spätlese Riesling från Kloster Eberbach har en liten sötna och frisk syra som passar perfekt till midsommarsillen, plockmaten i picnic-korgen, eller som en läskande aperitif i solen.

KLOSTER EBERBACH SPÄTLESE RIESLING 2019

Smakrik och fyllig med underbar syrlig sötna.

Även suverän till sushi och kryddstarka rätter av fisk och kyckling.

ART NR 6257
ALK 8,5 %

129 KR



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

Alkohol är beroende-framkallande

Extra SOMRIG MIDSOMMAR- LUNCH

TESTA
DET ALLRA
SENASTE!

Lax, räkor, ägg och
färskpotatis... Låt
midsommarlunchen
bli starten på som-
marens **UNDERBARA**
MATUPPLEVELSER.

RECEPT: SARA BEGNER
FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

FRITERAT ÄGG MED CITRON- OCH DILLMAJO

TID: 30 MIN

När du vill vara först med det senaste.
Så gott och så uppseendeväckande!

6 PORTIONER

- 6 + 1 ägg
- 1 dl vetemjöl
- 1 dl pankoströbröd
- 1 dl riven lagrad ost, gärna Västerbottensost
- ca 5 dl neutral olja, till fritering
- flingsalt

CITRON- OCH DILLMAJO

- 1 dl majonnäs
- 1 dl gräddfil
- ½ dl finhackad dill
- ½ citron, finrivet skal och saft
- salt

TILL SERVERING

- 300 g kallrökt lax i skivor

GÖR SÅ HÄR

- Blanda majonnäsen med gräddfil, dill och citron. Smaka av med salt.
- Lägg 6 ägg i en kastrull med kallt vatten och koka upp. Låt koka 5 min till en krämig gula. Skölj i kallt vatten och skala direkt.
- Rulla äggen i mjöl, lättvispat ägg och sist i en blandning av panko och ost.
- Häll tillräckligt med olja i en kastrull för att täcka äggen. Hetta upp till 160°. Friterar två ägg i taget till fin färg. Låt rinna av på hushållspapper. Dela äggen och smula över lite flingsalt på gulan. Servera med majon och kallrökt lax.



Frasigt möter
krämigt = succé.

RÄKBAKELSE MED PRÄSTOSTKRÄM

TID: 25 MIN UGN: 200°

Frasig smördeg möter krämig färsk-
ost med sting av stark prästost.

6 PORTIONER

3 frysta smördegspatlor

- 1 ägg
- 150 g naturell färskost
- 100 g prästost, riven
- ½ dl gräddfil eller mjölk
- 180 g skalade räkor*
- ½ citron i bitar
- dill
- svartpeppar

Tips!
Funkar även
med annan
smakrik ost
och med
kräftstjärtar.

GÖR SÅ HÄR

- Låt smördegspatlor tina något och dela på mitten. Pensla med lättvispat ägg, grädda mitt i ugnen tills de har fin färg och har puffat upp, ca 15 min. Låt svalna.
- Rör ihop färskosten med riven ost och gräddfil eller mjölk till en slät kräm. Bred krämen varsamt på smördegen, lämna ca 1 cm kvar till kanten.
- Toppa med räkor, dill, rödlök och citron. Dra ett varv med pepparkvarnen och servera direkt.

*Välj MSC-, ASC- eller KRAV-märkt fisk och skaldjur så vet du att de är från certifierade fisker och odlingsanläggningar.



SOMMARREA PÅ HOTELL

Upptäck nya smultronställen i Sverige i sommar och unna dig att bo på ett riktigt bra hotell! Som Coop-medlem bor du alltid till lägsta medlemspris när du bokar med Hotellpremién. Från endast 745 kr/natt får du ett fint dubbelrum, inklusive hotellfrukost för två.

Passa på att **boka senast 25/7, 2021** så får du ytterligare **100 kr medlemsrabatt/natt*** på utvalda hotell i Sverige – du betalar alltså endast från **645 kr/natt!** Se alla hotell och gör din bokning på [hotellpremien.se](https://www.hotellpremien.se)

PS. Missa inte att du kan använda dina Coop-poäng till en värdecheck i Poängshoppen och få ännu mer rabatt.



*Gäller när du bokar 2–5 nätter senast den 25/7 och bor senast 31/8, 2021. Kostnadsfri ombokning!

REDAKTIONENS VAL

GRÄDDFILSPANNACOTTA MED MATJESSALSA

TID: 20 MIN + 2 TIMMAR ATT STELNA
Supergott och lite annorlunda sätt att presentera matjessillen.

4 PORTIONER

- 2 gelatinblad
- 3 dl gräddfil
- salt och svartpeppar

MATJESSALSA

- 1 frp matjessill (200 g)
- 1 dl fintärnad gurka
- 2 msk finhackad rödlök
- 1 msk fint skuren gräslök

GÖR SÅ HÄR

- Lägg gelatinbladen i kallt vatten tills de är mjuka. Lyft upp bladen med lite av vattnet och smält i en kastrull. Häll gelatinet i gräddfilen i en tunn stråle under omrörning. Rör i salt och peppar. Häll upp i små glas. Låt stelna i kyl 2 timmar.
- Skär matjessillen i små tärningar. Vänd runt med gurka, rödlök och gräslök. Fördela ovanpå gräddfilen vid servering.

SKÄRGÅRDS SILL

TID: 5 MIN
Dill, gräslök och hummer – godaste smakerna.

6 BUFFÉPORTIONER

- 1 frp 5-minuterssill (420 g)

ROMSÅS

- 2 dl crème fraîche
- 1 dl majonnäs

- 2 tsk hummerfond
- ½ burk röd rom (75 g)
- 2 msk hackad dill
- 2 msk hackad gräslök

GÖR SÅ HÄR

- Blanda ihop alla ingredienser till såsen. Skär sillen i centimetertjocka bitar och vänd ner i såsen.



GRÖNSALLAD MED CITRONETTE

TID: 15 MIN  
Ett komplement till buffén.

- 6 PORTIONER
- 1 knippa grön sparris
 - olivolja, att steka i
 - 1–2 gemsallad, grovt skuren
 - 70 g babyspenat
 - 30 g ärtskott
 - 1 knippa rädisor, i kvartar

- CITRONETTE
- 1 citron, pressad saft
 - ½ dl olivolja
 - 1 tsk flytande honung
 - 1 tsk flingsalt
 - ½ tsk svartpeppar

- GÖR SÅ HÄR
- Ansa sparrisen och stek hastigt till fin färg. Dela i tre bitar.
 - Blanda ihop citronsaft, olja, honung, salt och peppar till en citronette.
 - Slunga runt gemsallad, spenat, ärtskott, rädisor och sparris med citronetten.

SKINKRULLAR MED SENAPSKRÄM

TID: 20 MIN 
Små munsbitar som kommer att ta slut i ett nafs.

- 6 PORTIONER
- 300 g tunt skivad kokt helgskinka
 - 150 g naturlig färskost
 - 1 dl syltlök, hackad
 - 1 dl finhackad persilja
 - 1 msk senap, gärna dijonsenap

- GÖR SÅ HÄR
- Lägg ut en bit plastfolie med måtten ca 30 x 40 cm. Lägg skinkskivor omlott så det täcker plasten.
 - Blanda färskost, syltlök, persilja och senap. Bred ut krämen på skinkan och rulla ihop från långsidan. Låt vila i kylen minst 30 min innan rullen skärs upp i centimetertjocka skivor.



PASSANDE VINVAL till sommaren

Fredrik Schelin och Anders Levander ger sina bästa tips på drycker som passar till sommarens alla måltider.

När det gäller sommarens drycker brukar det vara viktigt att de ska kunna passa vid många olika tillfällen. Och vi brukar förespråka att inte välja viner som är alltför pretentiösa, utan vin som passar till både sällskap och till måltider ute, eller kanske i båten. Ett genomgående tank är att det ska vara läskande viner med bra syra. Viner som är lite mer krävande i tanniner och kraft sparar vi till vintern.

Så nu inför sommaren väljer vi viner med lätta friska aromer från Sydafrika, Italien och Österrike, och med bubbler från Frankrike.

Trevlig sommar önskar Fredrik och Anders!



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



Crémant de Loire Blanc de Blancs Brut Cuvée Celeste. Nr 50534, 99 kr.
Friskt och fräscht mousserande vin från Loire. Rikligt med bubbler, pigg syra och med en hel symfoniorkester av smaker, som syrliga gröna äpplen, vita krusbär, blommig vårhonung, kritig mineralitet och lätt trevlig skalbeska. Njut sval som den är eller till sommarmaten.

Crémant, lyx utan att kosta.



Beaumont des Crayères Grand Rosé. Nr 50957, 239 kr.
Systembolagets kanske mest prisvärda roséchampagne, och faktiskt pris-sänkt! Moussen är mjuk och behagligt munfyllande, frukten är rödäpplig med bäriga inslag och i avslutet finns syra i form av citrusfrukter följt av mineralitet. Vinet är gott och okomplicerat.

Fyndchampagne som går i rosa.



Mulderbosch Rosé. Nr 6077, 89 kr.
Pålitlig rosé från Mulderbosch med fin kraft och djup solrik frukt. Ett fint aperitifvin, men varför inte till lunchen eller middagen där vinet passar väl med sina vilda örter, plommon, körsbär och granatäpple.

Gott och prisvärt.



Domäne Wachau Riesling Selection 2019. Nr 4318, 109 kr.
Österrike kan sin riesling, som har lite mer tyngd och kraft. En uppfriskande riesling med skyhögt syra, mineraler i mängder, krispig citrus och ett gäng örtkvistar.

Kvalitet utan att kosta för mycket.



KVV Chardonnay 2020. Nr 7055, 89 kr.
Fräsching med pigg tropisk frukt, fina fattoner, svalt syror och grillad citron. Utmärkt kvalitetsvin till din svamprätt.

Passar lika bra till det grillade som till drinken.



Rosso di Montalcino, Col d'Orcia 2019. Nr 2576, 149 kr.
Ekologiskt! Ett finfint vin från det berömda vinmekkat Montalcino i Toscana. Doften är frisk och fylld av körsbär med en touch av bittermandel. Smak av körsbär och sammet i en bärig stil. Ett elegant vin med formidabel balans.

Matchar sommarens alla grilltillfällen.

BRA MYCKET GRÖNARE!

Våra nya bullar och biffar baserade på ärta är ett perfekt vegetariskt alternativ till köttbullar, pannbiff eller sliders. För alla som vill äta vegetariskt varje dag, eller några dagar i veckan.



Guide till SOMMARENS ALKOHOLFRIA FAVORITER

Bjud på fler smaker

Fruktigt, färdigblandat och svalkande. Det är dags att prova sommarens alkoholfria drycker.



När solen skiner vill vi tillbringa all tid utomhus, och att samlas runt grillen är en tradition som vi svenskar älskar. I väntan på den rätta glöden har vi numera gärna något alkoholfritt i glaset. Urvalet av alkoholfritt öl har vuxit snabbt, och det har gett en ordentlig skjuts för fler alkoholfria drycker, inte minst cider.

– Just nu ser vi en trend mot mer fruktiga smaker. Även färdigblandade drycker ökar; att du slipper handla ingredienser och blanda själv sparar värdefull tid, säger Karin Berntson, sommelier & dryckesutbildare på Carlsberg Sverige.

Att vi inte behöver tumma på smaken har enligt Karin gjort att vi gärna håller något alkoholfritt i glaset.

– Jag vill slå ett slag för att bjuda på olika drycker. Med vår **Pripps Radler**, en blandning av ljus lager och citronlemonad, och **Somerby Sparkling Spritz**, en bittersöt och bubblande cider, har du två supergoda alternativ.

Det enda du behöver komplettera med är glas, rejält med is och några skivor citron och apelsin som förhöjer smakupplevelsen. Välkomna till en skål utan alkohol!

BEERJITO

"Den här drinken är en smakmässig fullträff!"

Till 1 drink behövs:

- Mynta (efter smak)
- 2 ½ cl fläderblomssaft
- 2 cl limesaft (pressad)
- Is och ca 1 ½ dl Carlsberg Alcohol Free

1) Klappa myntabladen mellan handflatorna och lägg i glaset.

2) Häll i lime- och flädersaft.

3) Lägg i is och fyll upp med Carlsberg Alcohol Free.

Rör försiktigt.

"LUTA DIG
TILLBAKA OCH NJUT
AV EN ORANGE STUND
I SOLNEDGÅNGEN."

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



Eriksberg Hovmästarlager Bärnstenslager

Ett lite mörkare öl med fyllig smak och balanserad beska. Bryggt med rikliga mängder rostad malt och aromatisk humle.

GOTT TILL: Grillat och husmanskost som pytt i panna och isterband med dillstuvad potatis.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5%
PRIS: 11,50 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: Passar till det mesta. För bästa smakupplevelse – drick tillsammans med mat som har smak av rostade toner.

Pripps Blå 0,0%

Ljus lager

Helt fri från alkohol och en modern klassiker där styrkan sitter i den uppfriskande smaken. Inte för beskt och inte för sött.

Nyhet!



