

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Hallå, var är pestosnurrorna som passar så bra till minestrone? Bläddra till sid 14.



Recept: Fredrik Mjén

TESTA FREDRIKS WIENERSEMLA

TJÖHO, VA GOTT!

I väntan på
våren värmer
vi oss med
comfort food

Tid för SOPPOR & GRYTOR!

★ Minestrone med pancetta ★ Rostad rotfruktsgulasch ★ Indisk nötfärsgröta ...



7300190 084822

25 KR / FEBRUARI 2022

Specialerbjudande på M-magasin!

för endast
5 nr 199:- + frakt 59:-

+ ansiktskrämer
från *Maria Åkerberg*

**Maria Åkerberg
Face Lotion More**
är en återfuktande lotion för mogen hud. Extrakt från rödklöver och eteriska oljor av ros, patschuli och bergamott återger huden dess elasticitet och spänst. Ekologisk och svenskproducerad. 50 ml. **VÄRDE 299 kr.**

**Maria Åkerberg
Night Cream More**

är en näringsrik nattcreme för mogen hud. Cremen hjälper synliga ålderstecken och verkar återfuktande på torr hud. Innehåller rapsolja och havtornsolja ger Night Cream More en lyxig konsistens och en uppbyggande formula. Havtornsolja är rik på antioxidanter, fettsyror och C-vitamin, och är speciellt bra för att stärka skyddsbarriären i huden under natten. 50 ml. **VÄRDE 349 kr.**

**MARIA
ÅKERBERG**

DEEPSKIN ORGANICS



LÄS M-MAGASIN DIGITALT!
Passa på – prenumerera på M-magasin så får du dessutom obegränsad tillgång till över 70 andra av Sveriges mest älskade magasin digitalt i vår nya magasinapp Arcy. Värde 89 kronor/månad.



Värde 89 kronor/månad.



Totalt
värde:
998:-

M-magasin är succétidningen för dig 50+ som vet vad du vill och vet vad du vill ha. Vi har dina livsfrågor i fokus, bryr oss om din hälsa, dina pengar och dina relationer. Som M-läsare ska du bli starkare, gladare och gärna lite klokare. **5 NR. ORD PRIS 350 kr.**

Du kan tacka ja till vårt erbjudande på tre sätt:

- Fyll i svarskortet nedan och posta. Vi bjuder på portot!
- Gå in på länken www.bonniermag.se/magmaria2202 på din dator eller mobil
- Skanna QR-koden här bredvid med kameran på din smartmobil



Svarskort

☒ **JA TACK!** Jag vill prenumerera på 5 nr av M-magasin och får **ansiktskrämer från Maria Åkerberg för endast 199 kr** + frakt 59:- 15200200

☐ Jag väljer en extra tidning istället för premierna. Jag får då 6 nr för endast 199:- och betalar inget porto. 15200213

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tills vidare på M-magasin, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 69 kr/nr (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer varannan tidning. Vid val av pappersfaktura tas en fakturaavgift ut på för närvarande 29 kr per faktureringsfall. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontakta vår kundservice. M-magasin utkommer med 17 utgåvor per år. Faktura medföljer din första tidning. Dina premier levereras inom 3-5 veckor efter mottagen betalning. Erbjudandet gäller t o m 2022-07-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Du hittar villkoren för din prenumeration här: <https://bonniermag.se/prenumerationsvillkor/>

Förnamn: Efternamn: VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!

Adress:

Postnr: Ort:

E-postadress:

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

07 MAG 15200200



Din
rabatt:
80%



c/o Bonnier Magazines & Brands

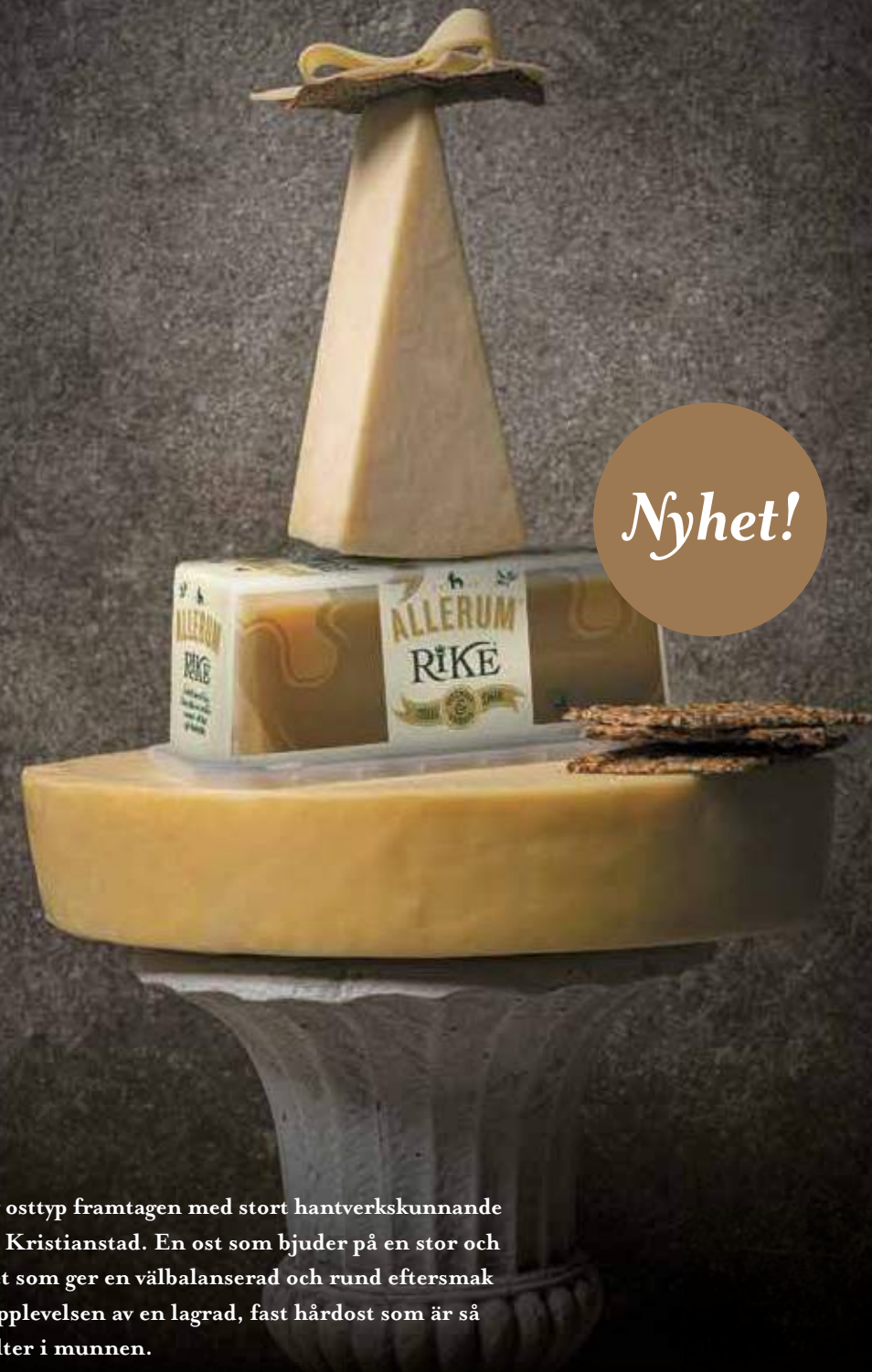
**SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM**

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

Frankeras ej.
M-magasin
betalar portot.

Allerum RIKE®

Helt ny osttyp med ett välbalanserat smakrike



Nyhet!

RIKE® är en helt ny osttyp framtagen med stort hantverkskunnande av våra ostmästare i Kristianstad. En ost som bjuder på en stor och fyllig smakintensitet som ger en välbalanserad och rund eftersmak tillsammans med upplevelsen av en lagrad, fast hårdost som är så krämig att den smälter i munnen.

RIKE® är en unik nyhet som ger dig ett helt nytt smakrike till frukost, mellanmål, picknick, middag och på ostbrickan.

Läs mer på allerumost.se
Lokala avvikelser kan förekomma

191196
ALLERUM®

EN DELIKATESS TILL DELIKATESSERNA.



NYHET



LEKSANDS
KNÄCKEBRÖD



Följ oss på sociala medier.
leksands.se



Varsågod!

Följ Coop på Instagram!



På Coops instagram hittar du filmer på många av god-sakerna i Mer Smak, som snabba vardagsrätter, bakat och annat gott. Sök på @coopsverige.

Ekologiskt i Mer Smak



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

Alla recept provlagas

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

NYTT PÅ
HYLLAN



EXTRA GOD
GRANOLA!

Ge dig själv en lyxig start på dagen med Coop Gourmet granola. Den finns i två smaker: nötgranola och bärgranola. Pris: Cirka 50 kr styck.

VAD ÄR VINTER-MAT FÖR DIG?

SJÄLV LÄNGTAR JAG efter varm mustig mat med djupa kryddiga smaker, så att jag blir nöjd och mätt. Jag älskar smakrika doftande soppor och grytor som puttrar på spisen och lovar gott inför middagen – precis som mammas mat! Hemma hos oss är minestronen från omslaget en sådan rätt (inte att förväxla med påsvarianten). Den här innehåller parmesan, äggula och knaprig pancetta. Det är faktiskt mina barns favoritsoppa. Så bläddra fram till **sidan 24** för lite värmande vintermat!

NÅGOT SOM VERKLIGEN höjer en soppa eller gryta är nybakat bröd. Ett kuvertbröd vid sidan är the perfect match. Så sätt på ugnen en kall dag och baka några av godingarna på **sidorna 10–14**.

I VÅR NYA avdelning matchar vi även vinet till maten. Ulrika Brydning och Fredrik Schelin matchar denna gång vin till en mustig lasagne med viltskav. Viltskav är verkligen en underskattad råvara. Det är supergott,

ÅRETS SEMLA ÄR EN WIENERSEMLA!

På sidan 10 finns årets variant på semla. Det är en wienersemle, och eftersom vi vill få både de som älskar genvägar och de mest ambitiösa att prova gör vi även en quickfix med köpt smördeg.

prisivärt och lätt att alltid ha hemma i frysen.

I VARDAGSAKUTEN FICK vi uppdraget att skapa prisvärda rätter som är mer spännande än vad många äter till vardags. Det blev till exempel moules frites och hel kyckling i ugn. De rätterna är varken smakfatta eller dyra. Och definitivt inte slätstrukna!

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Ulrika Brydning är kock på Coops provkök och sommelier. På sidan 20 hittar du hennes viltlasagne, med vintips till.