GOTT TILL: Perfekt till vardagsmiddagen eller tillsammans med matjessillen.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0%
PRIS: 35,95 kr, burk 6x33 cl.
KARINS TIPS: Midsommarsmakernas bästa vän. Njut den väl kyld med blommor i håret.



Somersby Pear 0,0% Cider

Klassisk päroncider helt utan alkohol. Fruktig med inslag av honungsmelon och vanilj. En riktig sommar dryck som ska serveras väl kyld.

GOTT TILL: Ljust kött, kyckling-sallad, kitt- eller vitmöglost.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0%
PRIS: 10,95 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: Värmen i vitmöglost, ringla över honung och toppa med valnötter. Njut och håll upp Somersby Pear väl kyld i ett högt glas med mycket is.



Brooklyn Special Effects Humlig bärnstenslager

Halvmörk lager med tydlig och väldigt god humlesmak. Den har en välbalanserad bitterhet och påminner lite om en IPA.

GOTT TILL: Allt som legat på ett hett grillgaller.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,4%
PRIS: 14,50 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: Glöm inte att dofta på den, humlearomerna är otroligt fina.



Staropramen Non Alcoholic Tjeckisk pilsner

Tjeckiskt öl med maltig smak. Inslag av knäckebröd, pomerans, kryddor och honung ger en frisk avslutning.

GOTT TILL: Husmanskost och sallader.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5%
PRIS: 10,90 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: En favorit till sillen. Ölet älskar salt och syrligt.



Falcon 0,0% Ljus lager

Alkoholen har vakuumkokats bort för att ge ölet mer smak. Malten ger en brödlig och knäckig sötma som balanseras upp av humlens örtiga smak.

Perfekt partner till grillat.

GOTT TILL: Plockmat, korv och smörgåstårter.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0%
PRIS: 10,95 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: Utmärkt val i väntan på den rätta glöden.

Pripps Radler 0,0%

Öl & citron

Radler är sommarens friskaste törstsläckare. Blandningen av ljus lager och citronlemonad är en solklar favorit för alla som vill dricka alkoholfritt.

Nyhet!

GOTT TILL: Perfekt törstsläckare, god till lättare rätter.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0%
PRIS: 13,50 kr, burk 33 cl.
KARINS TIPS: Packa kylbagen och njut av en iskall alkoholfri Radler på stranden.



Carlsberg Alcohol Free Ljus ekologisk lager

Sveriges mest populära alkoholfria öl fyller 15 år! Med sin friska lite strama bitterhet passar den till allt och är dessutom ekologisk.

Fyller 15 år!

GOTT TILL: Mat med många smaker och som sällskapsdryck.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5%
PRIS: 8,95 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: Passar väldigt bra till öl drinkar. Min favorit är Beerjito, söt, syrlig, örtig och beska.



Somersby Sparkling Spritz 0,0% Cider

Mousserande och bittersöt helt alkoholfri cider med en tydlig smak av fruktig apelsin. En elegant dryck som passar till både minglet och som fördrink.

Nyhet!

GOTT TILL: Lättare rätter.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0%
PRIS: 10,95 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: Servera i vinglas med mycket is och en apelsinskiva. Ät tapas till och lyssna till isen som knäpper.

Jennie Walldéns Ljuvliga sommarmat



LIME- OCH CHILISÅS

Blanda ihop pressad saft av 1 lime, 3 msk fisksås eller japansk soja, 1 msk strösocker, 1 finriven vitlöksklyfta, 1 tsk finriven ingefära och ½ finhackad röd chili.

Vietnamesiska
vårrullar

Tunna
risnudlar

Sushilax

Hoisin- och
jordnötssås

Jennie Walldén har skapat rätter som räcker hela sommaren. På menyn finns allt från krispiga sallader och fräscha vårrullar till marinerat grillat kött. **LÅT DET GODA BÖRJA!**

RECEPT: JENNIE WALLDÉN STYLING: VICTORIA NORDSTRÖM FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

VIETNAMESSKA VÅRRULLAR

TID: 1 TIMME

En rätt med fantastiska smaker som man sitter och plockar med, och njuter av, en hel kväll!

4 PORTIONER

24 stora rispapper

¼ isbergssallad, i breda bitar

1 kruk koriander

1 kruk mynta

ev 1 kruk thaibasilika

FYLLNING

150 g tunna risnudlar

400 g laxfilé (sushilax)

2 morötter

½ gurka

4 salladslökar

150 g färsk böngröddar

Tips!

Det här är faktiskt bra familjemat – alla plockar det de gillar.

HOISIN- OCH JORDNÖTSSÅS

1 dl hoisinsås

1 ½ dl salta jordnötter, finhackade

1 msk fisksås eller japansk soja

½ lime, pressad saft

GÖR SÅ HÄR

1. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen och kyl ner i kallt vatten. Blanda ihop ingredienserna till de båda såsarna.

2. Skär upp laxen i tunna munstora skivor. Skala morötter och gurka. Skär morötter, gurka och salladslök i tunna stavar, ca 5 cm.

3. Fyll en skål med kallt vatten. Doppa ett rispapper i taget så det blir blött men inte för mjukt. Lägg rispapperet på ett rent, slätt underlag. Lägg lite av alla grönsaker, nudlar, en bit lax och någon av örterna samlade i mitten av papperet och vik in kanterna så att det blir en rulle.

4. Servera som en plockmåltid och låt alla göra sina egna rullar vid bordet, eller förbered rullarna och lägg upp på ett serveringsfat. (Lägg inte rullarna så de nuddar varandra, då kommer de att klibba ihop och gå sönder när man lyfter dem.) Ta en rulle tillsammans med ett salladsblad, extra örter och doppa i någon av såsarna. Njut!



Jennie Walldén
gör mat som alla
älskar!

Jennies godaste sommar!

Gör: Driver koreansk-svenska fusionrestaurangen Namu i Malmö sedan sex år tillbaka, med "koreanska smaker och lokala råvaror". Gör Kökets middag på TV4 sedan sju år.

Familj: Man, och barnen Dante, 12 år, och Douglas, 14 år.

Bor: Utanför Malmö.

Aktuell med: Podden "Maten och livet" tillsammans med Diadonna. "Vi bjuder på såväl okomplicerad onördig matinspiration som

på oss själva." Och direkt efter sommarsemestern påbörjas arbetet med en ny kokbok, som kommer ut 2022.

Detta visste du inte om Jennie: "Jag tränar kampsport flera gånger i veckan. Det är något av det roligaste jag vet."

Vem är miss Li*? "Det är jag. När jag föddes i Korea hette jag Li."

*Se salladen på sidan 22.



Helt underbar
middag mitt i
veckan.

GRILLAD SPETSKÅL & SPARRIS MED BRYNT MISOSMÖR

TID: 40 MIN

Det brynta misosmöret kan
bli sommarens höjare.

4 PORTIONER

3 dl rundkornigt ris, t ex
sushiris eller grötris

✿ 1 spetskål

✿ 1 aubergine

✿ neutral olja,
att pensla med

✿ 1 knippa grön
sparris, ansad

✿ ½ dl finhackad gräslök

✿ 3 msk pumpakärnor,
rostade
salt och svartpeppar

MISOSMÖR

✿ 200 g smör

1 dl vit misopasta
eller ½ dl mörk

✿ ½ dl vitt vin

✿ 1 msk strösocker
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning
på förpackningen. Skär kålen
i breda klyftor och auberginen
i skivor på längden. Grilla kålen
tills den fått fin färg och lägg
över till indirekt glöd så att den
blir mjuk. Grilla auberginen tills
den fått fin färg och är mjuk,
pensla med olja under grillning-
en. Grilla sparrisen ca 3 min.

2. Misosmör: Smält smöret till
fin färg och nötig doft. Dra av
kastrullen, tillsätt miso, vin och
socker. Rör om och smaka av
med salt och peppar.

3. Skeda misosmöret över grön-
sakerna vid servering och toppa
med gräslök och pumpakärnor.
Servera med riset.



Macka
istället för
middag...

SPICY RÄKMACKA

TID: 20 MIN

Du kommer aldrig mer göra en
"vanlig" räkmacka. Så god!

2 PORTIONER

✿ 2 stora skivor surdegsbröd
✿ smör, till stekning

✿ 2-4 salladsblad

✿ 4 rädisor, i tunna skivor

✿ 1 msk rostade sesamfrön

✿ 1 msk finhackad gräslök

✿ 2 limeklyftor

RÄKRÖRA

✿ 300 g skalade räkor

✿ 2 salladslökar, tunt skurna

✿ ½ dl finhackad gräslök

✿ 4 msk majonnäs

✿ 4 msk crème fraîche

✿ ½-1 msk sriracha

✿ ½ msk pressad limesaft

✿ 1 vitlöksklyfta, finriven
salt, nymalden svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta eller stek brödskivor-
na i smör.

2. Blanda ihop alla ingredien-
ser till räkröran och smaka
av med salt och peppar.

3. Lägg salladsblad på brö-
den och skeda på räkröran.
Toppa med rädisor, sesam-
frön och gräslök. Servera
med extra limeklyfta.

BARNENS FAVORIT

STICKY RIBS MED KRÄMIG MAJS- & POTATISSALLAD

TID: 1 TIMME

En klassisk grillrätt som känns
ny med den smaskiga salladen.

4 PORTIONER

✿ ca 1,8 kg tunna revbensspjäll

GLAZE

1 dl mango chutney

1 dl BBQ-sås

✿ ½ dl ketchup

✿ 2 vitlöksklyftor, finrivna

MAJS- OCH POTATISSALLAD

✿ 800 g färskpotatis

✿ 1 ½ dl majonnäs

✿ 1 dl crème fraîche

✿ 2 tsk dijonsenap

✿ 1 syrligt äpple, fintärnat

✿ 8 rädisor, tunt skivade

✿ 3 salladslökar, tunt skivade

✿ 3 dl majs

✿ 70 g babyspenat

✿ 1 kruka koriander, grovhackad
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skär revbenen så att det blir två
ben per bit. Koka köttet i saltat

vatten 1 timme. Lyft upp, låt svalna lite.

2. Koka potatisen i saltat vatten och låt
svalna. Dela de större potatisarna på
mitten. Blanda med resten av ingredien-
serna till potatissalladen och smaka av
med salt och peppar.

3. Blanda alla ingredienser till glazen.
Grilla revbenen tills de har fin färg och är
genomvarma. Pensla med glazen flera
gångar under grilltiden. Vänd ofta så de
inte bränns. Servera med potatissalladen.



Tips!
Använd
både blad
och stjälk av
koriandern!

JENNIES 3 GODA SALLADER

KYCKLINGSALLAD MED ASIATISK DRESSING (ÄVEN KALLAD MISS LIS KYCKLINGSALLAD)

TID: 20 MIN 

Även på semestern vill man ibland ha något enkelt och gott som går blixtnabbt att laga.

4 PORTIONER

- 1 grillad kyckling
- 1 romansallad
- ½ gurka
- 1 stor avokado
- 250 g körsbärstomater
- 70 g sockerärter
- ½ rödlök
- 1 dl salta jordnötter

DRESSING

- ¾ dl neutral olja
- 1 dl japansk soja

- 1 lime, pressad saft
- 2 vitlöksklyftor, finrivna
- 2 msk sesamolja
- 2 msk flytande honung

GÖR SÅ HÄR

- Lossa köttet från kycklingen och dra isär i munstora bitar. Blanda ihop alla ingredienser till dressingen.
- Strimla salladen grovt. Skär gurka och avokado i jämnstora bitar. Dela tomaterna på mitten och strimla sockerärterna tunt. Skiva rödlöken tunt, gärna med mandolin.
- Vänd varsamt ihop alla grönsaker med kycklingen och lägg på ett serveringsfat. Ringla över dressingen och toppa med jordnötter. Servera direkt.



Tips!

Marinera kycklingen med hälften av dressingen medan salladen förbereds.

Ser det inte ljuvligt ut?



NUDELSALLAD MED GRILLAD BIFF

TID: 30 MIN 

Så här gör du salladen till festmat!

4 PORTIONER

- ca 600 g flankstek, entrecôte eller biff
- 1 msk flingsalt
- 1 tsk nymalen svartpeppar

NUDELSALLAD

- 250 g breda risnudlar
- ½ gurka
- 1 gemsallad, grovt skuren
- ½ knippa rädisor, i kvartar
- 70 g sockerärter, tunt strimlade
- 1 röd spetspaprika, tärnad
- ½ liten rödlök, tunt skivad
- 1 kruka koriander, grovt skuren
- 1–2 msk rostade sesamfrön
- 1 lime i klyftor, till servering

DRESSING

- 2 lime, pressad saft
- 2 msk fisksås
- 2 msk strösocker
- 1 msk japansk soja

- 1 msk sesamolja
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- 1 msk finriven ingefära
- 1 röd chili, finhackad

GÖR SÅ HÄR

- Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen och kyl ner i kallt vatten. Blanda ihop alla ingredienser till dressingen.
- Skala gurkan, dela på längden och gröp ut kärnorna med en sked. Skiva upp i halvmånar. Skär upp resten av grönsakerna.
- Smula rikligt med flingsalt på köttet och dra några varv med pepparkvarnen. Grilla till fin färg och en innetemperatur på 57° (för en rosa mitt), ca 3 min per sida. Låt vila på skärbrädan ca 10 min.
- Varva nudlar och alla grönsaker på ett serveringsfat. Skeda över hälften av dressingen. Skär upp köttet i tunna skivor mot köttets muskelfibrer. Lägg ovanpå salladen och skeda över resten av dressingen. Strö över sesamfrön och servera med extra limeklyftor.

GLASNUDELSALLAD MED RÄKOR

TID: 30 MIN 

Dressing gör den här salladen till en sommarklassiker.

4 PORTIONER

- 200 g glasnudlar
- 2–3 salladslökar
- 1 röd chili
- 10 körsbärstomater
- ½ gurka
- 1 morot
- ¼ isbergssallad
- 3 dl böngroddar
- 1 liter tärnad vattenmelon
- 300 g skalade räkor
- 1 kruka mynta

DRESSING

- 1 dl fisksås
- ½ dl neutral olja

- 3 lime, finrivet skal och saft
- 4 msk farinsocker
- 2 msk srirachasås
- 3 vitlöksklyftor, finrivna
- 1 msk finriven ingefära

GÖR SÅ HÄR

- Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen och kyl ner i kallt vatten. Blanda ihop alla ingredienser till dressingen.
- Skär salladslök och chili i tunna skivor. Halvera tomaterna och skär gurkan i halvmånar. Hyvla moroten med en potatisskalare. Skär isbergssalladen i breda strimlor.
- Fördela nudlar, alla grönsaker och räkor på ett stort serveringsfat och häll över dressingen. Toppa med mynta.



Tips!

De goda dressingarna kan användas även till andra sallader och rätter.

BULGOGI (KOREANSK BBQ)

TID: 50 MIN  
Med genuina smaker och perfekt balans mellan sötta och söta.

- 4 PORTIONER**
- ca 600 g entrecôte, i tjocka skivor
- MARINAD**
- 1 dl japansk soja
 - ½ dl vitt vin
 - ½ dl strösocker
 - 2 msk sesamolja
 - 1 moget päron, gro rivet
 - 3 vitlöksklyftor, finrivna

- TILL SERVERING**
- 3 dl japanskt ris (rundkornigt, t ex sushiris eller grötris)
 - 3 dl färska böngroddar
 - 2 tsk sesamolja
 - 1–2 gemsallad eller krispsallad
 - 3 dl kimchi
 - 1 grön chili, tunt skivad
 - 1 röd chili, tunt skivad
 - ½ dl rostade sesamfrön
- bulgogisås** (se ovan)

- GÖR SÅ HÄR**
- Blanda alla ingredienser till marinaden. Lägg i köttet och låt stå minst 30 min, men gärna över natten.
 - Koka ris enligt anvisning på förpackningen.
 - Grilla köttet till fin grillt och en innertemperatur på 57°, ca 3 min per sida. Låt vila 5–10 min på skärbrädan innan det skärs upp i tunna strimlor.
 - Blanda böngroddarna med sesamolja och smaka av med salt. Servera ris, kimchi, kött, böngroddar, sås och chili i salladsblad. Ät gärna med händerna!

  **Bulgogisås**

Blanda ½ dl misopasta, ½ dl gochujang, 1 ½ msk vatten, 2 tsk sesamolja, 1–2 tunt skivade sallads-lökar och 1 msk rostade sesamfrön.



Det är så trevligt att äta bulgogi så här – i salladsblad.

KFS-HELG

PÅ SKANSEN

28–29
AUGUSTI

Med reservation för eventuellt nya restriktioner från FHM/ regeringen.

KfS Sommarkonsert, KfS Familjedag och mycket mycket mer.
Läs mer på kfstockholm.se



Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer



FROSTING MED FÄRG OCH SMAK!

Dr. Oetker Icing & Frosting är för dig som önskar snabbfixad glasyr eller smörkräm. Den är redan smaksatt och finns i flera läckra färger. De tre varianterna är: choklad-, citron- och bärsmak. Den är enkel att använda, t ex som glasyr på en sockerkaka, eller varför inte göra mumsig frosting att spritsa på muffins!



Njut nya Bärri på ditt eget vis!

Klassiska Bärri finns nu med ny smak av äpple & kanel. En frisk och syrlig yoghurt med härlig äppelkompott i botten som ger dig en smakupplevelse utöver det vanliga. Bärri tillverkas i Sverige på svensk mjölk och är perfekt till frukost eller mellanmål.



Orörd eller omrörd? Det är frågan.



Tropisk nyhet från God Morgon®

Gör plats i juicehyllan för den stora familjefavoriten God Morgon® Tropical, nu i 1-liters förpackning. En söt och exotisk smakblandning av mango, passionsfrukt, apelsin, äpple, ananas, aprikos, guava och banan som älskas av både stora och små.

Lönneberga Kycklingbacon

Lönneberga Kycklingbacon är ett skivat bacon av hela bitar svensk kyckling som röckts med äkta spån av hickory och al, vilket ger en smakrik karaktär som liknar fläskbacon. Helt enkelt ett kycklingbacon som smakar som bacon ska smaka!



Nytt på hyllan!

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

Iskaffe med smak av salt karamell

Kafferosteriet Löfbergs utökar sitt sortiment med iskaffe. Det senaste tillskottet heter ICE Salted Caramel, en svalkande nyhet med smak av salt karamell. Iskaffet är Fairtrade-märkt och säljs i en cylinderformad kartongförpackning som är helt återvinningsbar.



Nytt utseende, samma oemotståndliga smak!

Latz-förpackningarna har bytt utseende, men smaken är densamma – så oemotståndlig att din katt inte kan säga nej! Varje recept är tillverkat av ingredienser av hög kvalitet, möra bitar i gelé eller sås för en smakrik måltid som din katt kommer att älska. Hitta din katts favorit, nu utan färgämnen.



Kosttillskott med hallonsmak

Blutsaft Kids är ett kosttillskott med järn, B-vitamin och naturligt C-vitamin med god smak av hallon. Järn bidrar till en normal kognitiv utveckling hos barn. Blutsaft Kids är utan konserveringsmedel och färgämnen och dessutom anpassad för barn som har vegetarisk eller vegansk kost. Från 4 år. Kosttillskott bör inte ersätta en varierad och hälsosam livsstil.



Västerbottensost® Matlagningsbit ETT SVENSKT ALTERNATIV TILL ITALIENSK HÄRDOST

Västerbottensost® nya matlagningsbit, lagrad 24 eller 18 månader, är en grynpipeg hårdost med unik och oersättlig smak som kännetecknas av sötma, salta, beskhet och umami. Konsistensen är fast och aningen spröd.

Biten är helt utan kanter och passar perfekt att riva över pasta eller risotto när du vill ge smakerna en extra dimension med ett svenskt alternativ.



Vi bjuder på SOMMARFIKA

KAROLINE JÖNSSON har gett vår sommar guldkant tidigare. Nu har hon skapat nya favoriter som glasstårta, blåbärskaka och enkel mugcake med banan.

RECEPT, STYLING & FOTO:
KAROLINE JÖNSSON



Lika
söt som
smaskig!



Karoline Jönsson är fenomenal på att baka gotti!

VEGANSK GLASSTÄRTA MED BÄRRIPPEL

TID: 25 MIN + TID I FRYSEN UGN: 200°
En riktig allt-i-ett-kaka med kladdkaka och glasstårta. Och bär!

8-10 BITAR

- ca 1 liter sojaglass, vaniljsmak
- ca 2 dl valfri bärsylt
- färska bär, till servering

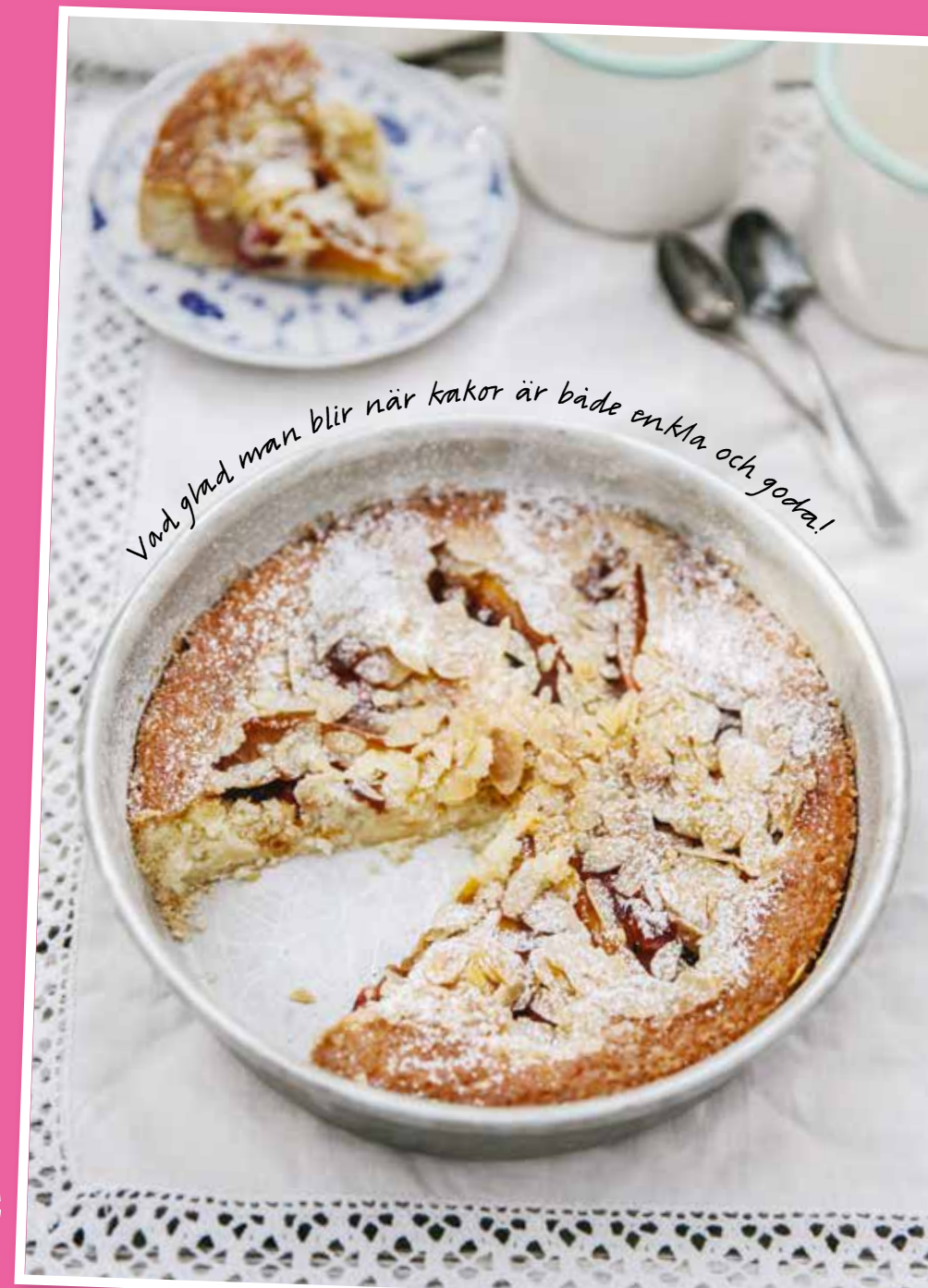
KLADDAKASBOTTEN

- 125 g mjölkfritt margarin
- 2 ½ dl strösocker
- 2 dl vetemjöl
- 1 dl kikärtsspad
- 1 dl kakao
- 1 kaffemått kaffepulver (vanligt bryggkaffe)
- 1 krm salt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Smält margarinet i en rymlig kastrull. Tillsätt sockret och rör om. Ta kastrullen från värmen och håll i resten av ingredienserna. Rör om till en jämn smet.
- Klä en ugn- och frystålig form med bakplåtspapper, 18–20 cm i diameter. Häll i smeten och grädda mitt i ugnen ca 18 min, tills ytan är torr men kakan dallrar i mitten om man skakar på den. Låt svalna helt.
- Ta fram glassen och låt den stå i rumstemperatur ca 30 min eller tills den mjuknar något. Vänd ner sylten med några handtag och täck sedan kakan med glassen. Jämna till ytan med en sked. Ställ in i frysen och ta fram 5–10 min före servering.

Tips: Det går bra att byta ut kikärtsspadet mot ett ägg, margarin mot smör och att använda vanlig gräddglass.



NEKTARINKAKA MED MANDEL

TID: 20 MIN + 45 MIN I UGN
UGN: 175°

Försvinnande god kaka som bara blir godare av att stå till sig. Vegansk!

6-8 BITAR

- 120 g mjölkfritt margarin, rumsvarmt
- 2 dl strösocker
- ½ dl kikärtsspad
- 2 dl vetemjöl
- 1 tsk äkta vaniljsocker
- ½ tsk bakpulver
- 1–2 nektariner
- ½ dl mandelspån
- florsocker, till servering

Tips!
Det går bra att ta 1 ägg istället för kikärts-späd.