Innehåll

Ätta
vegorecept
i nr 1*

Tips & trix.....	Blixtnabba burgare.....	7
Fredriks hembakta		10
Mathjälten: Sopköket.....		16
Nya prylar till köket		19
Matcha mat och vin!.....		20
Vintermat.....	Grytor och soppor.....	24
Vardagsakuten		30
Medlemssidorna		37

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

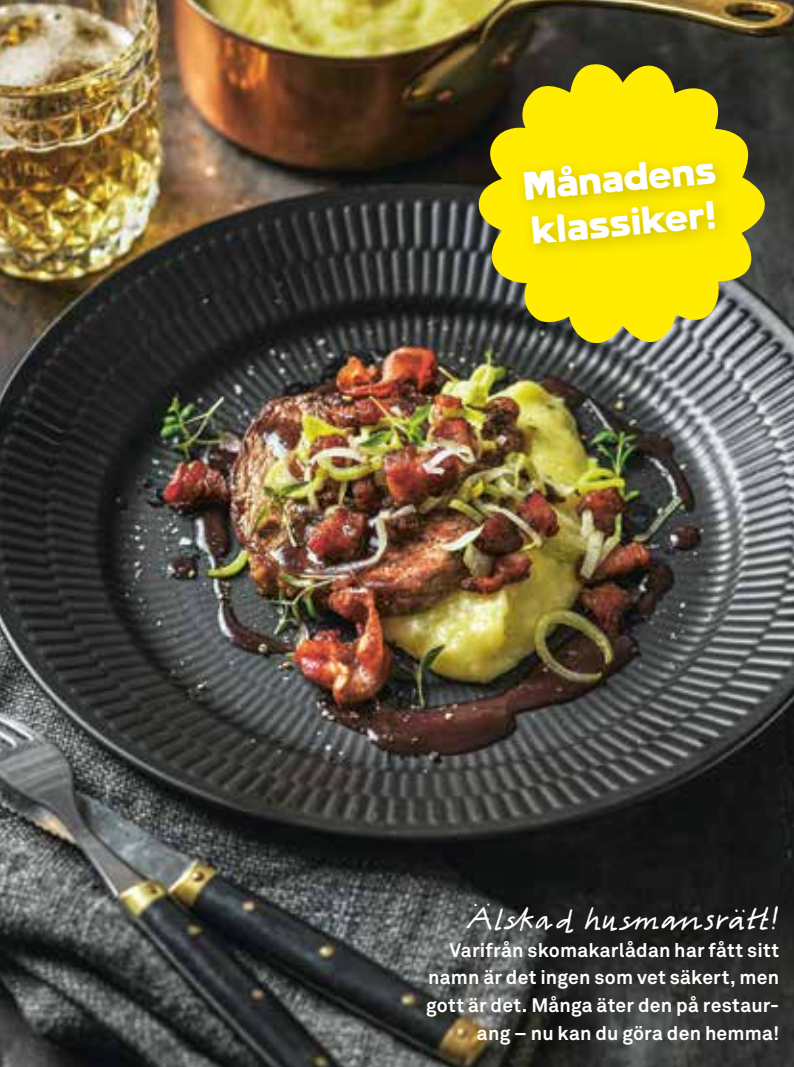
Holg: Khadijas kök.....	43
Barnens kockskola.....	46
Saras söta	50

19

Fina saker
till köket.



$$\xrightarrow{7}$$



Månadens klassiker!

Älskad husmansrätt!
Varifrån skomakarlådan har fått sitt namn är det ingen som vet säkert, men gott är det. Många äter den på restaurang – nu kan du göra den hemma!

RECEPT: SARA BEGNER FOTO: EVA HILDÉN

SKOMAKARLÅDA

TID: 40 MIN

Så klassiskt, med det salta fläsket som lyfter hela rätten.

4 PORTIONER

- 1 gul lök, skivad
- neutral olja, till stekning
- 200 g rökt sidfläsk i bit med svål
- 2 dl rött vin
- ½ tsk torkad timjan
- 2 dl vatten
- 2 msk kalvfond
- ½ tsk majsstärkelse
- 600 g ryggbiff, i 4 skivor
- salt och nymalen svartpeppar
- 3 msk smör
- ½ purjolök, strimlad
- färsk timjan

POTATISMOS

- 600 g potatis, skalad
- 50 g smör
- 1 dl mjölk
- 1 dl vispgrädd
- 1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

- Stek löken i olja i en kastrull tills den mjuknar utan att få färg. Skär bort svålen från fläsket. Tillsätt svål, vin och timjan i kastrullen. Låt såsen koka ihop tills hälften återstår.
- Häll i vatten och fond och låt koka ner till hälften på låg värme. Red ev med majsstärkelse uttrörd i ½ dl vatten.
- Potatismos:** Koka potatisen i saltat vatten. Häll av vattnet och tillsätt smör, mjölk och grädd
- medan potatisen är varm. Vispa med elvisp till ett fluffigt mos. Tillsätt salt.
- Skär fläsket i tärningar.
- Salta och peppra biffen. Stek i smör och olja i het panna ca 2 min per sida. Ös köttet med smör under stekningen. Låt köttet vila.
- Stek under tiden fläsket tills det är knaprigt, tillsätt purjolök. Servera potatismos och kött med sås, sidfläsk och purjolök. Garnera med timjan.



Perfekt krämig, med
nötig smak.

Fem fakta om AVOKADO

Jakten på den perfekta avokadon börjar långt innan den landar i butikens fruktavdelning. Häng med på resan från jord till bord.

Oljehalten avgör. Avokado är en av de svåraste frukterna att få helt perfekt. Det beror på att avokadon måste plockas vid precis rätt tillfälle, när frukten är hård och grön men mogen. Att den är tillräckligt mogen vet man genom att mäta oljehalten. Avokadon måste ha rätt oljehalt vid plockning för att bli krämig, len och nötig när den mognat färdigt. Har avokadon inte fått rätt oljehalt kommer den att vara gummliknande i konsistensen även efter mogning.

Spanien, Peru och Chile.

Under den spanska säsongen köper Coop avokado från de spanska odlingarna. När det är säsong för avokado i Peru och Chili kommer frukten därifrån. Avokadon från Sydamerika transporteras med fartyg.

Några dagar i mogningsrum.

När avokadon kommer till Sverige placeras den i mogningsrum som håller cirka 18 grader. Där mognas avokadon under 2–6 dagar. Hur länge beror på oljehalten i avokadon. Ju högre oljehalt i frukten desto snabbare mognad. När är då avokadon redo att skickas till butikerna? När avokadon fått fin brun färg

och håller för rätt tryck beroende på vilken mognadsgrad avokadon ska ha. Trycket mäter man med ett specialverktyg.

Undvik tryckskada.

Det finns tyvärr inget generellt supertips för att veta om avokadon är mogen, men ett är att titta på skalet. På Coop hittar du avokadosorten Hass, som får ett brunt skal när den mognar. Du kan också känna försiktigt på avokadon. Lägg den i handflatan och tryck lätt med handen runt avokadon. Du känner då om den känns mjuk och undviker tryckskador som blir på avokadon om du bara klämmer med tummen.

Ätmogen eller hård, vilken ska jag välja? Ska du äta avokadon samma dag som du handlar – välj ätmogen avokado. Den är mognad för att ätas direkt. Ska du äta avokadon om några dagar, välj då avokado i lösvikt. Välj då gärna avokado med en ljusbrun färg. De avokador som ligger i nät kräver fler dagar hemma för att mogna. Låt dem ligga framme, titta och känn vilken som är mogen. De får inte samma krämiga och nötiga smak som de andra.

Förvara avokadon i rumstemperatur för godast smak.

Vill du skynda på mogningen? Vira in avokadon i tidningspapper och lägg i ett soligt fönster. Eller tillsammans med exempelvis tomat och äppel, som avger etylengas som påskyndar mogningen.

MER SMAK NR 1 2022

Perfect day
LIVING LIFE IN MOMENTS

Krispig nyhet
med toppbetyg!

4,5/5 BOXTOPPEN 2021



Scanna QR koden om
du vill beställa till din
närmsta butik!



WWW.CONTEMPORARYWINES.SE

Art. nr 51096 Alc vol 12,5% Vol 75 cl Pris 89 kr

Alkohol kan
skada din hälsa.

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Valio och Proviva



ATT BLI
STARK
SMAKAR
GOTT.

Fyll på
med
PROTEIN!

Suveräna mellanmål

Valio PROfeel® är en serie färska och proteinrika produkter i flera olika varianter och goda smaker. Upptäck Valios krämiga proteinshake, ljuvligt goda proteinpudding och fluffiga färska proteinkvargmousse. Oavsett vilken som blir din favorit är alla suveräna mellanmål när du vill fylla på med protein. Produkterna är laktosfria och utan tillsatt socker. Eftersom de är färska hittar du dem i kyldisken.



"Protein bidrar till att öka muskelmassan. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil."

PROVA PROVIVA BLÅBÄR

ProViva Blåbär är inte bara en fantastiskt god fruktdryck, utan den är dessutom rik på vitamin C (hela dagsbehovet finns i ett glas!) och innehåller miljarder goda bakterier. Perfekt till frukost eller mellanmål! Eller som här – i ett härligt recept.

Lyxfrukost med Havre- och blåbärspättar (30 stycken)

GÖR SÅ HÄR

- Blanda 2 ½ dl havregryn, 2 tsk bakpulver och ½ tsk salt i en bunke.
- Tillsätt 2 ½ dl Proviva blåbär och 4 ägg. Vispa till en slät smet.
- Smält 2 msk smör och rör ner den i smeten.
- Stek plättarna i lite smör på medelvärme. Vänd när de har stelnat på ovsidan.
- Servera plättarna nystekta med rysk yoghurt, färska blåbär, pistaschnötter och honung.



Producerad
på Österlen,
med svenska
blåbär.



Semmla på
nytt sätt!

Fredriks NYGRÄDDADE FAVORITER

BÅDE SÖTT OCH SALT ryms i Fredriks bakvärld. Förutom fräsiga innovativa semlor bjuder han här på klassisk kavring och urgoda giffjar.

RECEPT: FREDRIK NYLÉN FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

PROVA
årets godaste
nyhet!

WIENERSEMLOR

TID: 1 ½ TIMME UGN: 200°

"Frasiga semlor som är hur goda som helst! Jag gör dem på blixtsmördeg, som är lite enklare och snabbare än en klassisk smördeg."

CA 18 STYCKEN

- 4 dl vetemjöl (240 g) + till utbak
- 250 g smör, kallt i bitar
- 1 tsk salt
- 1 dl kallt vatten
- 1 äggula
- 1 tsk pressad citron
- 1 ägg, att pensla med

FYLLNING

- mandelmassa
- vispgrädde
- vaniljsocker
- florsocker

Tips!

Du kan ta en genväg med färdig smördeg. Stansa ut rundlar i den frysta smördegen och sedan in i ugnen.

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda vetemjöl, smör och salt till en smulig massa. Tillsätt vatten, äggula och citron. Arbeta snabbt ihop till en kladdig deg. Plasta in och låt vila i kylan 15 min.
2. Mjola bänken och kavla degen till en stor rektangel, vik degen så den ligger i tre lager. Låt vila i kylan 15 min. Kavla ut degen var- samt igen, vik så den ligger i tre lager och låt vila 15 min till i kylan. Upprepa samma sak en sista gång.
3. Sätt ugnen på 200°. Kavla ut degen ca ½ cm och stansa ut rundlar, 6–8 cm i diameter. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Pensla rundlarna med uppvispat ägg. Baka mitt i ugnen tills de fått fin färg och känns spröda, ca 15 min. Låt svalna på plåten.
4. Dela semlorna i lock och botten. Rör ut mandelmassan med lite grädde så det blir en bredbar konsistens. Vispa grädden fluffig och smaka av med vaniljsocker. Fyll semlorna med mandelmassa och grädde, pudra över florsocker och njut.

Tips! Om du vill ha mandelmassan krunchig kan du blanda ner lite finhackad mandel i den. Och det blir extra gott att smaksätta med lite nymortlade kardemummakärnor.



Fredrik Nylén på
favoritplatsen
hemma: köket.



Fredrik Nylén har blivit bakkompis med hela Sveriges bakintresserade, bland annat via hans instagramkonto Fredriksfika.



Degen går utmärkt att förbereda, och man kan även frysa den. När du har kavlat ut degen är det dags att stansa ut rundlar, till exempel med ett glas. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper och pensla med uppvispat ägg före gräddning.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort



25% rabatt

PLANTI SOYGURT EKO

Gäller vid köp av en
Plantí Soygurt Eko
Jordgubb & Citron 750g.

Finns på Stora Coop.



20% rabatt

VALIO PUDDING/SHAKE

Gäller vid köp av en valfri PROfeel
proteinpudding choklad, gräddkola
180g eller PROfeel proteinmilkshake
choklad, hallon &
choklad 250ml.

Finns på Stora Coop.



5:- rabatt



ZOÉGAS ESPRESSO

Gäller vid köp av en valfri Zoégas
Espresso hela bönor. Välj bland
Espresso Trattoria, Espresso Nouvo,
Espresso della Casa, 450g.

Finns på Stora Coop.



10:- rabatt



FÄRSODLARNÄ

Gäller vid köp av en
Svenskodlad färs fryst 400g.

Finns på Stora Coop.



3 FÖR 2



LINDAHL'S DRICKKVARG

Gäller vid köp av 3 st Lindahls Drick-
kvarg Hallon/Vaniljsmak och Tropisk
smak 330ml.

Finns på Stora Coop.



5:- rabatt

SANTA MARIA KRYDDPASTE

Gäller vid köp av en
Santa maria Next Mex
Kryddpaste. Välj mellan
Spice Paste Chicken Tacos,
Spice Paste Beef Tacos,
Spice Paste Pork Tacos, 100g.

Finns på Stora Coop.



5:- rabatt



MINI MOZZARELLA

Gäller vid köp av en Granarolo,
Mini Mozzarella 125g.

Finns på Stora Coop.



10:- rabatt

SKÅNEMEJERIER OCH ALLERUM OST

Gäller vid köp av en Skåne mejerier
Mild 700g (mild, krämig, fyllig)
eller Allerum Rike 375g
(intensiv, krämig och fyllig).

Finns på Stora Coop.



Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 6 mars för dig
som får Mer Smak nummer 1. 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.

LÄTT SOM EN PLÄTT



Supersöta minilimpor!

KLASSISK KAVRING

TID: 15 MIN + TID I UGNEN

UGN: 175°

Mörk sirap ger söt god smak.

Snabbgjorda – ingen jäsnings!

2 BRÖD ELLER 16 SMÅ BRÖD

✱ 8 dl kornmjöl (400 g)

✱ 4 dl vetemjöl (240 g)

✱ 1 tsk salt

✱ 1 msk bikarbonat

✱ 3 dl mörk sirap

✱ 7 dl filmjöl

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smöra två
brödformar (à 1 ½ liter) eller 16
små (t ex muffinsplåt).

2. Blanda kornmjöl, vetemjöl, salt
och bikarbonat i en stor bunke.
Tillsätt sirap och filmjöl och rör
till en jämn smet.

3. Håll upp smeten i formarna och
grädda i nedre delen av ugnen,
1 timme för stora bröd eller 20 min
för små. Låt svalna i sina formar.

SMÖRGIFFLAR ▶

TID: 50 MIN + CA 1 TIM JÄSTID

UGN: 225°

Huurl goda som helst.

32 STYCKEN

✱ 50 g jäst

✱ 5 dl mjölk

✱ ½ dl strösocker

✱ 1 tsk salt

✱ ca 13 dl vetemjöl
special (780 g)

✱ 100 g smör, rumsvarmt

UTBAKNING OCH TOPPING

✱ 100 g smör, rumsvarmt

✱ 1 ägg

✱ 2 msk vallmofrön

GÖR SÅ HÄR

1. Smula jästen i en bunke
eller degblandare. Värm mjöl-

ken till 37°, håll över jästen och rör
om tills den smält.

2. Tillsätt socker, salt, vetemjöl
och smör. Arbeta till en smidig deg
som lossnar från kanterna, minst
5 min. Täck med bakduk. Låt jäsa
30–40 min.

3. Dela degen i åtta lika stora bitar.
Kavla degbitarna till rundlar, ca 30
cm i diameter. Bred smör på fyra
av degbitarna och lägg de andra
degbitarna ovanpå. Skär varje
rundel i åtta tårtbitar med en pizza-
skärare eller vass kniv. Rulla ihop
från kantsidan. Lägg på två plåtar
klädda med bakplåtspapper. Vik
in ändarna mot varandra. Låt jäsa
under duk ca 30 min.

4. Sätt ugnen på 225°. Pensla med
uppvispad ägg. Strö över vallmofrön.
Grädda mitt i ugnen till fin färg,
8–10 min. Låt svalna på galler.

MER SMAK NR 1 2022



Lika goda till fikat med ost och sylt
som till fina middagen.

MER SMAK NR 1 2022

SMÖRDEGSSNURROR MED PESTO

TID: 40 MIN + 1 TIMME ATT JÄSA

UGN: 225°

Urgoda! Som tillbehör till en enkel soppa eller som mellis.

15 STYCKEN

- 25 g jäst
- 2 ½ dl vatten, fingervarmt
- 1 tsk salt
- 1 ½ msk olivolja
- 6 ½ dl vetemjöl

FYLLNING

- 1 dl pesto
- 150 g riven mozzarella
- 1 ägg, att pensla med

GÖR SÅ HÄR

- Smula ner jästen i en bunke. Rör tills jästen lösts upp i lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, salt och olja. Tillsätt mjölet lite i taget. Arbeta degen tills den är fast och blank, 5 min i maskin eller 10 för hand. Låt jäsa under bakduk ca 40 min.
- Kavla ut degen till en rektangel på 30 x 45 cm. Bred på pesto och strö över mozzarella. Rulla ihop degen från långsidan och skär upp i 15 bitar.
- Lägg snurrorna i muffinsformar eller i en smord muffinsplåt och låt jäsa 20 min. Sätt ugnen på 225°. Pensla med uppvispat ägg och grädda mitt i ugnen ca 15 min.

Tips!
Passar
perfekt till
minestrone-
soppan på
sidan 27.

Urgoda att ha med på utflykten som matigt fika.



EN IMMUNSTÖTTANDE NYHET!

Bra mat är mat som har en positiv effekt på din hälsa! Som Paulúns nya Limited Edition Granola med Apelsin, Mango & Passion. Den innehåller havreflingor och frön som har ugnstrostats krispigt gyllengula tillsammans med fruktigt frisk apelsin, mango, passionsfrukt, ingefära och gurkmeja. Dessutom är den fullproppad med allt det goda som inte syns – fibrer, fullkorn, mineraler och antioxidanter som bidrar till att stötta ditt immunförsvar.



Tulip får ny design & logotyp – samma goda smak

Nu har vi gjort det lättare att hitta Tulip-produkterna i butikerna. Smaken och tips för tillagningen visas nu tydligare på förpackningarna. Hållbarhet är viktigt för Tulip, t ex innehåller vår baconförpackning 125 g minst 60 % återvunnen plast.



Caféfavorit hemma!

Starbucks Salted Caramel är en lækker nyhet i chokladdryckshyllan. Den blandas enkelt med varm mjölk, eller någon form av vegandryck.

Ekologisk torkad frukt från Saltå Kvarn

Saltå Kvarns torkade frukter är söta, mjuka, saftiga, fiberrika och fulla med nyttiga vitaminer och mineraler. De är alltid ekologiska och förädlade med stor försiktighet för att bevara så mycket smak och näring som möjligt. Helt utan tillsatser. Förpackningarna är återförslutningsbara.

FÄRGGLADA
NYHETER
I HYLLAN!



Nytt på hyllan!

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

Proteinrik drickkvarg

Lindahls drickkvarg 330 ml innehåller hela 22 g protein per flaska och innehåller inget tillsatt socker. Den är producerad i Sverige på svensk mjölk och innehåller endast 0,8 % fett. Dessutom laktosfri och självklart supergod!



Ny spännande smak från Leksands Tre kullor

Tre Kullor är ett hantverksbakat tunnkäcke med god smak från naturliga råvaror. Teff, havssalt, frön och vatten från egen källa är grunden till brödet. Teff har odlats i tusentals år och ger ett glutenfritt mjöl som gör att man kan baka ett gott nötigt fröknäcke utan att använda vetemjöl. I det nya tunnkäcket gifter sig den smakrika teffen med både goda frön och havssalt.

Vilken espresso är du?

Zoégas populära Espresso Della Casa, en klassisk och intensiv karaktär, har fått sällskap av två nyheter. Upptäck den friska och fruktiga Espresso Nuovo och den fylliga och kraftfulla Espresso Trattoria.

Prova själv och hitta dina egna favoriter.



NYA LÄSKANDE LEMONADER FRÅN BRÄMHULTS

Succén från 2021 är tillbaka! Den friska och fräscha lemonaden med somrig smak av päron blev så populär att den återigen finns i sortimentet. En annan och helt ny bekantskap i hyllan är den syrliga och uppfriskande lemonaden iste. En riktig törstsläckare gjord på det klassiska receptet med nypressade citroner som bas.

Favoriter och nya bekantskaper!





"Vi tar emot allt.
För det mesta är det
våldigt fina varor."

Det är full fart i Sopkökets restaurangkök.
Lete Johannes Klefleyesus, Nandarajan Sindrama
och Filip Lundin lagar mat på räddade råvaror.

Mathjälten: Sopköket

De trollar fram goda rätter av det andra ratat

Vinnaren av Änglamarkspriset 2021 tar ett helhetsgrepp om resursslöseriet i samhället.

Sopköket tar till vara butikernas svinn och förvandlar ratade råvaror till goda rätter. Maten lagas bland annat av personal som tidigare stått långt från arbetsmarknaden. Skulle det bli mat över skänks den till behövande.

DET GICK INTE att ta miste på glädjen när Filip Lundin just fått veta att hans företag Sopköket – catering och restaurang – vunnit Änglamarkspriset 2021. Efter 1,5 år med pandemi var priset på 250 000 kronor ett välkommet tillskott.

– Det har varit otroligt tufft. Jag hade drygt tio anställda, men så kom coronapandemin och alla var tvungna att gå. Men nu är vi tre personer, snart fyra.

Filip Lundin grundade företaget 2015. Först kom namnet, Sopköket, till honom. Han hade precis kommit hem från en längre resa till Indien och ville inte gå tillbaka till sitt nio till fem-jobb. Det var läge att förverkliga drömmen han haft sedan han var barn, att bli entreprenör som mamma och pappa. Sedan fick han idén om att minska matsvinnet genom att laga god mat av det som andra ratar.

Restaurangen i Söderhallarna vid Medborgarplatsen i Stockholm är hjärtat i verksamheten. Här trollar kockarna fram rätter av vad de för dagen har att arbeta

med. Vilka råvarorna är vet de först när de hämtat dem från butikerna.

– Vi tar emot precis allt. För det mesta är det väldigt fina varor. Det vi inte har användning av skänker vi direkt till behövande. Vi har byggt upp ett stort nätverk av organisationer som kan ta emot, säger Filip Lundin.

Hittills har Sopköket räddat 35 ton mat, skänkt 27 000 måltider och hjälpt flera personer in på arbetsmarknaden.

– Bland dem som tidigare stått långt från arbetsmarknaden, som långtidsarbetslösa och nyanlända, finns verkligen några av de bästa kolleger som jag jobbat med. Det finns så många outnyttjade resurser i samhället.

Under hösten tog Sopköket ytterligare ett nytt steg, att göra fryst färdigmat på räddade råvaror som ska säljas i de butiker som skänkt sitt svinn.

– Det blir portionsrätter som grytor och soppor och recept från hela världen, till exempel min farmors indiska kycklingcurry, men också veganska rätter som vår beet bourguignon. Vi erbjuder också månadsprenumerationer av våra frysta färdigrätter via vår e-handel.

Visionen är att utöka verksamheten till fler svenska städer än Stockholm.

– Det finns så mycket matsvinn i världen, så kan man som privatperson eller företag hjälpa till vill jag göra det. ♥

Text: Anna Thorsell Foto: Thron Ullberg

DET HÄR ÄR ÄNGLAMARKSPRISET

KF och Coop har delat ut Änglamarkspriset sedan 2002. Priset delas ut till personer, organisationer eller initiativ som gjort särskilt värdefulla insatser inom svensk miljö och ekologi eller har en hållbar idé med stor potential för framtida hållbarhetsnytta. Vinnaren får 250 000 kr.



FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

VEGOPYTT

TID: 50 MIN UGN: 225° G

Det här är en perfekt rätt när du vill rädda ledsna rotfrukter från att bli svinn. Låt dig inspireras av receptet och använd de rotfrukter du har hemma.

4 PORTIONER

- ✱ 8 potatisar, tärnade
- ✱ 3 morötter, tärnade
- ✱ 200 g rotselleri, tärnad
- ✱ 150 g champinjoner, ev delade
- ✱ 1 gul lök, grovhackad
- ✱ 2 msk rapsolja
- ✱ 2 tsk flingsalt
- ✱ ½ tsk nymalen svartpeppar
- ✱ 1 rosmarinkvist

ROSTAD VITLÖKSOGHURT

- ✱ 3 stora vitlöksklyftor, hela med skal
- ✱ 3 dl yoghurt 10%
- ✱ ½ msk flytande honung
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda rotfrukter, svamp, lök, olja, salt och peppar på en plåt. Repa över rosmarin och lägg dit hela vitlöksklyftor. Rosta mitt i ugnen ca 30 min. Vänd runt pytten efter halva tiden. Rotfrukterna ska ha fått fin färg med krispig yta.
2. Tryck ut vitlöksklyftorna ur skalet och mosa med gaffel. Blanda vitlöken med yoghurt och honung och smaka av med salt och peppar. Servera yoghurten till pytten.

Inget
stekos när
pytten lagas
i ugnen

Mer Smak i samarbete med Åsens

Visst du detta om mjölk?

✓ Mjölk är näringstät:

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver få i oss varje dag.

✓ Pastörisering:

Det är en värmebehandling för att ta död på eventuella patogena bakterier. All svensk mjölk pastöriseras.

✓ Hållbarhet:

Bäst före-datum gäller öppnad förpackning. När man väl har öppnat en mjölkförpackning håller den 4–5 dagar i kylskåp.

✓ Undvik matsvinn:

Mjölk som fövaras på rätt sätt håller ofta längre. Lukta, titta och smaka för att avgöra om mjölken är bra.

Samma genuina smak men i en ny takås-förpackning som gör att mjölken håller längre i öppnad förpackning.



Därför smakar lantmjölk extra gott!

Till bullarna, plättarna eller morgonkaffet. Mjölk är comfort food som väcker minnen. Men mejeritekniska detaljer gör stor skillnad för smaken.

Öppna landskap och lummiga lövskogar. På Söderåsens sydvästra sluttning i Skåne har mjölkproduktionen pågått i generationer, och i det lilla mejeriet i Kågeröd har Åsens lantmjölk sina rötter.

Tradition och kunnsighet har länge varit ledstjärnor för Åsens lantmjölk, och en undersökning från Food and Friends visar att pandemin fått konsumenterna att välja trygga varumärken.

– Mjölk ses av många som en typ av comfort food. Vi minns barndomens fikastunder hos mormor när vi drack mjölk och åt bullar, säger Martina Pettersson. Hon arbetar som marknadschef på Skåne-mejerier och ser en större trend.

– Den moderna människan värderar det som är genuint och äkta.



Men det är skillnad på mjölk och mjölk – och hemligheten ligger i de mejeritekniska detaljerna. I Åsens lantmjölk finns de ursprungliga gräddfettkulorna kvar, och de påverkar smaken.

– Anledningen till att lantmjölken smakar så gott är att den inte homogeniserats som annan mjölk. Det innebär att de ursprungliga gräddfettkulorna finns kvar och ger mjölken en fyllig och rund smak.

Även i de nya mer hållbara takås-förpackningarna gäller det därför att skaka och smaka för att njuta fullt ut av Åsens mjölk.

– Fett har lägre densitet än vatten, och därför kan ett gräddskikt lägga sig på ytan. Det är bara ytterligare ett tecken på den genuina goda smaken, säger Martina Pettersson.

perfekta plättar

TID: 20 MIN

Plättar och mjölk är den perfekta kombon. Med Åsens lantmjölk blir plättarna så goda.

4 portioner

2 ägg, 6 dl mjölk, 2 ½ dl vetemjöl
½ – ¾ tsk salt, 1 msk smör

Gör så här:

1. Vispa äggen i en skål tillsammans med hälften av mjölken. Tillsätt mjölet och vispa till en klimpfri smet. Vispa ner resten av mjölken och saltet. Smält smöret och blanda ner det i smeten.
2. Hetta upp en plättlagg på medelvärme. Lägg i lite smör till första stekningen. Häll ett tunt lager smet i laggen. När ytan stelnat och undersidan fått en fin färg är det dags att vända plättarna. Stek någon minut på andra sidan.
3. Lägg upp plättarna på en tallrik.

VI GILLAR / Köksfix

Blomnigt

Det blommar på kökshandduken, grytlappen och ugnsvantarna, från 39,90 kr.



Visp

Snygg svart visp till vårens alla goda kakor, 399 kr.

Taktfull

Mer musik till maten! Högtalare, 399 kr.



Kolla in Coop Hemma på Instagram för mer inspiration.

Köksfix!

Nu är en härlig tid att hänga i köket, och baka och fixa i väntan på våren.



Spritsa

En smart och smidig spritspåse med flera olika munstycken, 39,90 kr.

Redskap

Ballongvisp, 59,90 kr och slickepott i bambu, 79 kr.



Till degen

Bunke i rostfritt stål, 1,5 liter, 79 kr. Finns även i 3 liter, 99 kr.

Snygg!

Trådkorg till pryglar i köket, 179 kr.



Äggklocka

Glänsande timer, 59 kr.



Smart

Smidigt med muffinsplåt, 79 kr.



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

PROVINUM
SET FOR GASTRONOMY

PERFEKT TILL ASIATISK MAT

Kloster Eberbach Spätlese har en liten sötma och frisk syra som passar perfekt till sushi och det heta asiatiska köket.



GOURMET 2021

SPÄTLESE RIESLING 2020

Fyllig och smakrik med en syrlig sötma. Torkade aprikoser, honung, mogen gul frukt, citrus och en fin mineralitet. Servera väl kylt!

ART NR 6257 ALK 8,5%

129 KR



BLI MEDLEM
GASTRONOMI-
KLUBBEN.SE
TIPS NYHETER
INBJUDNINGAR
RECEPT MM

www.provinum.se

Alkohol är beroende-framkallande

Viltlasagne

Nu är det premiär för en **HELT NY AVDELNING I MER SMAK** med rätter som passar perfekt att bjuda på, och där vi även tipsar om bästa vinet till.

RECEPT: ULRIKA BRYDLING STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Ulrika Brydning är kock på Coops provkök men även sommelier. Under vår nya vinjett kommer hon att tillsammans med Fredrik Schelin välja viner och sakta men säkert lära ut hur du kan tänka när du väljer vin till mat och hur du med olika drycker förhöjer smakerna i din bjudmat. Den här första gången har vi valt en mustig lasagne.

Vår viltlasagne är en 'nybörjarrätt' vad gäller vilt – renskav är lätt att tillaga och finns i närmsta butiks frysdisk. I rätten ingår både vilt, vin, svamp och parmesan, vilket ger massor av mustighet och umami. Dessutom finns syra från vinet och sälta från parmesanen. De viner vi har valt till är väldigt olika, så det kommer att hända olika saker beroende på vilket du väljer. Men oavsett kommer du förmodligen känna att det blir en bättre balans i munnen. Du kan ju även göra en liten provning med två av vinerna till maten och se vad som händer.

En rolig och enkel sak du kan göra är att först

prova en klunk av vinet utan att äta och sedan äta några tuggor av maten och prova vinet igen. Dämpas syran? Strävheten? Försök att tillsammans hitta olika smaker och referenser; det brukar ge middagen extra guldkant. Vad känner du? Kaffe? Choklad-toner? Örter?

Det viktiga är att hitta det du själv tycker om. Du kan börja från andra hållet, att först välja ett vin som du gillar och sedan matcha till maten. Till exempel om man tycker om att dricka pinot noir som är lätt i stilen, då kanske man tar in lite mindre av det mustiga i maten. Inte så mycket svamp och kanske inte mustigt vin i. Det kan vara bra att veta att fet mat drar ner tanninerna (det som känns strävt) i vinet. Mat kan hjälpa viner och tvärtom. Det blir en symbios.

Fredrik Schelin driver DinVinguide.se och **Ulrika Brydning** är kock och sommelier på Mer Smak.



VILTASAGNE MED SVAMP

TID: 1 TIMME UGN: 200°

Viltskav lyfter lasagnen!

4 PORTIONER

- 400 g svamp, t ex shiitake eller champinjoner
- 480 g vilt- eller renskav
- 1 gul lök, hackad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 msk tomatpuré
- 1 dl chilisås
- 6 dl vatten
- 2 msk kalvfond
- 2 dl rött vin
- 1 tsk torkad oregano
- 1 tsk torkad timjan
- ½ tsk salt
- nymalen svartpeppar

- 400 g lasagneplattor
- 2 dl riven prästost
- olja och smör till stekning

BECHAMELSÅS

- 25 g smör
- 3 msk vetemjöl
- 6 dl mjölk
- 2 dl riven smakrik ost, tex prästost
- ½ tsk salt

TILL SERVERING

- riven parmesan
- grönsallad
- vinägrett

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°.
- Dela svampen. Stek den i torr

panna tills vätskan kokat bort. Rör då och då.

3. Bryn skaven i lite olja och tillsätt lök, vitlök, tomatpuré och chilisås. Häll på vatten, kalvfond, vin, oregano, timjan och svamp och låt koka ca 10 min. Smaka av med salt och svartpeppar.

4. **Bechamelsås:** Smält smöret och vispa i mjölet. Häll på mjölken lite i taget under vispning, sjud till en krämig sås. Vispa i 2 dl riven ost och smaka av med salt.

5. Smörj en form, ca 30x40 cm. Varva skav, bechamelsås och lasagneplattor i formen. Toppa med riven ost och gratinera i ugnen ca 30 min. Servera lasagnen med parmesan och en grönsallad med vinägrett.

REDAKTIONENS VAL



MISSA INTE VÅR COOKALONG!

Häng med när Sara Begner och Ulrika Brydning laddar för helgen med viltlasagne och vintips.

Vi ses på Instagram torsdag 3 mars, kl 17.30. (@coopsverige)

GODASTE DRYCKEN TILL MATEN



Alamos Malbec 2020 ekologisk Nr 6670. Pris 99 kr.

Ekologiskt! Friskt och örtigt från Argentina, gjort på landets viktiga druva malbec. I smaken hittar vi jordgubbar mixade med hallon och plommon. Mustigt och välgjort perfekt till lasagne.



Org de Rac Shiraz Cabernet Sauvignon Merlot 2020 Nr 2073. Pris 89 kr.

Ekologiskt! Ett ekologiskt fynd från Sydafrika med fransk stil. Fruktigt och generöst med lite kryddigare tyngd. Perfekt till köttretter och inte minst plånboksvänligt. Fynd med kvalitet till lågt pris från Sydafrika.



Lupi Reali ekologisk Nr 2384. Pris 119 kr.

Ekologiskt! Saftig italienerare med förfärlig och syrlig frukt samt stadiga kvistar av rosamarin. Möt upp de aptitretande körsbären och deras kärnor med en tomatstinn pasta med örter och kapris. Eller en bricka med hårdost och många skivor fänkålssalami. Cin cin!



Störtebeker 1402 Ekologisk Pris 10:95 kr i Coop butik.