GÖR SÅ HÄR

- Vispa margarin och socker pösigt med en elvisp. Tillsätt kikärtsspadet och vispa lite till. Blanda ihop mjöl med vaniljsocker och bakpulver. Rör ner tills det blir en jämn tjock smet. Smöra eller klä in en ugnform med bakplåtspapper, ca 20 cm i diameter. Bred ut smeten i formen.
- Skär nektarinerna i tunna klyftor och tryck ner i smeten i ett fint mönster. Strö över mandelspån. Grädda mitt i ugnen ca 45 min. Låt svalna. Pudra över florsocker vid servering.

Kakan kan variera lite i färg beroende på vilket kikärtsspad som används.



Låt dig inte luras av deras enkla ytte...

VEGANSK BLÅBÄRS-KAKA I LÅNGPANNA

TID: 20 MIN + CA 30 MIN I UGN **UGN:** 175° **I**
Långpannekakor är räddaren i nöden när man vill bjuda på fika och det ska vara smidigt!

28 BITAR

- 200 g mjölkfritt margarin
- 5 dl strösocker
- 8 dl vetemjöl
- 3 ½ dl havredryck
- 4 tsk bakpulver
- 1 tsk äkta vaniljsocker
- 2 citroner, finrivet skal och saft (4 msk)
- 225 g frysta blåbär
- florsocker, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smält margarinet i en rymlig kastrull. Tillsätt socker och rör om. Håll i resten av ingredienserna (förutom bären) och rör till en jämn smet.
2. Lägg ett bakplåtspapper i en långpanna och bred ut smeten i ett jämnt lager med hjälp av en slickepott. Strö ut blåbären.
3. Grädda mitt i ugnen 30–40 min, beroende på kakans tjocklek, känn med provsticka. Låt svalna och skär sedan i bitar. Pudra över florsocker vid servering.

HAVREBOLLAR MED TAHINI

TID: 10 MIN **I**
För den som fått smak på tahini är detta drömmen.

16 BOLLAR

- 2 ½ dl havregryn
- 140 g färska dadlar (ca 12), urkärnade
- 1 ½ dl tahini
- 1 krm äkta vaniljpulver
- 1 ½ msk kokosolja
- ev 2 msk kakao, att rulla bollarna i

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa havregrynen till ett grovt mjöl. Lägg i dadlarna och mixa en stund till. Tillsätt resten av ingredienserna och mixa till en deg. När du ser olja tränga ut ur degen är det klart.
2. Forma 16 bollar av degen och rulla dem ev i kakao. Låt bollarna stelna i kylan.

MUG CAKE MED CHOKLAD

TID: 10 MIN **I**
Fika, dessert, mellis... Bästa alltid.

2 PORTIONER

- 25 g mjölkfritt margarin
- ½ liten banan (ca 35 g)
- 1 ½ msk strösocker
- 3 msk havregrädde
- 1 msk vatten
- 3 ½ msk vetemjöl
- ¾ tsk bakpulver
- 20 g mörk choklad, grovhackad
- sojaglass, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Smält margarin i mikron, ca 30 sek. Mosa bananen med en gaffel och blanda ner i smöret tillsammans med resten av ingredienserna. Rör till en jämn smet och fördela i två kaffekoppar.
2. Kör i mikron på full effekt ca 1 ½ minut. Låt svalna något och servera med en klick glass och ev riven choklad.

När du är sugen "Nu, nu, nu!"



Tips!
God att servera med grädde eller vaniljvisp.

Nu hoppas vi på ett bra blåbärsår!

SAMLA POÄNG NONSTOP

på allt du handlar
– överallt

SKAPA SOMMARMINNEN OCH SAMLA POÄNG.

Tjäna poäng nonstop på jordgubbarna, grillen, potatisen och sillen – allt till din midsommar! Med ditt Coop Mastercard får du poäng på allt du behöver i sommar, från solglasögonen och badkläderna till härliga utflykter och nya semesterupplevelser. Betala allt du handlar med Coop Mastercard och maxa poängen i sommar.

Uppgradera till Coop Mastercard redan idag och få poäng på allt du handlar – överallt. Poängen kan du omvandla till värdecheckar hos Coop eller till upplevelser och produkter hos våra partners.



Läs mer och ansök idag på
coop.se/CoopMC



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

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

Boende
Insektshotell i storlek
S och M, från 79 kr.



Vatten
Karaff Aquaria,
1,1 liter, med kork,
79 kr.



Kolla in
Coop Hemma på
instagram för mer
inspiration.

Ut i det gröna

Nu njuter vi och pysslar på balkong
och i trädgård.

Rediga
Redskap i trä och
zink, 24,90 kr/
styck.



Naturlig
Värmeljushållare i
bambu, från 59,90 kr.



Plantera mera
Plantjord Änglamark,
40 liter, 49,90 kr.



Nya färger
Flugsmällare, 15 kr/styck.



Grävjobb
Spetsig trädgårds-
spade, 119 kr.



Blomvän
Vattenkanna
4 eller 10 liter.
Pris 249 kr/
349 kr.

Snygg & smart
Pilkorg, 45 liter, 269 kr.



VAD DÖLJER SIG BAKOM FRÅGETECKNET?

NYHET
I BUTIK

FINNS I BUTIK



119 KR/ST

IT'S A ZIN - ROSÉ. ARTNR 50415. 119 KR. ALK 13%.
IT'S A BLANC DE BLANCS BRUT. ARTNR 50303. 119 KR. ALK 11%.
SAKNAS VINET PÅ HYLLAN I DIN BUTIK, BE PERSONALEN BESTÄLLA HEM.

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



BOKA HOTELL MED DINA COOP-POÄNG

Oavsett om du reser privat eller med jobb, till nya platser eller vill njuta av en hotellupplevelse på hemmaplan så kan du nu växla dina Coop-poäng till Nordic Choice Club-poäng. En hotellupplevelse kostar från 7500 Nordic Choice Club-poäng.

Växla dina Coop-poäng idag, gå in på coop.se/choicemedlem

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem



FOTO: STELLAN HERNER

REKORDMÅNGA NYA MEDLEMMAR!

Coop fick nästan 200 000 nya medlemmar under 2020. Det är dubbelt så många som ett genomsnittligt år. Störst tillströmning var det i åldersgruppen 25 till 40 år.

– Det är extra roligt att det är så många unga. Men alla är välkomna! säger Sofia From Hoppeler, chef Medlemsprogrammet.

Vid årsskiftet passerade Coop 3,7 miljoner medlemmar. Det kan vara lätt att tro att hela förklaringen till det höga antalet nya medlemmar handlar om pandemin. Men så är det inte, enligt Sofia From Hoppeler. Svaret finns bland annat i Coops förvärv av de svenska Netto-butikerna, flera nyöppnade Coop-butiker och ett attraktivt medlemsprogram.

– Vi såg redan i början av 2020 att vi

”Vi ser att Coops hållbarhetsarbete är viktigt för dem...”

fick en tillströmning av nya medlemmar. Vi hade en kampanj om Coops starka medlemserbjudande som föll ut väl. Där kommunikerade vi om fördelarna med medlemsprogrammet, till exempel att man kan spara poäng i upp till tre år för att växla in till värdecheckar i butik eller för att använda hos våra partners, säger hon.

Av de nya medlemmarna är 65 procent under 40 år och drygt 20 procent under 25 år. Anledningen till att så många yngre blivit medlemmar är en medveten satsning på åldersgruppen.

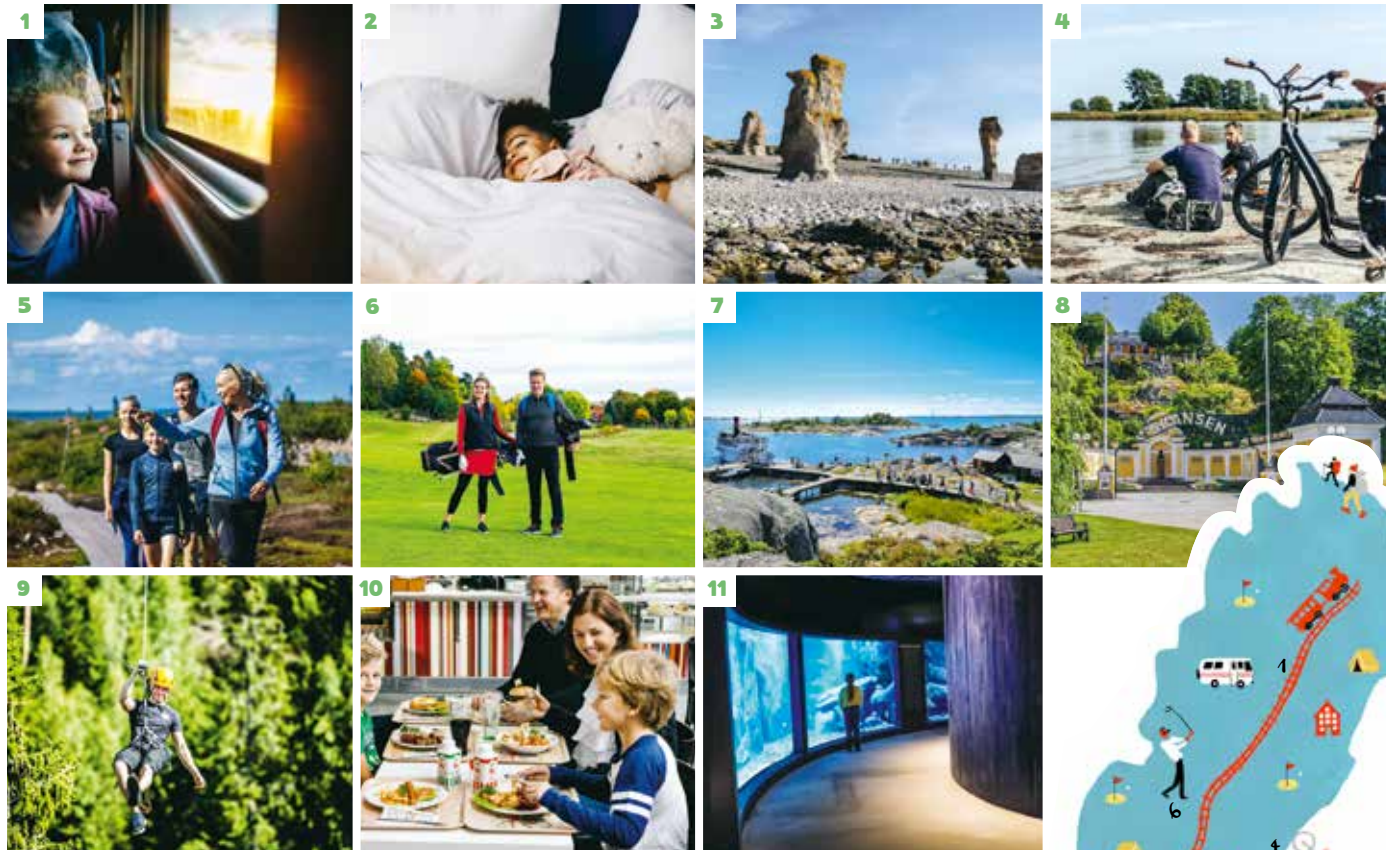
– Vi har värvat många unga genom bland annat ett samarbete med Mecenat,

som samlar erbjudanden som riktar sig till studenter. Men jag tror inte bara att det är plånboksvänliga erbjudanden som lockar målgruppen. Vi ser att Coops hållbarhetsarbete är viktigt för dem, liksom möjligheten att påverka. Vi vill hjälpa medlemmarna att göra hållbara val, vilket är ett sätt att påverka, genom bra information och verktyg. Till exempel har vi lanserat hållbarhetsdeklarationen.

Sofia From Hoppeler vill uppmana alla medlemmar, nya som gamla, att anmäla sig till Coops Medlemspanel. Som deltagare har du möjlighet att göra din röst hörd och påverka Coop.

– Vi lyssnar på medlemmarna. Tillsammans kan vi utveckla Coop och bli ännu bättre. Om du vill anmäla dig kan du göra det på coop.se/paverka-coop.♥

Text: Anna Thorsell



SEMESTRA MED COOP I SOMMAR!

Oavsett om du planerar för en semester i fjällen eller en tur till Gotland är det smart att ta en titt på vad Coops partner har att erbjuda, det lönar sig!

1. SJ

Erbjudande: Som Coop-medlem har du alltid minst 10 % rabatt om du bokar via coop.se/sj senast 10 dagar före resan. Rabatten gäller utöver eventuell student- eller seniorrabatt.

Använd dina poäng: I Coops poängshop kan du även växla poäng mot resor med SJ.

2. Hotellpremien

Erbjudande: Som Coop-medlem bor du bra och prisvärt med Hotellpremien. Alltid från 745 kr/natt för två personer inklusive frukost när du bokar 3–5 nätter. Välj mellan 750 tre- och fyrstjärniga hotell på över 230 destinationer. Det enda som behövs för att ta del av Hotellpremien är Coop-kortet. Du får dessutom 500 poäng per bokning.

Använd dina poäng: Du kan använda dina poäng till en värdecheck i Coops poängshop och få ännu mer rabatt.