Alkoholfritt & ekologiskt! Ett fint nordtyskt öl som passar vid många tillfällen med rik smak men utan alkohol. Att det är ekologiskt gör det ju inte sämre, eller hur? Lika bra som törstsläckare som till mat.

Bubblande vintips

Ekologiskt! Trots vad många tror är ett bubbel oftast ett riktigt bra vin till mat, eftersom syran "skär igenom" fett och salt och moussen rensar smaklökarna mellan tuggorna. Det här är en smakrik torr cava med toner av mineral, citrus, melon och Mariekex som är supergod till exempelvis jordärtskockssoppa. Gärna med parmesanflarn till.



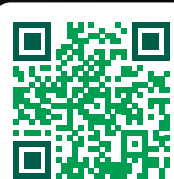
Perelada Cava Stars Brut Organic Nr 72601. Pris 109 kr.





UPPLEV MER SOM MEDLEM

Ta med familjen till fjällen, hälsa på mormor i Skåne eller upptäck en ny stad – samtidigt som du reser klimatsmart. Som medlem hos Coop har du alltid minst **10 % rabatt på tågresor med SJ** och möjligheten att betala hela din resa med dina intjänade Coop-poäng. Planera och boka din nästa resa redan idag och få lite mer av livet, helt enkelt. Livet som medlem.



Läs mer och ta del av fler erbjudanden på coop.se/partner



Alltid 10%
rabatt på
tågresor
hos SJ

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med GØL & Tulip



Uppdrag: COMFORT FOOD!

En smarrig macka och krämig pasta blev resultatet när provköket antog utmaningen.

RECEPT: COOP PROVKÖK



"Den
peppriga
kanten ger
massor av
smak."
/Henrietta,
Provköket

Pandorato med pepparsalami ▲

TID: 15 MIN
Supersmarrig macka!

4 PORTIONER

8 skivor GØL pepparsalami
8 skivor formbröd
125 g mozzarella
8 stora basilikablad
1 dl mjölk
4 ägg
½ tsk salt
½ tsk malen svartpeppar
olivolja

TILL SERVERING

2 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
salt och nymalen svartpeppar
70 g salladsmix

GÖR SÅ HÄR

1. Skär bort kanterna från bröden. Skär mozzarellan i skivor

och lägg på hälften av bröden. Lägg på salami och basilika och bröd som lock. Pressa ihop.

2. Vispa ihop mjölk, ägg, salt och peppar. Vänd de fyllda mackorna i äggblandningen på båda sidorna.

3. Hetta upp olja i en stekpanna och stek bröden gyllenbruna på båda sidor. Blanda olja, balsamvinäger och lite salt och peppar till en dressing. Skär mackorna på diagonalen och servera med sallad och dressing.

GØL pepparsalami är en smakfull favorit för hela familjen!



➤ GØL pepparsalami är en smakfull salami med pepprig kant. Den passar perfekt både på frukostmackan, på pizzan och till tapasbrickan.

Krämig baconpasta

TID: 20 MIN

Comfort food – när du snabbt vill ha något riktigt gott.

4 PORTIONER

2 pkt Tulip bacon
500 g pasta, t ex linguine
eller spaghetti
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk olivolja
3 dl pastavatten
3 dl finstrimlad grönkål,
eller 3 dl hackad persilja
2 dl riven parmesanost
4 äggulor
salt och nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp saltat vatten till pastan. Strimla baconet och stek det knaprigt i en het stekpanna. Låt rinna av på hushållspapper.

Perfekt på burgaren, i salladen
eller i pastan!



➤ Tulip bacon höjer smaken på de flesta rätter. Välj Tulip naturligt bokvedsrokt bacon (125g) eller Tulip ekologiskt & nitritfritt bacon (100g).

2. Koka pastan 3 minuter kortare än enligt paketet. Spara vattnet.

3. Hetta upp baconpannan och stek vitlöken i baconfett och olja. Tillsätt 3 dl pastavatten och koka ihop någon minut. Tillsätt pastan i pannan och låt koka några minuter under omrörning.

4. Ta av från värmen och tillsätt grönkål, parmesan, äggulor och hälften av baconet. Blanda runt ordentligt så att det blir krämigt. Smaka av med salt och peppar. Toppa pastan med resten av baconet vid servering.



"Smidig väg till en god och krämig rätt." /Ulrika, Provköket

Vill du lyxa till det serverar du soppan med hembakade smörgifflar. Spana in Fredrik Nyléns recept på sidan 13.

Rostad rotfruktsgulasch – vacker vintermat!

PERFEKT
COMFORT FOOD
FÖR KYLIGA
DAGAR

SOPPOR & GRYTOR!

Varmt, lent och urgott! Sällan smakar en soppa eller gryta så härligt som efter en vinterpromenad. Här bjuder vi på fem favoriter.

RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

ROSTAD ROTFRUKTS- GULASCH

TID: 40 MIN UGN: 225°

Rödbeterna ger soppan fantastisk färg!

4 PORTIONER

- 4 potatisar
- 4 rödbetor
- 4 morötter
- ½ rotselleri
- 2 msk neutral olja
- 2 gula lökar, hackade
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ½ dl tomatpuré
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 8 dl vatten
- 2 tsk paprikapulver
- 2 tsk kummin (brödkummin)
- 1 tsk chilipulver
- ½ tsk salt
- ½ krm svartpeppar

TILL SERVERING

- gräddfil eller yoghurt
- hackad persilja
- bröd

GÖR SÅ HÄR:

- Sätt ugnen på 225°. Skala och skär rotfrukterna i lika stora bitar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper, ringla över olja och vänd runt. Rosta mitt i ugnen ca 10 min.
- Lägg rostade rotfrukter, lök och vitlök i en gryta. Tillsätt tomatpuré, grönsaksbuljong, vatten och alla kryddor. Sjud på medelvärme tills rotfrukterna är mjuka.
- Toppa grytan med gräddfil och persilja och servera med bröd.

INDISK NÖTFÄRSGRYTA MED HAVRERIS

TID: 30 MIN

En mustig gryta att längta efter. Har du inte ätit havreris är det dags nu. Passar så bra till grytan.

4 PORTIONER

- 4 dl havreris
- 8 dl vatten
- 1 msk neutral olja
- 1 gul lök, hackad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad

- 1 tsk garam masala
- 1 krm malen gurmjeja eller curry
- 1 krm malen ingefära
- 1 krm chiliflakes
- 500 g nötfärs
- 1 burk konserverade körsbärstomater
- ½ dl ketchup
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 330 ml kokosmjölk
- 1 frp kokta kikärtor (380 g), sköljda
- salt och nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Koka havreriset enligt anvisning på förpackningen.
- Hetta upp olja i en gryta, stek lök, vitlök och kryddor några min, utan att det får färg. Tillsätt färsen, fräs någon minut under omrörning. Tillsätt tomat, ketchup och buljong. Koka 5 min.
- Tillsätt kokosmjölken och koka ytterligare ca 5 min. Vänd ner kikärtorna i grytan och smaka av med salt och peppar. Servera grytan med havreris.

Grönkåls-sallad

Dra bladen från 3–4 stjälkar grönkål, krama bladen med ½ msk olivolja och strö över lite salt och chiliflakes.

Tips! Grönkålsstjälken kan skivas och läggas i grytan eller mixas med frön, parmesan, vitlök och olja till pesto.



HOTELL
PREMIEN

Från endast
970 kr
per natt inkl.
frukost

FAMILJE ERBJUDANDE

Alltid bästa pris på hotell!

Njut av en hotellvistelse för hela familjen

Samla familjen för lite kvalitetstid mitt i vardagen och njut av en hotellvistelse tillsammans. Med Hotellpremier får du möjligheten att boka ett familjerum för fyra personer till exklusivt medlemspris – från endast 970 kr per natt inklusive frukost. Sov gott i sköna hotellsängar, vakna upp till en god frukostbuffé och njut av en upplevelse tillsammans. Passa på att säkra bästa rummet redan nu!

Läs mer och boka erbjudandet på hotellpremier.se/mersmak



Missa inga erbjudanden!
Registrera dig på hotellpremier.se

@hotellpremier.se

Följ oss!



FIRST HOTELS

ELITE HOTELS
OF SWEDEN

BW Premier
COLLECTION



MINISTRONE MED PANCETTA & ÄGG

TID: 10 MIN

Glöm all annan minestrone du smakat. Den här soppan är så god! Du måste prova!

4 PORTIONER

- 200 g pasta
- 12 dl vatten
- ½ purjolök
- ev 2 selleristjälkar
- 2 msk olivolja
- 200 g pancetta, tärnad
- 2 msk tomatpuré
- 1 morot, tärnad
- 2 msk grönsaks- eller kycklingfond
- 2 små vitlöksklyftor, finrivna
- ½ –1 tsk chiliflakes
- 4 äggulor

- 2 dl finrivna parmesan
- basilika

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan al dente. Koka upp vattnet till soppan.
2. Strimla purjolök och ev selleri fint. Hetta upp olivolja i en kast-rull och bryn pancettan med tomatpurén till en rostad färg.
3. Tillsätt det kokande vattnet och lägg i purjolök, selleri och morot. Tillsätt fond, vitlök och chiliflakes. Låt koka i fem minuter.
4. Lägg i pastan och låt allt bli varmt. Lägg soppan i skålar, lägg på äggula, riv över parmesan och toppa med basilika.

Tips!
Servera gärna
med pesto-
snurrorna på
sidan 14.



Rör gärna ut äggulan så blir soppan krämig!

MER SMAK NR 1 2022

27

FLÄSKGRYTA HONEY MUSTARD

TID: 30 MIN

Det här är en riktigt god gryta med massor av smak som dessutom är snabblagad!

4 PORTIONER

- 800 g potatis
- 350 g strimlat fläskkött
- olja/smör till stekning
- 1 gul lök, hackad
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 1 msk vetemjöl
- 2 msk kalvfond
- 1 dl vatten
- 3 msk dijonsenap
- 2 msk honung
- 2 dl vispgrädde
- 50 g babyspenat
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Skala och koka potatisen i saltat vatten.
- Bryn köttet i olja/smör i het

panna. Salta och peppra.

3. Tillsätt lök och vitlök och vänd runt med köttet. Pudra över mjölet och tillsätt fond, vatten, senap och honung. Sänk värmen och rör om. Håll i grädden och låt koka ca 5 min. Smaka av med salt och peppar och vänd i babyspenaten.

4. Pressa potatisen genom en potatispress. Smaka av med lite salt utan att röra om. Servera grytan med den pressade potatisen.

SNABB KYCKLINGGRYTA

TID: 30 MIN

Kycklinggryta med smak av apelsin, chili och koriander förgyller vilken dag som helst.

4 PORTIONER

- 2 morötter
- 400 g palsternacka
- 500–600 g strimlad kyckling
- 1 msk neutral olja

- 1 msk tomatpuré
- 2 gula lökar, strimlade
- 2 vitlöksklyftor, finhackad
- ½ purjolök, tunt skivad
- 2 kycklingbuljongtärningar
- 6 dl vatten
- 1 dl koncentrerad apelsinjuice
- 1 lime, finrivet skal och saft
- ½–1 röd chili, finstrimlad
- 1 kruk koriander
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Skala och skär morot och palsternacka i grova bitar.
- Fräs kycklingen i lite olja och tillsätt tomatpuré, lök, vitlök, purjolök och grönsaker. Fräs allt några minuter, tillsätt buljongtärningar, vatten, juice, limeskal och chili. Låt allt koka tills grönsakerna är lagom mjuka och kycklingen genomkokt. Smaka av med salt och peppar.
- Strö över grovt hackad koriander vid servering.

Servera med t ex rött ris, havreris, potatis eller grillat bröd.



MER SMAK NR 1 2022

MER SMAK NR 1 2022

Tips!

Hittar du inte färdigstrimlat fläskkött – strimla fläskfilé eller fläskbög.

Toppa med skuren gräslök.



Tips!

Vill du reda din gryta för att få en tjockare konsistens, rör ut 2 msk majstärkelse med 1 dl vatten, rör ner i grytan och koka någon minut.



NYFIKEN PÅ NATURVIN?

Från en av Italiens främsta naturvinsproducenter, *Vinicola Orsogna*, kommer detta röda kraftiga och biodynamiska naturvin, *Coste di moro lunaria, montepulciano d'abruzzo*. Vinet är tillverkat enligt traditionella metoder helt i harmoni med naturen och har en bred och smakrik kraft samt imponerande längd.

Coste di moro passar utmärkt till smakrika vegetariska rätter samt till grillat lamm, nötkött och vilt. Lufta vinet innan servering och servera det källarsvalt för bästa vinupplevelse.

ARTNR: 78230

119 KR

ALK: 14%

Finns i
alla butiker



WWW.URBANWINE.SE

VEGANCERTIFIERAT • EKOLOGISKT • BIODYNAMISKT • NATURVIN

Att börja dricka
i tidig ålder
ökar risken för
alkoholproblem.

Hjälp, vi söker prisvärda rätter som hela familjen gillar!

Inga problem. Det här löser vi!



»Nytt år med många aktiviteter under vardagarna. Vi söker **MATINSPIRATION** för roligare vardagsmat som hela familjen gillar men ändå inte är alltför barnanpassad«, säger familjen Östergren i Nacka.

TEXT: ANNA GIDGÅRD MATFOTO & STYLING: EVA HILDÉN



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Maria och Peter Östergren och deras barn Frank, 10, Felix, 9, och Elise, 6 år.

Bor: I Nacka utanför Stockholm.

Om mat: "Våra barn är nyfikna och älskar mat, men vi har även haft draghjälp av vällagad mat i förskola och skola. De har t ex haft nobelmiddag i skolan med nya smaker och annorlunda rätter. Superkul."

Det kom ett brev till redaktionen ...

Hej!

Hej! Vi är en familj med tre barn som bor "på landet" i Nacka utanför Stockholm. Barnen har alltid varit nyfikna på nya maträtter och äter i princip allt vi vuxna äter. Förutom svamp, tyvärr. Vi har haft matkasse, allt från het gulaschsoppa till fänkålssallad. Men vi tycker att det i längden blir för dyrt att köpa halvfärdiga matkassar, så vi skulle vilja få inspiration till roligare vardagsmat som vi kan laga själva, som inte är alltför barnanpassad. Och som ändå går rätt snabbt att laga och helst blir över till en annan dag, som man enkelt kan värma upp, då en eller flera av oss har aktiviteter de flesta vardagskvällar. Hoppas att du kan hjälpa oss styra upp vår vardag!

Tack och hej från familjen Östergren

Sara Begner: Jag älskar ert sätt att tänka. Varför ska barnfamiljer mest äta makaroner... Här har jag gått igång med prisvärda rätter som känns lite som fest mitt i veckan.

SMARTA LÖSNINGAR

1 Övåntade råvaror

Musslor är kanske inte det första man tänker på när man tänker vardagsmat. Men musslor är billigt och går snabbt att laga. Det är även en hållbar råvara och med potatis till (pommes frites!) blir hela rätten hållbar. Och smakar som på restaurang. Hel kyckling i ugn är en liknande rätt som känns lyxig men är både billig och sköter sig själv i ugnen. Känns som "söndag hemma hos mamma".

2 Låt barnen vara med

Familjen tipsar om att de lät barnen vara med och laga rätterna, för att de inte skulle bli skeptiska till exempelvis musslorna. Det funkade hur bra som helst – alla älskade den rätten och de kommer att göra den igen.

3 Ändra synsätt

Vad är egentligen barnmat? Det finns barn över hela jordklotet och alla äter definitivt inte makaroner och korv. Så laga mat du själv tycker om, med tillbehör som barnen kan välja mellan så kommer det att lösa sig.

Traditionella carnitas är urgott – med aubergine blir de nästan ännu godare!



Måndag

VEGETARISKA CARNITAS

TID: 45 MIN UGN: 175°

Mumsig blivande favorit.

4 PORTIONER

- 2 auberginer
- 3 vitlöksklyftor, rivna
- 1 tsk grovripen färsk ingefära
- ½–1 dl vatten
- ½ dl japansk soja
- 2 msk koncentrerad apelsinjuice
- 1 msk olivolja
- ½ msk malen kanel
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1 tsk chilipulver

SOJASIRAP

- 1 dl japansk soja
- 1 dl flytande honung
- 1 msk koncentrerad apelsinjuice
- 1 tsk ättikspirt 12 %
- 1 vitlöksklyfta
- 1 röd chili, finhackad

SALLAD

- 100 g rättika
- ½ gurka
- ½ liten vitkål
- ½ salladskål
- 1 lime, finrivet skal och saft
- 2–3 msk olivolja
- salt

TILL SERVERING

- 8 pitabröd
- koriander

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Dela auberginerna på längden och lägg med skalet upp på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen 30 min. Gröp ut köttet med en gaffel så att det blir trådigt.
- Vispa ihop vitlök, ingefära, vatten, soja, juice, olja, kanel, paprikapulver och chilipulver. Blanda med auberginen.
- Sojasirap:** Blanda ingredienserna i en kastrull och låt koka ihop 3–5 minuter.
- Sallad:** Strimla rättika, gurka, vitkål och salladskål tunt. Blanda med limeskal, limesaft och olja. Smaka av med salt.
- Fyll pitabröden med aubergine-carnitas, sallad, sojasirap och koriander.



Ansök idag och få
10 000
bonuspoäng

POÄNG PÅ ALLT -ÖVERALLT

du handlar

Ta med familjen ut på äventyr i snön eller mys framför brasan i stugan och få poäng på allt ifrån pjäxorna och SkiPasset till termoserna och väffeljärnet med Coop Mastercard! Du får dessutom en **kompletterande reseförsäkring** när du betalar nästa resa med kortet och poäng på **allt du handlar – överallt**. Poängen kan du omvandla till värdecheckar på mat eller upplevelser hos våra partners.



Ansök idag på coop.se/CoopMC



Erbjudandet om 10 000 bonuspoäng gäller t.o.m 31 mars vid godkänd ansökan och är värt ca 100 kr. Effektiv ränta 16.78% vid utnyttjad kredit på 20 000 kr återbetalt under 1 år (2020-02-05).



Tisdag

ENCHILADAS MED SALSA

TID: 30 MIN UGN: 200°

Knapriga rullar med smakrik salsa!

4 PORTIONER

- ✿ 500 g nötfärs (eller vegofärs)
- ✿ neutral olja
- ✿ 250 g grönkål, strimlad
- ✿ 1 gul lök, strimlad
- ✿ 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ✿ ½ röd chili, strimlad
- ✿ 100 g majs
- ✿ 1 frp krossade tomater (400 g)
- ✿ 1 tsk spiskummin
- ✿ salt och svartpeppar
- ✿ 4 msk crème fraiche
- ✿ 4 dl riven lagrad ost
- ✿ 8 tortillabröd

TOMATSALSA

- ✿ 4 tomater
- ✿ 1 gul lök, hackad
- ✿ 1 dl strimlad grönkål
- ✿ 1 msk olivolja
- ✿ 1 msk rödvinsvinäger
- ✿ ½ tsk torkad oregano

- ✿ ½ tsk torkad timjan
- ✿ ½ tsk spiskummin
- ✿ ½ tsk paprikapulver

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Stek färsen i olja under omrörning tills den är genomstek. Tillsätt grönkål, lök, vitlök, chili, majs, krossade tomater och spiskummin. Koka ca 5 min. Ta bort från värmen och vänd i crème fraiche och hälften av osten. Smaka av med salt och peppar.
3. Fördela färsåsarna på tortillabröden. Rulla ihop och lägg med skarven nedåt i en ugnform. Ringla över lite olja och strö över resten av osten. Gratinerar mitt i ugnen till fin färg, ca 10 min.
4. **Tomatsalsa:** Hacka tomaterna och blanda med resten av ingredienserna. Smaka av med salt. Servera till rullarna.



Onsdag

MOULES FRITES – MUSSLOR I GRÄDDE OCH VIN

TID: 20 MIN UGN: 250°

Det här smakar som på restaurang! Och du ser vad enkelt det är.

4 PORTIONER

- ✿ 1 kg färsk blåmusslor
- ✿ 1 schalottenlök, finhackad
- ✿ 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ✿ 2 kvistar timjan
- ✿ 1 msk smör
- ✿ 1 dl vitt vin
- ✿ 1 dl vispgrädde
- ✿ ½ tsk salt
- ✿ 1 dl hackad persilja

POMMES FRITES

- ✿ 3 bakpotatisar
- ✿ 3 msk neutral olja
- ✿ ½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250°. Skär potatisarna i klyftor eller stavar. Blanda med olja och salt på en plåt med bakplåtspapper. Baka mitt i ugnen 12–15 min.
2. Skölj musslorna och dra bort skägget. Knacka varje mussla mot bänken och släng de som inte stänger sig eller är trasiga.
3. Fräs lök, vitlök och timjan i smör utan att det får färg. Tillsätt vin, grädde och salt. Vänd runt och koka upp. Lägg i musslorna, lägg på lock och koka ca 3 min. Skaka kastrullen då och då. Vänd i persilja. Servera med pommes.

VITLÖKSMAJO ATT DOPPA POMMES I:

Vispa ihop 1 äggula, 1 finhackad vitlöksklyfta, 1 msk dijonsenap och 1 msk vinäger. Vispa i 2 dl neutral olja till tjock majonnäs. Smaka av med salt.



Torsdag

NUDLAR MED KOKOSMJÖLK & GRÖNSAKER

TID: 30 MIN

Värmande vegetardag!

4 PORTIONER

2–3 msk grön currypasta

neutral olja, till stekning

400 ml kokosmjölk

2 dl vatten

2 msk riven ingefära

1 citrongräs, krossad och

finhackad

1 lime, finrivet skal och saft

1 grönsaksbuljongtärning

1 frp äggnudlar (250 g)

1 broccoli, i buketter

1/2 purjolök, strimlad

200 g champinjoner,

i kvartar

2 msk fisksås

salt och svartpeppar

chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs curryn i lite olja i en gryta.

Tillsätt kokosmjölk, vatten, inge-

fära, citrongräs, limeskal (endast

det gröna), limesaft och buljong-

tärning. Låt koka ca 10 minuter.

2. Koka nudlarna enligt anvisning

på förpackningen.

3. Tillsätt broccoli, lök, champin-

joner och fisksås i currygrytan.

Låt koka 1–2 min. Lägg i nudlarna

och rör om. Smaka av med salt och

peppar. Servera i skålar och strö

över chiliflakes.

ISTÄLLET FÖR FISKSÅS?

Fisksåsen bidrar med salta och umami, men det finns redan umami i rätten av svampen, så det går bra att utesluta fisksåsen och istället salta lite extra eller droppa i lite extra soja.



Freitag

HELSTEKT KYCKLING I UGN MED ROTFRUKTER

TID: 15 MIN + 1 TIMME

I UGNEN UGN: 200°

Söndagsmiddag fast det är vardag!

4 PORTIONER

1 hel kyckling (ca 1 kg)

1 citron, finrivet skal och

saft (spara citronhalvorna)

1 vitlöksklyfta, finhackad

2 msk japansk soja

2 msk flytande honung

2 tsk torkad timjan

4 morötter

4 potatisar

4 jordärtskockor

2 gula lökar

3 dl äppelmust

3 dl vispgrädde

salt och nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg kycklingen i en stor ugn-

form. Blanda citronskal (endast

det gula), citronsaft, vitlök, soja,

honung och 1 tsk timjan och håll

Vill du också få hjälp av Sara?