3. Destination Gotland

Erbjudande: Boka din resa på Destination Gotland, som driver färjetrafik från Nynäshamn och Oskarshamn till Visby. I år kommer det även att finnas en sommarlinje från Västervik. Som Coop-medlem får du 25 % rabatt på personbiljetten, gäller utvalda avgångar till och med 19/9 2021.

4. Sweden by Bike

Erbjudande: Som Coop-medlem får du fina erbjudanden på färdiga cykelpaket med boende, mat och föreslagna turer.

Använd dina poäng: Du kan även lösa in dina poäng mot valfri cykelkarta. I serien (Norstedts förlag) ingår 30 kartor fyllda med cykelleder i Götaland, stora delar av Svealand samt området runt Siljan.

5. SkiStar

Erbjudande: Semestra i fjällen i sommar. Under Coops sommarveckor vecka 33–34 (16/8–29/8, 2021), får du som medlem upp till 30 % rabatt på utvalt boende på SkiStars skandinaviska fjällorter. Sista bokningsdag är 4/7.

Använd dina poäng: Erbjudandet kan kombineras med SkiStars presentkort i Coops poängshop.

...DESSUTOM

6. Golfhäftet: Spela golf för poäng till halv greenfee på 220 golfbanor i Sverige.

7. Strömma: Få 20 % rabatt på utvalda båtturer i Stockholm, Göteborg och Malmö.

8. Skansen: Växla poäng till entrébiljett.

9. Little Rock Lake Zipline: Få upp till 25 % rabatt på Zipline i Klavreström Småland.

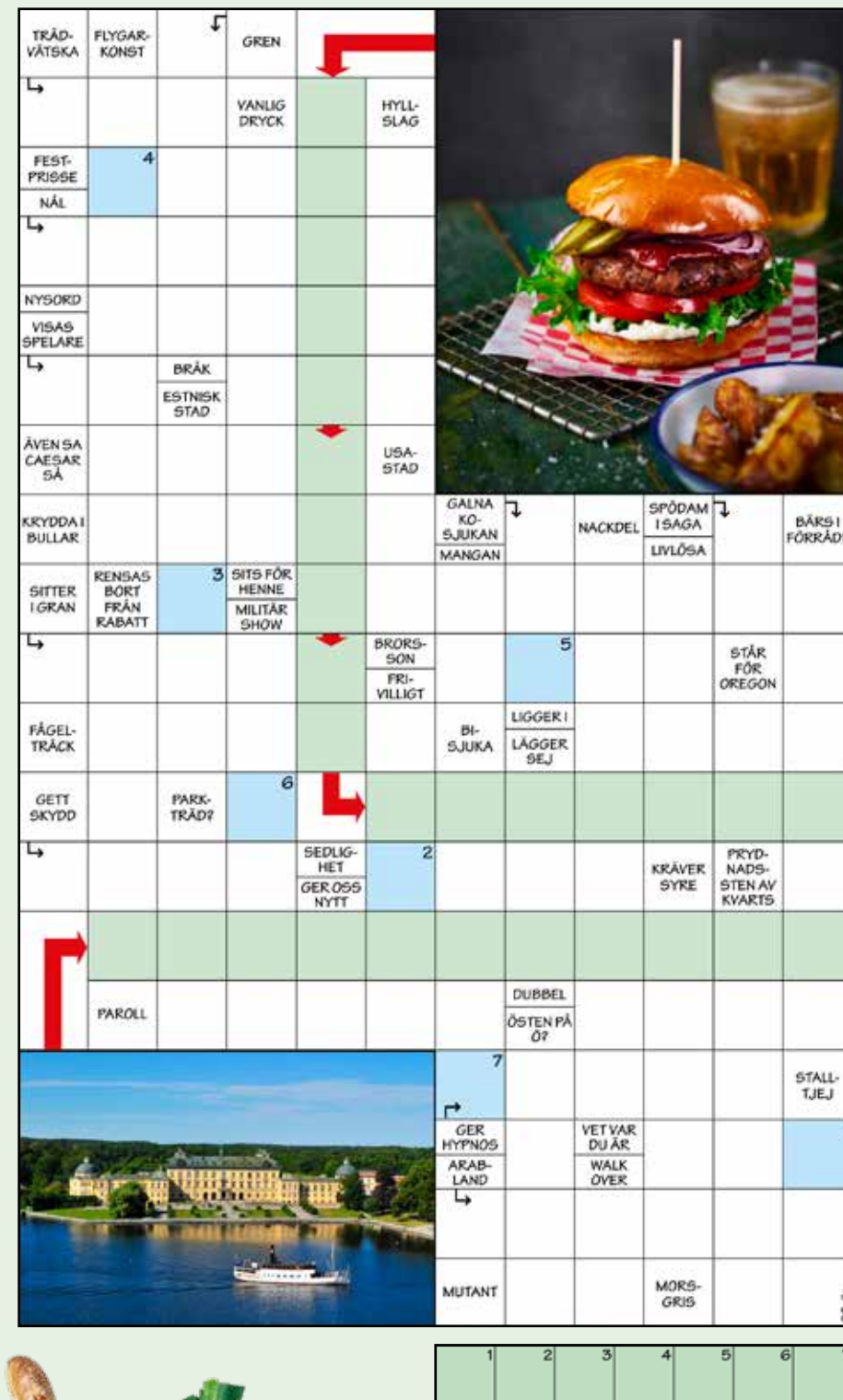
10. Rasta: Få 10 % rabatt på 26 anläggningar.

11. Havets hus i lysekil: Ett barn, 5–17 år, får fri entré (värde 85 kr). Barn under 5 gratis.

12. Sjötorps cykeluthyrning: Få 20 % rabatt på cykelpaket och cykeluthyrning längs med Göta kanal.

13. Falu gruva: Få 20 % rabatt på Underjordspaketet.

ILLUSTRATION: ANNIKA HUETT/AGENT MOLLY & CO (Coop reserverar sig för ev slutförsäljning av erbjudanden)



Medlemskrysset presenteras av Strömma

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Strömma. 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 augusti. 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)

Husdjursboomen märks i försäljningen på nätet

Många svenskar har skaffat husdjur under pandemin. Nu märks det även i försäljningen på Coop online. Allt fler passar nämligen på att handla till sina husdjur när de köper dagligvaror på nätet.

Det är framför allt försäljningen av produkter till katter och hundar som ökar. Omsättningen för kategorin husdjur i Coops nätbutik har de senaste 12 månaderna ökat med nästan 300 procent.

Ökningen har skett över hela landet. Men kunder som bor i tätorter och på landsbygden köper i genomsnitt mer än de som bor i storstäderna. Det är personer mellan 51 och 70 år som handlar mest till sina husdjur.



Dvärgtaxen Maja.

304 000 Coop-förpackningar har pantats med Bower-appen

I januari inledde Coop ett samarbete med Bower, ett företag som har tagit fram en app där du scannar förpackningens streckkod innan den återvinns. Varje pantad förpackning genererar Bower-poäng som kan omvandlas till kontanter eller skänkas till biståndsgörare. När du pantar förpackningar från Coops egna varumärken, Coop, Änglamark och Xtra får du dubbla Bower-poäng.

Sedan lanseringen är Coop det mest scannade varumärket. Sammanlagt har närmare 304 000 Coop-förpackningar scannats, vilket motsvarar cirka 15 ton sparad koldioxid.

◀ Mellanmjölk är den förpackning som scannats mest.



Coop byter ut plasttråg

Under våren har Coop bytt ut samtliga plasttråg som används för butikspackade kött- och fiskprodukter till förpackningar som är gjorda av transparent, återvunnen plast och som kommer bli återvinningsbara. Genom att byta förpackningsmaterial minskar Coop användningen av ny oljebaserad plast med 57 ton årligen. Bytet av förpackningar är en del av Coops strategi för att minska klimatutsläppen från den egna verksamheten. Alla plastförpackningar under Coops egna varumärken och i serviceförpackningar i butik ska vara av 100 procent förnybar eller återvunnen råvara senast år 2030.



Änglamark har Sveriges största KRAV- och miljö-märkta sortiment.

HURRA,
för Sveriges
grönaste varumärke

ÄNGLAMARK FIRAR 30 ÅR!

Änglamark firar 30 år och kan se tillbaka på en resa som har gått från filmjolk till veganska ärttuggs. Men också på ett initiativ som har förändrat både konsumenternas och konkurrenternas ekologiska medvetenhet. I dag består Änglamark av Sveriges största KRAV- och miljömärkta sortiment.

FÖR 30 ÅR SEDAN tog en ohomogeniserad mjölk samt en acidofilusfil, båda med varumärket Änglamark, plats på butikshyllorna för första gången. Men resan dit hade startat långt tidigare.



– I och med Gröna vågen-eran på 1970-talet väcktes engagemanget för miljö och vad som fanns i maten, och därifrån började kooperativets medlemmar driva på frågan, säger Åsa Wickholm, chef Egna varumärken på Coop Sverige.

Ett första steg för att möta konsumenternas efterfrågan blev Lanthandeln, en serie ekologiska produkter som lanserades i slutet av 1980-talet och som möjliggjordes genom att Konsumentföreningen Stockholm lyckades övertyga ett antal bönder om att lägga om produktionen.

– Att börja producera ekologiskt var osäkert, och lösningen blev att vi skrev långa avtal med bönderna där vi lovade att köpa upp allt som producerades. Det var en offensiv och väldigt modig satsning, säger Åsa Wickholm.

Dessutom en som visade sig vara klok. För efterfrågan fanns. När varumärket Änglamark – med namn lånat från Hasse & Tages film "Äppelkriget" – nådde butikshyllorna 1991 togs det emot väl av konsumenterna.

I februari tilldelades Änglamark utmärkelsen "Sveriges grönaste varumärke" av konsultföretaget Differ för tionde året i rad. I mars utsågs Änglamark dessutom för tredje året i rad till det hållbaraste varumärket inom Food av Sustainable Brand Index.

I dag ställs tuffare krav

– Ser vi tillbaka på de här 30 åren är det vi som har drivit hållbarhetsfrågan från första början och övriga livsmedelsproducenter som hängt på, säger Åsa Wickholm.

Via det nordiska samarbetet Coop Trading har Änglamark även hittat vägen in till grannländerna Danmarks och Norges marknader, med stor framgång.

– Danskarna har ett större sortiment än vi, eftersom de har egna produkter. Till exempel går det att köpa både Änglamark chokladkalkender och Änglamarks-vin där, berättar Åsa Wickholm.

Nya produkter tillkommer även på svensk

mark. I dag innehåller Änglamark runt 800 produkter och består av Sveriges största KRAV- och miljömärkta sortiment. Fler är på väg: Under 2021 lanseras cirka 20 nyheter.

– Numera har vi även nischprodukter för vissa målgrupper; råvaran ärtan Ingrid som ingår i våra veganska Ärttuggs och Grönsaksbullar är ett par av våra senaste tillskott.

Att förnya sig är ett måste, menar hon. Konsumenterna ställer tuffare krav i dag än de gjorde för 30 år sedan.

– I dag tar kunderna nästan för givet att något är ekologiskt, men det är också skillnad på ekologiskt och ekologiskt. Vi har högre krav på våra produkter än många konkurrenter. Ambitionen är att vi ska vara det bästa alternativet och det tycker jag att vi är. Det gör att såväl Coop som medlemmarna kan vara nöjda när vi nu blickar tillbaka på de senaste 30 åren, säger Åsa Wickholm. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén

Nominera till Änglamarkspriset senast 30 juni!

Vilket miljöprojekt vill du att vi ska belöna? Änglamarkspriset instiftades 2002 för att bidra till en bättre miljö och en ljusare framtid – och nu är det dags att utse 2021 års vinnare. I år har vi höjt prissumman till hela 250 000 kronor, som ska tillfalla någon eller några som jobbar med projekt som bidrar till en mer hållbar värld med fokus på miljö och ekologisk, i Sverige eller med svenska pro-



2020 års vinnare:
Butik Vågen.

jekt utomlands. Eftersom Änglamarkspriset fokusera på ungas initiativ ska de nominerade vara mellan 20 och 30 år. Känner du någon som passar in på beskrivningen och som i sin gärning inspirerar och bidrar till att andra kan göra smarta val som främjar miljö och ekologisk? Kanske är det rentav du själv? Passa på att gå in och föreslå din kandidat innan nomineringen stänger den 30 juni. Nominera på coop.se/anglamarkspriset.

Mer Smak i samarbete med Njut av Sverige

NJUT AV SVENSKA TOMATER

I Sverige odlas många olika tomatersorter, alla med sin specifika smak och textur. De kan användas i allt från sallader och pastarätter till crostinitopping och soppor. Och nu är de som allra finast och godast! De goda smakrika tomaterna från Njut av Sverige finns från tidiga maj ända in i oktober.

TOMATER
SKA ALLTID...
...förvaras i rums-
temperatur. Om tomaten
läggs i kylen tappar
den i smak som inte
kommer tillbaka.



Tomatsallad med tunt skivad rödlök, rucola och vinäger. Bröd stekt i olivolja som man blandar med tomaterna är en specialitet från Toscana.

Plommontomat

Plommontomaten har en mild och söt smak. Den är lite mer oval i formen och innehåller mindre saft och kärnor än runda tomater och är därför fastare i konsistensen.