Sinar tiden, lusten eller orken?

Har du problem med matvardagen?

Mejla oss på info@coop.se, skriv

"Mer Smak, Vardagsakuten"

i ämnesraden. Berätta om dig

och din situation, och skicka

gärna med en bild på

familjen.

över kycklingen. Tillaga mitt i

ugnen 30 min.

2. Skala och skär rotfrukter och

lök i grova bitar. Fördela runt

kycklingen efter 30 min, lägg

även in citronhalvorna. Tillaga

mitt i ugnen ytterligare ca 30

min. Kycklingen behöver ha en

innertemperatur vid benet på

72° och vätskan som rinner ut

ska vara klar.

3. Koka äppelmust, grädde och

1 tsk timjan i en kastrull tills

ungefär hälften återstår. Håll

i skyn från kycklingformen i

gräddsåsen och smaka av med

salt och peppar.

4. Servera kycklingen med rot-

frukter och sås.

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

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer



Len havregröt med säsongens citrus.

SALTÅ KVARNS EKOLOGISKA FINA HAVREGRYN

– med smak av solmogen svensk havre!

Saltå Kvarn har producerat havregryn sedan starten 1964, i den egna kvarnen i Järna.

Nu lanseras nyheten Fina Havregryn – klippta

och fint valsade havrekärnor för en lenare

gröt. När du väljer Saltå Kvarns havregryn gör

du även ett klimatsmart val, då du stöttar

svenska ekobönder lite extra.



Grekisk salladsost från Fontana

Sedan 1980-talet har Fontana försett oss med fetaost gjord av får- och getmjölk.

Nu kommer en grekisk salladsost gjord av

komjolk från familjeägda gårdar i samma

område, där korna betar ute stora delar

av året. Den smakrika osten är perfekt på

pizzan, i röror – och till sallad, så klart.



Läs mer på skanemejerier.se och allerummost.se

En helt ny ost från Svea Rike

Vi på Skånemejerier och Allerum

är stolta över att presentera

smakrika krämiga RIKE®. En helt

ny ost från Svea Rike som smälter

i munnen – ett helt nytt smakrike.

Två varianter: en mild hårdost

från Skånemejerier och en lagrad

intensiv från Allerum på kupa.

Nyhet från Lindahls

Laktosfri krämig kvarg med smak av vanilj i portionsförpackning om 150 g. Lindahls kvarg har högst proteininnehåll på marknaden inom småmålskvarg och inget tillsatt socker. Tillverkad på svensk mjölk.



INGET TILLSATT SOCKER!

Nytt på hyllan!

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

Ny, spännande smak från Planti! 100% växtbaserad och ekologisk!

Plantis nya ekologiska sovgurt är en riktig fläkt av sommar med en lækker kombination av mjuk, krämig jordgubb och fräsch citron. Ät den som den är, addera frukt eller bär, granola, eller varför inte mixa den till en god smoothie. Njut av ett växtbaserat alternativ till yoghurt som är: ekologiskt, mjölkfritt, laktosfritt, veganskt och berikat med D-vitamin.



Löfbergs lanserar ett nytt sortiment hela böror

Nu lanserar kafferosteriet

Löfbergs ett nytt sortiment

hela böror, varsamt rostade

enligt Slow Roast-metoden,

för maximal arom och smak.

Alla blandningar består av

certifierade kaffeböror,

vilket innebär att du alltid

kan göra ett gott fikaval.



Nescafé Flat White – populär cafédryck

Nyhet i mix-sortimentet.

Ny smak med fyllig espresso och

lent mjölkskum. Enkel att tillreda

hemma – koka vatten och blanda!

Du hittar den i kaffehyllan.

TVÅ LÄTTARE NYHETER MED 100% FRUKT FRÅN GOD MORGON

Nu lanseras två nya juicer med 30 % mindre

naturligt socker* från frukt. Lägre socker-

halt tack vare innehållet av kokosvatten.

God Morgon® Strawberry Delight är en

uppfreskande och mild bärblandning

med smak av äpple, jordgubb och

svarta vinbär. God Morgon® Tropical

Delight är en fräsch och tropisk smak-

blandning med smak av apelsin, äpple,

ananas, mango, banan och passionsfrukt.

*30% mindre naturligt förekommande socker från

frukt jämfört med andra multifruktjuicer



LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895
espresso



**VINN LYXWEEKEND FÖR 2 MED
HOTELL OCH ITALIENSK MIDDAG.**

Lokala avvikelser kan förekomma

BLI EN MÄSTARE PÅ ESPRESSO

Espresso är grunden i varenda cappuccino, caffè latte och macchiato du dricker. Alla kaffedrycker bygger på en riktigt bra espresso, bryggd på bönor som rostats för att locka fram den där djupa, mustiga smaken av italiensk kaffekultur när den är som bäst.

Gå in på lavazza.se/sv/espresso-barista.html och svara på 4 enkla frågor så är du med i tävlingen. Tävlingen pågår mellan 17/1- 3/4 2022

Vinstskatt betalas av vinnarna.



Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem



Pandemin ändrade hans köp- mönster

När pandemin bröt ut våren 2020 gjorde Karlstadsborna Willy Wahl, 73, och Monica Duvdahl, 75, som många andra. De ändrade sitt köpmönster och började handla maten på nätet i stället för i butik.

– Vi kommer fortsätta med det även efter pandemin, säger Willy Wahl.

I SANNINGENS NAMN var Willy Wahl länge skeptisk till att beställa mat på nätet. Han har varit engagerad i Coop Värmland i över 40 år och var orolig för hur e-handeln skulle påverka den lokala butiken, Stora Coop i Välsviken, där han är butiksrådsordförande. Men så kom pandemin och det var dags att tänka om.

– Min sambo Monika har MS, och vi är båda över 70 år och tillhör en riskgrupp, så vi blev tvungna att nästan låsa in oss. Då var det läge att prova det här med e-handel trots allt.

Paret började veckohandla på nätet för att sedan hämta matkassarna i butik.

– Det fungerar kanonbra! Sajten är enkel att använda. Det enda du måste hålla lite extra koll på är när du köper frukt och grönt. Vid ett tillfälle beställde jag 15 stycken morötter. Då ringde de från Stora Coop och frågade om jag verkligen ville ha 15 kilo, säger Willy och skrattar. Det anser jag är service!

NÄR RESTRIKTIONERNA LÄTTADE i höstas tyckte paret att det var roligt att handla i den lokala butiken igen. Där får de både ny matinspiration och en chans att träffa bekanta. Men de har inte övergett e-handeln.

– Bilen är på verkstan sedan några veckor, så nu har vi beställt hemkörning. Att få hem maten till dörren är helt per-

Coops e-handel i siffror

- ✓ Coops e-handel har vuxit med mer än 150 % sedan pandemin startade.
- ✓ Coop erbjuder hemleverans till 65 % av Sveriges hushåll.
- ✓ Med tjänsten Hämta i butik eller i skåp når Coops e-handel 83 % av de svenska hushållen.



**Allt fler gör
som Willy!**

Rekordmånga
väljer att handla
sin mat online.

fekt. Vi kommer fortsätta med e-handel även efter pandemin, säger Willy.

Paret är inte ensamma om sitt nya köpbeteende. Allt fler vill ha möjlighet att handla sin mat på nätet. Sedan pandemins start har Coop Värmland gått från att erbjuda e-handel i ett fåtal orter till att storsatsa. Idag kan värmlänningarna få hemsändning till samtliga hushåll i åtta av Värmlands 16 kommuner. Fler kommuner kommer att bli aktuella och före somma-

ren räknar Coop Värmland med att täcka Värmlands samtliga kommuner.

– Restriktionerna under coronapandemin har inneburit att marknaden för e-handeln ökat något alldeles enormt, säger Coop Värmlands vd Anneli Borg Lundgren. När restriktionerna släpptes under hösten såg vi en fortsatt efterfrågan, så vi kan absolut se att pandemin har förändrat köpmönstret för många värmlänningar. ♥

Text: Anna Thorsell

Piadina – en italiensk favorit. Gott och enkelt.

Värm brödet i en stekpanna tillsammans med några droppar olivolja. Fyll det med dina favoriter, exempelvis mozzarella, prosciutto, tomater och rucola. När brödet är frasigt och osten smält, vik ihop och njut, pronto!

Finns i
kyldisken.



zeta.nu/piadina



Lär dig vad du
mår bra av och bli
peppad att göra
mer av det.



Mer rörelse
ger mer ork.
Varje litet steg
räknas.



Med PerformIQ Life
finns den digitala
träningshjälpen
alltid nära.



KOM I
FORM MED
PERFORMIQ
LIFE

Få tips om hur
du äter hälso-
sammare.

Du hittar erbjudandet på
coop.se/performiq-life och i Poängshoppen.

"Sätt rimliga mål som ger dig chans att lyckas"

Fråga dig vad du behöver ta tag i för att må bättre, och sätt sedan mål med trösklar så låga att "du nästan kan ramla över dem". Råden kommer från hälsoexpert Leila Söderholm på den digitala hälsoplattformen PerformIQ Life som har initierat samarbetet med Coop.

NYTT ÅR INNEBÄR nya löften. Men också risk för att de inte ska infrias.

– Att bestämma sig för att leva mer hälsosamt är inte svårt, människan blir jättemotiverad direkt, men tyvärr funkar hjärnan som så att den snart ställer frågan: "Kommer jag verkligen klara detta?", säger Leila Söderholm.

Hon har jobbat med hälsofrågor i över 20 års tid och utgör en del av PerformIQ Life, en digital plattform som samarbetar med Coop. Erfarenheten har lärt henne att det bästa sättet att möta egna tvivel är att sätta ribban lågt.

– Mål som "gå ner tio kilo" eller "se ut som hon på den bilden" blir för stora och abstrakta. Det gäller att plocka ner det



Leila Söderholm

och börja med det lilla, säger hon.

Att veta vad som bör förändras är nyckeln. På PerformIQ Life utgår man från ett test som bygger på sju parametrar: sömn, kost, relationer, glädje, rörelse, stress samt mål i livet.

– Svaret på vad man ska ta tag i finns hos en själv, säger Leila Söderholm. Rör du dig fem gånger i veckan, minst 30 minuter per gång? Äter du grönsaker? Sover du tillräckligt?

Hon menar att individen ofta själv vet vad som bör förändras. Aldrig har hon stött på någon som med förvåning sagt: "Va, äter jag för mycket socker?"

Att genomföra förändringen kan däremot vara tufft, och PerformIQ Life vill därför presentera så lättillgängliga verktyg som möjligt. Ett exempel är Gå-podden.

– Då promenerar man med oss i hör-lurarna, där vi i realtid berättar vad som sker i kroppen på cellnivå medan du rör dig, säger Leila Söderholm.

Nykomponerad musik i rätt tempo ser också till att träningen höjer pulsen i intervaller.

Erbjudande

PerformIQ Life har träningspass för alla nivåer men är mer än en träningsplattform, då den ger verktyg att jobba med stress, sömn, kost, relationer, självledarskap och allt som ger ett piggare och gladare liv.

Som medlem kan du köpa förmånligt abonnemang:

6 MÅNADER45 000 poäng.
12 MÅNADER79 000 poäng.

Alternativt 12 månader för 299 kronor
– en rabatt på hela 78 procent.



– Att promenera får många att gå från noll till stor rörelse på kort tid, säger Leila Söderholm.

Hon menar att det i grunden handlar om att sätta rimliga mål som ger goda förutsättningar att lyckas. Att köpa ett dyrt gymkort som ger dåligt samvete för att det inte nyttjas får ingen att må bättre.