Passar till: Att ugnsbaka, till marmelad, till tomatsås, salsa och på pizzerian.

Tomat Fantastica

Fantastica är en av de mest omtyckta tomatersorterna. Saftig och smakrik och säljs med kvisten kvar. Tomaten har en fast konsistens med mycket aromatisk tomat smak.

Passar till: Sallader, som snacks, att vända runt i pastarätter eller att lägga hela kvisten på grillen.

Tomat Flavorino

Flavorino är en blandning mellan plommontomat och cocktailtomat, ungefär hälften så stor som en vanlig tomat. Den är söt och mycket smakrik. En köttig och fast tomat med mycket tomat smak.

Passar till: Sallader, i tomatpajer, på pizzerian eller att skära i mindre bitar till bruschetta.

Tomat Bärnsten

Har ett tunt ljusgult skal och är hälften så stor som en vanlig tomat. Den har fin balans mellan söta och syra, är saftig och lite mjukare i konsistensen.

Passar till: Att äta som den är, i sallad eller skivad på rostad surdegsbröd med lite olivolja och salt.

Cocktail mix

Här hittar du olika utvalda sorters cocktailtomater som varierar under säsong, t ex Santorange, Sassari, Zebrino, San Marzano, Mini Kumato och Pärantomat. De är alla mycket söta och aromatiska med fast konsistens och tunt skal.

Passar till: Alla sallader blir vackra med färgspelet från tomaterna. Eller åt som snacks, det går hem hos alla i familjen.

VILKEN TOMAT PASSAR TILL VAD?

Mads Pedersen är fjärde generationens trädgårdsmästare på familjeföretaget utanför Trelleborg. Han är en av alla odlare som odlar för Njut av Sverige. Här delar han med sig av kunskapen.

Kvisttomat

En av våra mest populära tomatersorter! Runda tomater som får sitta kvar på sin kvist hela vägen hem. De gräsiga dofterna från kvisten tar oss genast med till de solvarma tomatfyllda växthusen i Skåne. Tomaten är mild, saftig och mustig. En klassiker.

Passar till: Sallader, grytor, att ugnsbaka eller grilla. Även till varm soppa eller till kall gazpacho.

Vad är det som är så bra med svenska tomater?

De svenska tomaterna har kortare resa från odling till butik, vilket gör att de får mogna på plantan före skörd. Detta ger tomater med mer smak. Halterna av den nyttiga antioxidanten lykopen blir också högre om tomaten får mogna på plantan, och allra högst är den i små och starkt röda tomater.

Vad är Njut av Sverige?

Njut av Sverige är svenskodlade frukter, grönsaker och bär. Märkningen står för bra kvalitet, goda råvaror men också för schysta arbetsvillkor. Njut av Sveriges alla odlare är certifierade av IP Arbetsvillkor och kontrolleras och kvalitets-

säkras. Certifikatet är ett kvitto på att arbetsvillkor, arbetsmiljö och socialt ansvar uppfylls enligt lagar och regler. På frukt- och grönsaksavdelningen i din Coop-butik kommer du kunna hitta ca 50 råvaror inom Njut av Sverige som följer allt som den svenska säsongen har att erbjuda.

NJUT AV
SVERIGE



Lyft måltiden med SMARRIGA SÅSER!

Med nya smakkombinationer passar sås till så mycket mer än sommarens grill. Hitta dina favoriter till fisk, kött och till det gröna. Här är din såsguide från Lohmanders och Rydbergs.

Matkreatörerna **Systrarna Eisenman** tycker inte att man behöver krångla till det. Därför plockar de gärna in en färdig sås i matlagningen.

– Bea till rött kött är ju en favorit, men bea passar även perfekt till fisk, kyckling och grönsaker, säger Lisa Eisenman Frisk.

Systrarna gillar tänket runt hur man idag utvecklar nya smaker i såser. Som årets nykomling i såsfamiljen, Bea Fresh Lemon, som är en bearnaise med kallpressad citronolja och riven ingefära.

– Här har man lyckats med att göra den klassiska och nästintill

perfekta såsen bearnaise ännu godare. Citron och ingefära tillsammans är klockrent, säger Monica, som själv experimenterar med olika såskombinationer hemma i köket. Ofta använder hon sås för att få vardagsmaten att smaka mer.

– Vitlökssås piffar upp salladen, Sriracha Mayo är perfekt till söt-potatisen och Orientdressing ger den ugnrostade potatisen ett lyft. Sour Cream Onion är ett måste till fredagsmyset. Perfekt som dipp till både chips och grönsaksstavar, säger Lisa, som tycker att ett gäng färdiga såser på kökshyllan, är en perfekt genväg för att underlätta och sätta guldkant på vardagen.

– Mitt tips till alla är att testa sig fram till sina egna favoriter. Helt enkelt – ge såsen en chans, året om.



Lisa och Monica Eisenman är matskribenter. Kolla in deras blogg på: systrarnaeisenman.se

Hitta rätt smakkompisar till din sås



BEA FRESH LEMON

Syrlig citron med sting av ingefära.



Eisenmans tips: Gott till pocherad torsk, ringla över vårens första primörer eller att doppa kronärtskocksblad i.



SRIRACHA MAYO

Fyllig och kryddstark.

Eisenmans tips: Ringla över fish tacos, poke bowl och shakshuka.



BEARNAISE ORIGINAL

Perfekt balans mellan syra, sätta och smörighet. En sås som förbättrar praktiskt taget allt den rör vid.

Eisenmans tips: Passar till kött, kyckling, fisk och grönt. Testa att ringla över en omelett eller gratinera hummer med den.



AIOLI

En sås för alla som älskar vitlök.

Eisenmans tips: Lägg en klick i en fisk-soppa eller paella, ringla över nykokta majscolvar eller helt enkelt doppa krispiga söt-pommes frites i den.



GREEN GODDESS

Krämig vegansk avokadosås med en touch av syrlig och fräsch lime.

Eisenmans tips: Piffa upp en klassisk räksallad eller använd den som dipp till sashimi.



VIT KEBABSÅS

Fräsch yoghurtsås med smak av örter.

Eisenmans tips: Gott till kebab och falafel men lika god till traditionella svenska rätter som tunnbrödsrulle med renskav eller ringlad över en rostad macka med smörstekta kantareller.



MANGORAJA

Krämig med smak av kryddig curry och söt mango.

Eisenmans tips: Gott tillbehör till sommarens grillning – vare sig det är kött, kyckling, fisk eller grönt. Blanda i en pastasallad, doppa råkor i eller klicka ner i en wrap. En riktig allround-sås.



BEA BBQ

Två såser i en. Kombination av bearnaise och rökgig sötsyrlig BBQ-sås.

Eisenmans tips: Perfekt till klassiskt grillad mat, att ringla på en kycklingburgare, ugnrostade rotfrukter eller pulled pork.

SYSTRARNA EISENMAN TIPSAR

Gör en pytt på grillkvällens rester och piffa med sås. Pytt i panna låter kanske småtråkigt men är gudomligt gott och perfekt att laga av grillkvällens rester. Ta potatis, kött, grönsaker och stekt lök. Byt ut rödbetorna mot din favoritsås: en syrlig och söt Orientdressing, en klassisk BBQ-bea, Vitlökssås eller en fräsch och örtig Vit kebabsås.

SMAKFULL VEGO

Visste du att flera såser är vego? Som Green Goddess med avokado och lime och Sriracha Mayo med chili och tomatpuré. Utmärkt till allt från sallader och grillade grönsaker till lax och falafel.

ORIENTDRESSING

Len smak av lök, kryddor, gurka och ett stänk av chili.

Eisenmans tips: Lyfter smaken i diverse rätter. Perfekt till halloumburgare, fetaostsallad och till kryddiga lammkorvar och fräsiga falafel.



VITLÖKSSÅS

Fyllig yoghurtsås med rund smak av vitlök och en touch av god syra.

Eisenmans tips: Ringla över en mustig fiskgryta, kycklingsallad eller krispig fiskburgare. Eller som smakhöjare till texmex.



SOUR CREAM ONION

Fyllig sås med djup smak av lök, örter och god sätta.

Eisenmans tips: Lika god till ugnsbakad lax-sida och som dressing i en smrig potatissallad. Perfekt som dipp till fredagsmyset med chips och grönsakscruditéeer.



Grillad sparris med Bea Fresh Lemon. Mums!



GRILLAD SPARRIS MED BEA FRESH LEMON

CA 4 PORTIONER

INGREDIENSER

500 g färsk sparris
ca 2 msk olivolja
1 ½ dl Bea Fresh Lemon
½ dl rostade pinjenötter
ca 30 g hyvlat gruyère
Nymalen svartpeppar
och flingsalt

GÖR SÅ HÄR: Skär bort den träiga nedre delen av sparrisen. Pensla sparrisen med olja och grilla tills de är genomstekta men fortfarande har lite tuggmotstånd. Lägg upp på ett fat och klicka över Bea Fresh Lemon. Strö över pinjenötter, gruyère, salt och peppar. Servera direkt.



Enklaste hamburgaren med FÄRS I RULLE

Gör det lätt för dig. Med vår färs i rulle kan du skiva upp direkt och forma dina burgare. Sedan är det bara att börja grilla. Lycka till och smaklig måltid.



coop

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Veganskt med vanliga råvaror

Frida Svanberg är aktuell med boken "Veganska godsaker".

Berätta om din bakning!

– Många tror att det är svårt att baka veganskt, att ingredienserna ska vara konstiga och dyra. Så är inte fallet! Jag använder vanligt socker, vetemjöl, bakpulver, vanilj och alla torra ingredienser därtill. Jag väljer mjölkfritt margarin, och istället för ägg använder jag kikärts-späd. Det är vätskan som finns i konserverade kikärter, som man annars slänger. Det fungerar som äggvita, och man behöver bara tänka på att tillsätta lite extra fett. Det är faktiskt superenkelt att baka veganskt!

På vilket sätt har bakning varit terapi för dig?

– Som tonåring drabbades jag av ätstörningar som kom att uppta hela mitt liv. I samband med professionell terapi bestämde jag mig för att utmana mina rädslor. Jag började baka med alla ingredienser som jag fasade för, och blev väldigt stolt och peppad av att jag vågade göra något jag var så rädd för och att det blev så vackert och gott. Det var helt klart en del av mitt tillfrisknande från sjukdomen. Idag är det fortfarande min form av terapi!

Har du något bra baktips?

– Väg alltid dina ingredienser! När man mäter i volym är det lätt att antingen få för mycket eller för lite av någon ingrediens, vilket kan göra att kakan blir helt fel.

FOTO: HELEN PE



Fyllt med Fridas godsaker.



Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN →

MÅNADENS DRINK (1 glas):

Hallonmojito

Lika god utan rom!



- ★ 4 cl ljus rom
- ★ 1/2 lime
- ★ 1 dl tinade/färska hallon
- ★ 1 myntakvist
- ★ 5 cl sockerlag
- ★ Krossad is
- ★ Bubbelvatten
- ★ Hallon & myntablad till garnering

Skär limen i mindre bitar. Krossa hallon, limebitar och mynta i ett glas med t ex en gaffel. Tillsätt rom, sockerlag och krossad is. Toppa med bubbelvatten. Garnera med hallon och mynta.

KOLAKLADDKAKA MED BÄRGRÄDDE

TID: 5 MIN + CA 30 MIN

I UGNEN UGN: 175°

Vegansk! Ös på med mer bär om du har tillgång – det blir bara godare.

8 BITAR

- ★ 125 g mjölkfritt margarin
- ★ 2 dl ljus farinsocker
- ★ 1 dl strösocker
- ★ 3 dl vetemjöl
- ★ 2 tsk vaniljsocker
- ½ tsk salt
- ★ 1 dl kikärtsspäd

TILL SERVERING

- ★ 2 dl växtbaserad grädde
- ★ 150 g bär, färska eller tinade

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smält margarinet i en kastrull. Ta kastrullen från värmen och tillsätt resten av ingredienserna. Rör om till en jämn smet.
2. Bred ut smeten i en form, 20 cm i diameter, smord eller klädd med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 30 min, mitten ska vara lite lös när den är klar. Låt svalna.
3. Vispa grädden och vänd ner bären, servera till kakan.

"Kolakladdkakan är en ljuvlig variant på kladdkaka utan choklad. Den blir inte lika mastig och passar perfekt en varm sommar dag tillsammans med en fräsch topping av bärgrädde." /Frida Svanberg

UT & NJUT

HANNA OLVENMARK från "Portionen under tian" tar oss med **UT I NATUREN**. Hon lagar mat och godsaker som blir en viktig del av hela upplevelsen.

RECEPT: HANNA OLVENMARK FOTO: ULRIKA POUSSETTE



GRÖNKÅLPASTA

TID: 15 MIN HEMMA + 20 MIN UTE

Ett populärt recept hemma hos Hanna – nu för utebruk.

4 PORTIONER

- 100 g valnötter eller solrosfrön
- 2 dl växtbaserad mjölkdryck
- 320 g pasta
- 250 g grönkål i småbitar (inte stjälk)
- 1 vitlöksklyfta, finriven eller hackad
- olivolja, att steka i
- 2 dl lagrad riven ost salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Hemma:** Rosta valnötterna/solrosfröna i torr stekpanna till fin färg. Blanda med mjölkdrycken och mixa slätt. Häll upp i en flaska.
- Ute:** Koka pastan al dente i saltat vatten i det större kokkärlet. Häll av vattnet med hjälp av locket. Fräs grönkål och vitlök i olja i stekpannan tills det är mjukt. Häll på nötmjölken och rör om. Låt sjuda någon minut och vänd sedan ner osten. Smaka av med salt och peppar. Vänd ihop såsen med pastan.

Tips!
Ta med en bit lagrad hårdost att riva över på plats.

Pasta är bästa vandringsmaten!



BANANBOLLAR

TID: 15 MIN UGN: 175°

Lika enkelt som gott!
Välj din favoritsmak.

8 STYCKEN

- 2 bruna bananer
- 2 ½ dl havregryn
- 2–3 msk kokosflingor

VÄLJ NÅGON AV SMAKERNA!

SMAK 1: BLÅBÄR

- 1 dl frysta eller färska blåbär
- 1 tsk malen kardemumma

SMAK 2: JORDNÖT

- 1 msk jordnötssmör
- 1 msk krossade saltat jordnötter
- 1 msk russin salt

SMAK 3: CHOKLAD

- 2 msk kakao
- ½ tsk malen kardemumma
- 1 dl russin salt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°.
- Mosa bananerna och blanda med havregryn, kokosflingor och någon av smaksättningarna.
- Klicka ut åtta bollar på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 10 min.

Nya snackset – blir som en mjuk "bar".



PIROGER

TID: CA 1 TIMME

UGN: 225°

Lite pyssel innan ... Men så uppskattat på utflykten!

8 STYCKEN

- 2 ½ dl vatten, fingervarmt
- ½ pkt jäst (25 g)
- 1 dl raps- eller olivolja
- ½ tsk salt
- 8 dl vetemjöl
- 1 ägg, att pensla med

POTATIS- OCH AJVARFYLNING

- 4 potatisar (ca 400 g)
- 1 dl torkade röda linser
- 1 gul lök, finhackad
- olja att steka i
- 1 dl ajvar relish
- ½ tsk sambal oelek
- 75 g fetaost

GÖR SÅ HÄR

- Rör ut jästen med vattnet och tillsätt olja och salt. Häll i mjölet (spara ½ dl till bakbordet) och arbeta ihop till en deg. Låt jäsa under bakduk 45–60 min.
- Potatis- och ajvarfyllning:** Skala och tärna potatisen. Koka i saltat vatten 5 min. Tillsätt linserna och låt koka med ytterligare 5 min. Häll av vattnet. Stek löken i olja tills den är mjuk utan att få färg. Blanda ihop med potatis, linser, ajvar, sambal och smulad fetaost.
- Sätt ugnen på 225°. Dela degen i åtta bitar. Kavla ut till cirklar, 15 cm i diameter, ca ½ cm tjock. Fördela fyllningen på hälften av degen och vik över degen så det blir en halvmåne. Tryck ihop kanterna med en gaffel. Lägg pirogerna på en plåt med bakplåtspapper och pensla med uppvispat ägg. Grädda mitt i ugnen ca 15 min. Låt svalna innan de packas i låda.

Ytterligare en fyllning

SVAMP- OCH SPENATFYLNING

- 1 gul lök, finhackad
- olja att steka i
- 100 g champinjoner, skivade
- 200 g fryst bladspenat, tinad
- 1 tsk torkad timjan
- ½ tsk svartpeppar
- 1 tsk japansk soja
- 1 dl kokta belugalinser

- ½ dl riven ost salt

- GÖR SÅ HÄR:** Stek löken i olja. Tillsätt svampen och stek några minuter till. Vänd ner spenaten, stek vidare tills vätskan ångat bort. Tillsätt timjan, peppar och soja. Blanda ihop med linser och riven ost. Smaka av med salt.

Tips!

Det är lite överkurs, men en yoghurtsås kan vara gott att dipa i.



MER SMAK NR 4 2021

LÄTT SOM EN PLÄTT

BULLAR PÅ STORMKÖKET

TID: 20 MIN

Tänk att så enkelt kunna bjuda på "nybakade" kanelbullar på vandrigen!

CA 15 STYCKEN

½ frp pizzadeg på rulle (550 g)

☿ smör, att steka i

Fyllning

☿ 75 g smör, rumsvarmt

☿ ½ dl strösocker

☿ 2 tsk kanel

Tips!
Äppelmos eller blåbär funkar som fyllning istället för kanel.

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ihop smör, socker och kanel och lägg i en burk. Packa med den halva pizzadegen för 15 bullar (eller ta hela degen och gör dubbel mängd fyllning för flera bullar).
2. Rulla ut pizzadegen och bre på fyllningen. Rulla ihop från långsidan igen och skär upp i ca 2 centimeter tjocka skivor. Stek i smör på båda sidor, i pannan på stormköket tills de fått fin färg och är lite uppuffade.

► Frys in överblivet kaffe som iskuber. Ta med ut i termosen och servera toppad med valfri mjölkdryck. Voilå – en iskaffe!



Hitta oss i kylskåpet



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

FIRA MIDSOMMAR MED GRÖNSAKSTORTILLAS!

No Fairytales färgstarka tortillas innehåller 45 % grönsaker, har 25 % färre kalorier och har mer fibrer än vanliga tortillas.

Gäller dig som får Mer Smak nummer 4. Lokala avvikelser kan förekomma

VINER TILL SOMMARRÄTTER & GRILLEN

Här har vi samlat viner som passar till småplock och picnic, till lätta sommarrätter, det grillade, som sällskapsdryck och skål!



Nr 7422 Taittinger Brut Réserve
439 kr, 750 ml. Alk 12,5%.
Huschampagnen som är en vägvisare för hela Taittingers stil. Elegant, frisk smak med toner av citrus och inslag av mineral. Lång och stilen efter smak och fin mousse. Servera som skål, till salta rätter och goda skaldjursrätter.

FYND
Dina Viner Pro #390
90/100
BestChampagne.se



Nr 72601 Cava Stars Organic Perelada
109 kr, 750 ml. Alk 11,5%.
EKOLOGISKT
Stars är en torr, ekologisk årgångs-cava som bjuder på vackert gyllene färg med en tät ström av fina bubblor. En riktig stjärna på vinhimlen!

4 av 5
Vin & Bar Nr 1 2021
++++
Aftonbladet 3/9 2020



Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge
129 kr, 750 ml. Alk 14%.
En klassiker från toppproducenten Guigal. *Lagras i hela tre år innan den släpps.*

++++
Aftonbladet 30/4 2021
SVD 7/2 2020
FYND
Allt om Vin nr 2 2021



Nr 6575 Lievland Syrah
129 kr, 750 ml. Alk 14%.
NYHET!
Lievland betyder direktöversatt kärlekens land och bjuder här en mycket fruktig och väljord Syrah som passar fint till en läcker grillad entrecôte, kyckling eller smakrikt vegetariskt.

FYND
Dina Viner Pro #372
BRA KÖP
Allt om Vin nr 1 2021



Nr 5798 Couvent des Jacobins Bourgogne Blanc
159 kr, 750 ml. Alk 12,5%.
Klassiskt vitt vin som tydligt speglar sitt ursprung från Bourgogne. Vinet är fylligt och smakrikt med balanserad fatkaraktär till fisk, skaldjur och ljust kött.

DUBBELFYND!
Allt om Vin nr 5/2020
Allt om Mat nr 6/2020
SUPERFYND
Dina Viner Pro #350



Nr 2742 De Morgenzon Chardonnay
129 kr, 750 ml. Alk 14%.
NYHET!
Fylligt, friskt och fruktigt med lätt fatkaraktär till kycklingsalladen eller den grillade fisken.

BRA KÖP
Allt om Vin nr 1 2021
Dryckeslistan v 49



Nr 6670 Alamos Malbec
99 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
EKOLOGISKT
Argentinas nationaldruva bjuder i Alamos Malbec en mörkfruktig smakrikt palett med inslag av plommon, mörka körsbär och fat.

FYND
Dina Viner Pro #385
Expressen 17/4 2021



Nr 22283 Cline Old Vine Zinfandel
99 kr, 750 ml. Alk 14%.
Generöst och smakrikt vin i elegant stil med tydlig zinfandelkaraktär. Servera innan middagen, till burgaren, tacos och vegetariskt. Ett vin som passar många tillfällen.

BEST BUY
v. 2018
91
POINTS
v. 2018

MULDERBOSCH
Chenin Blanc

++++
AFTONBLADET 5/2 2021



**SOMMARENS
BUBBLANDE
NYHET!**
99 KR
FINNS I ALLA BUTIKER

Ett vin för varje tillfälle!

Nr 76691, Chenin Blanc 3 i BIB
249 kr. Alk 13%.
BOKEN FINNS I VISSA BUTIKER MEN KAN BESTÄLLAS TILL ALLA!

wineaffair.se

ESTATE SELECTION

GOSA

SUPERFYND
DINA VINER #333

++++
AFTONBLADET 5/2 2021



EKO

Smakrikt & generöst
vin till buffé eller
utekökets middagar!

Nr 6297 Gosa Monastrell
3 i BIB 219 kr. Alk 14,5%

Att börja dricka i tidig ålder ökar risken för alkoholproblem

Barnens bästa linsburgare!



1 Blötlägg 2 dl **torkade röda linser** i rikligt med **ljummet vatten** cirka 30 min. Håll av vattnet genom en fin sil.



2 Mixa linserna slätt med en stavmixer.



3 Skala och grov riv 300 g **morötter**, cirka 2 stycken.

TID: 30 MIN +
BLÖTLÄGGNING
4 BURGARE



4 Blanda linserna med morötterna och ½ dl **BBQ-sås**, 1 msk **potatismjöl** och 1 tsk **salt**.



5 Forma smeten till fyra platta biffar och stek dem i **olja** på medelvärme tills de har fin färg och är genomstekta.



6 Lägg biffarna i burgarbröd med **tex sallad, tomat** och **dressing**.

Världens smartaste middag, särskilt när man vet att det är supernyttigt samtidigt som det är så gott!

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

Köp hem:

Finns redan hemma: Olja, salt & dressing



Torkade röda linser



Morötter



BBQ-sås



Potatismjöl



Grönsaker

Mer Smak i samarbete med Salakis

Sätt smak på sommaren med TURKISK YOGHURT



Tahini- och citronsås

Det här är en riktig sommarfavorit. Såsen är urgod till grillade grönsaker.

4 PORTIONER
2 dl **Salakis Turkisk Yoghurt**
1 ½ msk **tahini**
1 msk **citronzest**
½ msk **finhackad vitlök**
salt och **svartpeppar**
paprikapulver

GÖR SÅ HÄR
Rör samman alla ingredienser till en fin dressing. Smaka av med salt, peppar och eventuellt lite honung. Lägg upp såsen i en låg skål, låt den vila i kylan minst 30 minuter före servering. Pudra på lite paprikapulver när det är dags att servera.

DET ÄR SKILLNAD PÅ YOGHURT & YOGHURT

Turkisk, grekisk och rysk? Här får du koll på skillnaden. Salakis tre sorters naturell yoghurt är tillverkade efter originalrecept som ger dem deras speciella karaktär. Vilken är din favorit?

Turkisk yoghurt 10%
Krämig med en mild syrlighet. Turkisk yoghurt är suverän till alla typer av röror. Finns även som **ekologisk, laktosfri** och **lättyoghurt**.

Grekisk yoghurt 10%
Frisk syrlighet med lite tjockare konsistens än turkisk yoghurt. Passar bra i kalla rätter och ger en fin kontrast i söta efterrätter.

Rysk yoghurt 17%
Krämigt rund smak med frisk syra och en konsistens som påminner om lättvispad grädde. Tål att kokas och är lika god varm som kall. Prova den till matjessillen!



RECYCLA HINKEN!
• Smart matlåda.
• Perfekt när du ska plocka bär.
• Odla örter i.

Den turkiska yoghurten finns i storlekarna 500g & 1 kg.

Låt oss ta det här med yoghurt från början. Själva ordet kommer från det turkiska ordet "yohurmak" som betyder att göra tjockare. Att syra mjölk till yoghurt är en mångtusenårig tradition. När Salakis tog den turkiska yoghurten, i sin ikoniska hink, till Sverige för 15 år sedan väcktes svenskarnas intresse för medelhavsköket. Med sin krämiga och milda syrlighet blev den snabbt en favorit, inte minst för att det finns oändliga möjligheter att laga god mat med en hink turkisk yoghurt i kylan. Tillsammans med bär och frukt blir den en frukost att längta till. Syrligheten ger en uppfriskande smak i en dressing till sommarens sallader. Men det bästa är nog ändå att den är perfekt till grillkvällens bästa tillbehör – makalöst goda röror.



Louise Bergqvist

– Salakis står för det genuina och det enkla och tar med oss en bit av semestern och Medelhavet hem till Sverige, säger Louise Bergqvist, Brand Manager på Salakis.



Yoghurtglass med jordgubbar och vit choklad. Ännu fler somriga recept hittar du på salakis.se.

TRÖTT PÅ ALLA SMÅLÅN?

Ansök
och få svar
direkt!

Samla dina lån enkelt med Coop Privatlån.

Genom att samla smålån till ett lån kan du få bättre kontroll på din ekonomi. Låna upp till 500 000 kr utan uppläggningsavgift. Som medlem får du dessutom lägre ränta när du ansöker på coop.se/samlalån

Vid 4,90% rörlig ränta är den effektiva årsräntan 5,50% för ett annuitetslån på 90 tkr med 8 års återbetalningstid, 0 kr i uppläggningsavgift och 20 kr/mån i aviavgift. Individuell ränta 3,70%-9,90%. Kreditgivare MedMera Bank AB (2021-01-04)



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
Milton, Stockholm

ANNONSBOKNING
Crmedia
info@crmedia.se

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

COOP KUNDSERVICE:
0771-17 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

OMSLAGSFOTO Eva Hildén

TRYCK PostNord Strålfors/QuadGraphic
Europé, Wyszów, Poland

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



EU Ecolabel : PL/028/005

**SVERIGES
TIDSKRIFT**

Använt papper bör samlas
in och återvinnas.



Medlemserbjudanden laddade på ditt kort



25:- rabatt



BLUTSAFT KIDS
Gäller vid köp av en
Blutsaft Kids, 250ml.

Finns på Stora Coop.

3 FÖR 2



PRIPPS/SOMERSBY
Blanda fritt Pripps Radler och
Somersby Sparkling Spritz, 33cl.

Finns på Stora Coop.

3:- rabatt



BÄRRY ÄPPLE KANEL
Gäller vid köp av en Bärry Yoghurt.
Välj mellan nyheten Apple Kanel,
Blåbär, Jordgubb & Smultron
och Körsbär, 250 gram.

30% rabatt



GALBANI MOZZARELLA
Gäller vid köp av två
Galbani Mozzarella, 125g.

Finns på Stora Coop.

20% rabatt



LINDAHL'S KVARG
Gäller vid köp av en förpackning
Lindahls Kvarg Naturell, Vanilj eller
Blåbär/vanilj, 900g.

Finns på Stora Coop.

20% rabatt



**GREKISK/TURKISK
YOGHURT**
Gäller vid köp av en förpackning Grekisk
eller Turkisk matlagningsyoghurt från
Salakis. 1000g.

Finns på Stora Coop.

25% rabatt



**NO FAIRYTALES
TORTILLA**

Gäller vid köp av en förpackning
No Fairytale's Tortilla välj mellan
Paprika-chili eller morot.

Finns på Stora Coop.

20% rabatt



RYDBERGS SASER
Gäller vid köp av två valfria förpackningar
Rydbergs Vit kebabås, Orientdressing,
Sour cream onion eller Sriracha mayo.
250ml.

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

I SÄSONG

Sommar & semester!

Skapa semesterkänsla hemma med läskande drycker och enkla luncher.

Cool kall kaffedryck

Finns det något godare en varm dag än ett klirrande glas med iskaffe? Precis som på semesterresan... Nu är det superenkelt att göra iskaffe hemma! Och snabbt går det

ISKAFFE PÅ 1 MINUT (FÖR 1 PERSON): 1) Håll 2–3 teskedar **Nescafé Lyx** i ett glas. 2) Tillsätt 2 dl kall **mjölk** och isbitar. 3) Rör runt ordentligt.



Nescafé Lyx är gott och enkelt även som iskaffe.



Gör ännu enklare iskaffe genom att bara tillsätta vatten...



... eller genom att tillsätta mjölk.



TIPS: Tillsätt lite rörsocker eller honung för en sötare smak.

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

TILL VARDAG & HELG

Rydbergs rödbetssallad är gjord på fina Gotländska rödbetor och passar perfekt både till högtider och till vardags. Rydbergs rödbetssallad finns även som vegansk och är precis lika god och krämig som originalet!



Pst! ... Testa gärna med Rydbergs veganska rödbetssallad.

WRAPS MED RÖDBETSSALLAD & FETAOST:

Fördela **kokt matvete**, ett stort blad **krispsallad** och några **ärtskott** på ett **tortilla-bröd**. Klicka över en rejäl mängd **Rydbergs rödbetssallad** och smula rikligt med **fetaost** ovanpå. Smaksätt med **citronsaft**, **flingsalt** och **svartpeppar**. Vik ihop kanterna, rulla ihop till en wrap och rulla sedan in i aluminiumfolie. Perfekt att packa ner i picknickväskan eller att ta med som lunch till jobbet!

Blommig mojito på Lemonad Citron och fläder

Drinken mojito är en klassiker och favorit hos många. I den här varianten används Kiviks Musteris Lemonad Citron tillsammans med de blommiga smakerna från fläderblomsdryck. Detta visar sig vara en perfekt matchning. Tillsätt gärna lime och mynta för att förhöja upplevelsen ännu mer och få en tydlig mojito-känsla.

GÖR SÅ HÄR: Muddla 2 stora **limeklyftor** och några **myntablad** i ett glas. Tillsätt krossad **is**, 1 dl kylt **Kiviks Musteris Lemonad Citron** samt 1 dl **Fläderblomsdryck**. Rör om för att få fram smakerna. Dekorera med lime-skivor och myntablad. **Drick och njut!**



KRÄMIG & MILD FAVORIT

Salakis Turkisk yoghurt är mild, med en behaglig syra och krämig konsistens. Underbar till frukost och mellanmål, som den är eller med bär och frukt. Perfekt till kalla såser, rörer, efterrätter, bakning och i matlagning där du värmer men inte kokar yoghurten.

GRILLAD LAX MED PRIMÖRMORÖTTER

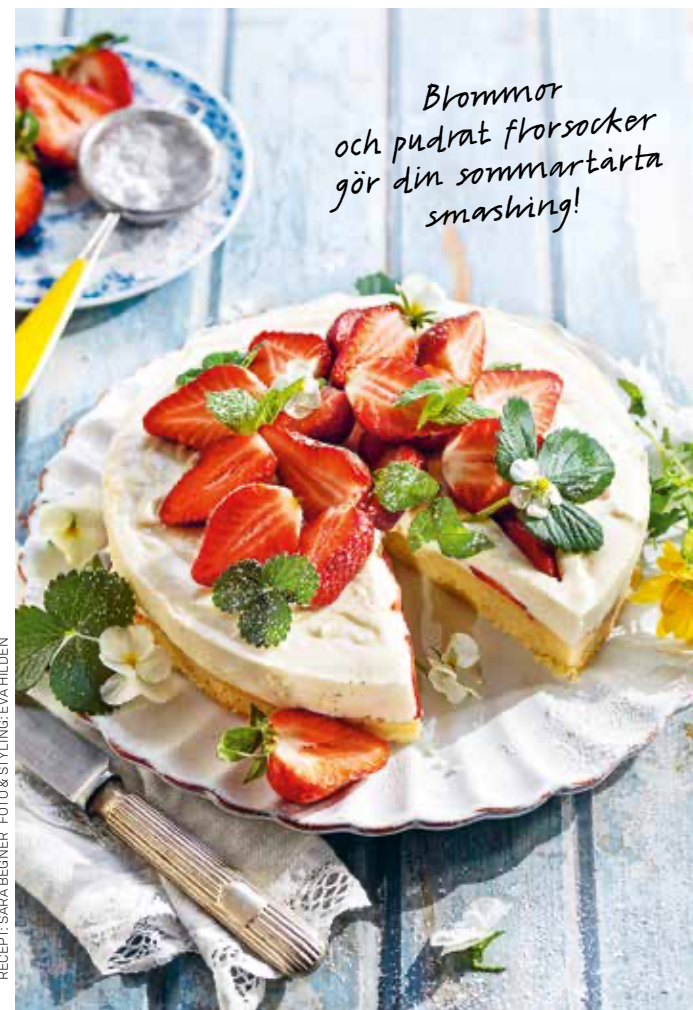
4 bitar **laxfilé** à 200 g
ca 40 små **primörmorötter**, ansade
1 **apelsin**, finrivet skal och saft
½ dl **olivolja**
60 g **rucola**

GÖR SÅ HÄR: Vänd **morötterna** i lite **olja**. Grilla till fin färg. Blanda dem med **apelsin**, **olivolja** och **rucola**. Smaka av med **salt**. Grilla laxen på medeltemperatur ca 5 min på varje sida. Servera laxen med morotsalladen och fårostcrème.

FÄROSTCRÈME: Blanda 1 dl **Turkisk yoghurt** med 2 hackade **vitlöksklyftor** och 100 g smulad **fetaost**. Vänd ner 1 tsk hackad **mynta**, 1 tsk hackad **oregano** och 1 tsk hackad **dill**. Smaka av med **salt**.



Finns i storlekarna 500 g och 1 kg.



Blommor och pudrat florsocker gör din sommartårta smashing!

VIT CHOKLADMOSSETÅRTA MED JORDGUBBAR

TID: 45 MIN + 3 TIMMAR

ATT STELNA UGN: 175°

Topping av krämig vit chokladmousse och en botten indränkt i flädersaft. Och så jordgubbar som ger fantastisk sommarkänsla!

12 PORTIONER

- 70 g **smör**, rumsvarmt
- ¾ dl **strösocker**
- 2 **ägg**
- 1 **citron**, finrivet skal och saft (½ dl)
- 2 ½ dl **mandelmjöl**
- 1 dl **vetemjöl**
- 1 tsk **bakpulver**
- 1 dl **flädersaft**

VIT CHOKLADMOSSE

- 300 g **vit choklad**
- 3 **gelatinblad**
- 3 dl **vispgrädde**
- 3 dl **yoghurt** (10%)
- 1 ½ tsk **vaniljsocker**
- 1 krm **salt**
- 5 **jordgubbar**, skivade

TOPPING

- ½ liter **jordgubbar**

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Vispa smör och socker poröst med elvisp. Tillsätt ägg, citronskal och citronsaft. Vispa lite till.
- Blanda alla torra ingredienser och rör ner i smeten. Smöra en form med avtagbar kant, 24 cm i diameter. Håll i smeten. Grädda mitt i ugnen 12–15 min.
- Stick en massa hål med en grillpinne när kakan fortfarande är varm och ringla över saften. Låt kakan svalna i sin form.
- Chokladmousse:** Smält chokladen varsamt i vattenbad. Lägg gelatinbladen i kallt vatten. Vispa grädden fluffig.
- Rör ihop yoghurten med grädde, choklad, vaniljsocker och salt. Lyft upp gelatinbladen så att lite vatten följer med och lägg i en kastrull. Värm tills gelatinet smält. Håll ner i smeten i en tunn stråle under omrörning. Håll upp smeten över kakan och stick ner jordgubbsskivorna jämnt fördelat i smeten. Låt stå i kylen tills smeten stelnat, minst 3 timmar.
- Dra med en tunn smal kniv runt kanten på kakan och lossa kanten varsamt. Toppa med delade jordgubbar.

Söta Kattungar

Quiltad tygväska med kattmotiv av konstnären Jürgen Scholz

Små kattungar har något hos sig som värmer våra hjärtan. Kattungarna på de olika sidorna av denna handväska har skapats av konstnären Jürgen Scholz. På väskans ljusblå fäll syns tryck av hjärtan och tass-spår. Ett tassavtryck av strass-stenar smyckar den guldfärgade hjärtamuletten. Totalt fem fack gör det enklare för dig att organisera dina personliga tillhörigheter. Denna trendiga handväska utges exklusivt av Bradford Exchange och finns inte i butik.

Beställ "Söta Kattungar" helst redan idag!

Produktpreis: 1.198 kr eller 2 delbetalningar à 599 kr (+ 149 kr leveransavgift)
01-24465-001

90-dagars återköpsgaranti

***Köpvillkor:** Betalning sker mot faktura. The Bradford Exchange förbehåller sig rätten att godkänna och kreditpröva ordern. Vid ej godkänd kreditprövning skickas varan mot postförskott. Du kan välja att dela upp din betalning i delbetalningar (månadsavisering). Ingen extra avgift tillkommer.

SVARSKUPONG
Sista beställningsdatum 2021-08-02

Referens-nr: 22666 / 01-24465-001

☐ Ja tack, jag beställer handväskan "Söta Kattungar"

Jag betalar: ☐ en betalning ☐ delbetalningar

Fyll i personnummer - obligatoriskt (12 siffror)

namn

gatuadress

postnr & or

mobilnr. för SMS-avisering

e-post

underskrift

THE
BRADFORD
EXCHANGE

Bjuder på
portot!

THE BRADFORD
EXCHANGE

SVARSPPOST
Kundnummer 110082600
162 20 Vällingby

Storlek: 44,5 x 34,3 cm (B x H), utan axelremmar

För onlinebeställning ange
referens-nr: 22666

www.bradford.se
fb.com/BradfordExchangeSverige

The Bradford Exchange Ltd. • Box 995, 162 20 Vällingby
Tel: 08/564 406 20 • e-mail: customers@bradford.se

• N° 1 IN ITALIA •

- DAL 1882 -

Galbani

Egidio Galbani

*Äkta Italiensk Mozzarella –
Nr 1 i Italien.*