– När du ska förändra en vana kommer hjärnan att bråka med dig, och ska du vinna bråket måste du sälja in vinsten till dig själv. Korta pass och små steg är vägen framåt, säger Leila Söderholm. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén

Du kommer väl ihåg att dra ditt medlemskort när du handlar på Coop? Det är så du tar del av veckans alla bra kampanjer/bjudanden som går på TV eller digitalt. Sedan årsskiftet hittar du samma medlemsserbjudanden i samtliga Coops butiker, oavsett var i landet du bor eller i vilken butik du handlar.

– Det här är kampanjer där Coop alltid har riktigt bra priser. Som medlem kan du nu utgå från att om du ser en butik med en Coop-skylt kan du ta del av den här veckans kampanjvaror, säger Karin Friis, chef Lojalitet och Kampanj, Coop.



Nu skruvar vi upp temperaturen hemma i tv-soffan och förvandlar kalla februari till årets hetaste månad. Coop har tagit hjälp av Anis Don Demina för att ge helgmyset ännu mer krydda. Han har dragit på sig kockmössan för att testa helt nya recept på snacks. Vad sägs om t ex nachosglass och tryffelpimpade popcorn? Det är tiktok-stjärnorna Filip Poon och Helan Shabani som gjort recepten.

Håll utkik på coop.se och Coops tiktok där Anis Don Demina preppar för helgen.

[illegible]

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

Var med och tävla om poäng som du kan använda i butik eller hos någon av våra partner. Lös kryss och registrera ordet du får fram på coop.se/korsord senast den 20 mars.

Vinnarna och facit 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)

Visste du att...
Havregryn innehåller
betaglukaner, som
bidrar till att behålla
normala kolesterol-
nivåer i blodet.



MED NYTTIG HAVRE

Tänk att något så hälsosamt kan vara så gott! Med nyheten Fina Havregryn är det ännu enklare att få till en slät och len gröt. Och med några lyxiga tillbehör kan du när som helst skala upp din grötupplevelse och få en elegant uppläggning.

- ✓ **Len tyxig gröt** som sakta sjuder på spisen serverad med tillbehör som nötsmör, bär och havredryck. Och lite rostad kokos på toppen.
- ✓ **Snabbgröt kokad i mikron** serverad med en klick äppelmos en stressig morgon.

- ✓ **Hemmagjord krunchig müsli** som du rostar i ugnen.
- ✓ **Knapriga havrekakor** som både är enkla och snabba att göra.
- ✓ **Lite havregryn i smeten när du gör pannkakor** ger fiber och god smak. Eller prova att tillsätta i din smoothie.

- 1 Produkterna i sortimentet är alltid ekologiska och har varit så sedan starten 1964.
- 2 Arbetar för en rättvis, hållbar och transparent matproduktion från odlare till konsument.
- 3 Inga tillsatser används, för att bibehålla råvarornas smak och näringsinnehåll.



Gröt Suzette med apelsin & vispad vaniljmascarpone

2 PORTIONER

- 2 dl Saltå Kvarn Fina Havregryn
2 apelsiner
1 dl Saltå Kvarn Rårörsocker
1 vaniljstång
100 g mascarpone
½ tsk vaniljpulver
2 tsk honung
½ dl Saltå Kvarn Mandlar
2 dl havredryck
1 tsk malen kardemumma
2 tsk valmofrön
1 knippa mynta

GÖR SÅ HÄR

- 1)** Skala och filea apelsinerna. Koka ihop rå-rörsocker, vaniljstång och 1 dl vatten i cirka 5 minuter. Tillsätt apelsinbitarna och sjud på låg värme ytterligare 3 minuter. Låt svalna.
- 2)** Vispa mascarponen med vaniljpulver och 1 tsk honung cirka 2 minuter, tills den känns fluffig. Rosta mandlarna i en panna på låg värme tills de börjar få en fin färg och hacka sedan grovt.
- 3)** Koka havregrynen enligt anvisningarna på förpackningen men byt ut 2 dl vatten mot 2 dl havredryck. Smaka av med 1 tsk honung och kardemumma.
- 4)** Servera gröten med de inkokta apelsin-skivorna, den vispade mascarponen, hackad mandel, valmofrön och mynta. Toppa med valfri mjölk.

ZOËGA^s VILKEN espresso ÄR DU?

"Buonissimo!"

"Delicato e fruttato"

"È superiore"

"Gusto fantastico!"

"Intenso e dolce"

"Un classico espresso italiano"

Vi lät italienare i Milano smaka våra espresso.
Läs mer om vad de tyckte och hitta dina egna favoriter på zoegas.se

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Livsstil påverkar hjärnhälsan

Miia Kivipelto har skrivit boken "Hjärnhälsa", om hur man kan minska risken för Alzheimer.

Miia Kivipelto, som är professor och specialistläkare, arbetar för att förstå mer om vad som orsakar demens och Alzheimer och hur man kan förebygga dem. Det har visat sig att olika livsstilsfaktorer kan öka eller minska risken för minnesproblem och demens.

– Vi lever längre och längre, och hjärnan är ofta den svagaste

länken när vi åldras. Det saknas fortfarande effektiva läkemedel, och det är lättare att försöka förebygga än att reparera skador. Det positiva är att du med förändringar av din livsstil kan förbättra din hjärnhälsa. Det är aldrig för tidigt att börja förebygga, och det är heller aldrig för sent!

Miia Kivipelto säger att det finns många olika risk- och friskfaktorer för hjärnhälsa, så det räcker inte med en åtgärd utan det bästa är att införa flera förändringar samtidigt – ett åtgärds-paket med fem lika viktiga livsstilsfaktorer. Det handlar om hälsosam mat*, fysisk aktivitet, hjärngympa, sociala aktiviteter och att ta hand om riskfaktorerna för hjärta och blodkärl.

*Basen utgörs av färggranna grönsaker, frukter, balväxter och bär samt vegetabiliska fetter. Fisk och skaldjur flera gånger i veckan.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

Sött och syrligt och med massor av mynta!



MÅNADENS DRINK: Alkoholfri Moscow mule (2 glas)

- ★ 1 lime
- ★ 1s
- ★ 1 ginger beer (33 cl)
- ★ Färsk mynta
- ★ Ingefära

Skär limen i åtta bitar och fördela i två tåliga glas. Muddla (tryck och mosa ut juicen) med en drinkmortel i trä eller en träske. Fyll glasen med is och häll på gingerbeer. Dekorera glasen med lime, mynta och ev ingefära.



Så här gott är det att äta hälsosamt.



OMELETT MED AVOKADO & FETAOST

TID: 15 MIN

En enkel liten lunch med massor av god smak.

1 PORTION

- ★ 2 ägg
- 2 msk vatten
- 2 krm salt
- ★ 2 krm svartpeppar

- ★ olivolja till stekning
- ★ 25 g fetaost
- ★ ½ avokado, skivad
- ★ ¼ rödlök, skivad
- ★ 5 körsbärstomater, delade
- ★ 15 g rucola
- ★ 1 tsk pumpakärnor
- ★ bröd, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa ihop ägg, vatten, salt och peppar. Värm olja i en liten stekpanna och häll i äggen. Fös smeten från kanterna mot mitten och vicka pannan så smeten rinner mot pannans botten. Smula över fetaost innan allt ägg stelnat.
2. Toppa med avokado, lök, tomater, rucola och pumpakärnor. Dra ett extra varv med pepparkvarnen och servera med ett bröd.

Välkommen till Khadijas kök!

Härligt hett och supergott. Khadija lagar mat **SOM GER VARDAGEN FÄRG.** Laga något av hennes recept redan idag.

RECEPT: KHADIJA MOHAMUD FOTO: HELEN PE (UR BOKEN KHADIJAS KÖK)



Khadija är aktuell med sin nya bok, men hon inspirerar också på sitt instagram-konto Khadijas kitchen.

Vilken fräsch tallrik med massor av grönsaker. Till falafel och grön chilisås.

Het grön chilisås (basbaas cagaar)

I Somalia kryddas många rätter med kryddblandningen xawaash.

I våra falafel bytte vi ut 1 msk xawaash mot ½ tsk spiskummin och ½ tsk gurkmeja.

SOMALISK FALAFEL

TID: 1 TIMME + TID ATT BLÖTLÄGGA
Så gott, och så ljuvligt att få i sig så här mycket grönsaker!

4 PORTIONER

- 3 dl torkade black eye-beans eller vita små bönor
- 1 liten tomat, tärnad
- 1 liten gul lök, hackad
- 1–2 vitlöksklyftor
- 1 kruka koriander (ca 1 ½ dl hackad)
- 1 grön chili, skivad
- ½ tsk spiskummin
- ½ tsk gurkmeja
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- ca 1 liter neutral olja, att friteras i

GÖR SÅ HÄR

- Skölj bönorna ordentligt och lägg i blöt under natten enligt anvisning på förpackningen.
- Sila av vattnet. Kör bönorna snabbt två varv i matberedare monterad med knivblad så de mesta av skalens lossnar. Lägg bönorna i en stor bunke och fyll på med kallt vatten. Lyft upp så mycket av skalens det går med en hålslev eller liten sil. Rör om så flyter skalens upp mot ytan. Låt bönorna sedan rinna av ordentligt.
- Lägg tomat, lök, vitlök, koriander och chili i matberedaren, tillsätt bönorna och mixa till en slät röra. Låt rören rinna av i en sil ca 30 min.
- Tillsätt spiskummin, gurkmeja, salt och peppar. Hetta upp olja i en kastrull med höga kanter (ca 180°). Ta smet med två matskedar och forma till ägg. Lägg ner i oljan, friteras några i taget tills de har fin färg och är krispiga. Lyft upp med hålslev eller tång och låt rinna av på hushållspapper. Servera i wrap med valfria grönsaker och chilisåsen.

MAJS I KOKOSMJÖLK

TID: 30 MIN

Den kryddiga lena såsen är även supergod att doppa bröd i.

4 PORTIONER

- 4 majskolvar, kokta
- 1 liten gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, hackad

- 1 tomat, tärnad
- 1 kruka koriander
- 2–3 msk rapsolja
- ½ msk malen gurkmeja
- ½ tsk paprikapulver (ev rökt)
- ½ tsk malen kummin
- 1 dl vatten
- 400 ml kokosmjölk
- ½ grönsaksbuljongtärning
- 2–3 msk citronsaft
- salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

- Skär ev majskolvarna i bitar. Mixa lök, vitlök, tomat och hälften av koriandern till en massa. Fräs massan i olja i en stekpanna med höga kanter och tillsätt de torra kryddorna. Fräs under omrörning någon minut till.
- Häll i vatten och kokosmjölk och smula ner buljongtärningen. Lägg i majskolvarna och låt dem sjuda ca 20 min. Vänd runt dem då och då. Smaka av med citronsaft, salt och peppar. Servera med resten av koriandern.

Tips!
Servera gärna med ris, eller som del av en buffé.

HET GRÖN CHILISÅS (BASBAAS CAGAAR)

TID: 5 MIN

Den här heta såsen serveras till många somaliska rätter.

CA 5 DECILITER

- 1 mango eller 1 frp fryst tärnad (225 g)
- 1 schalottenlök eller ½ dl hackad gul lök
- 1–2 vitlöksklyftor
- 1 grön chili (ev urkärnad) eller ½ grön paprika
- 1 liten tomat
- 1 kruka koriander
- 1 msk vinäger
- ½ msk strösocker
- ½ citron, pressad saft (2 msk)
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Lägg alla ingredienser i en matberedare monterad med knivblad. Mixa till önskad konsistens och smaka av med salt och ev mer socker.
- Serveras till falafeln eller nästan alla rätter i Somalia. (Färgen kan variera beroende på ingredienserna.)

Barnens bästa chiligryta!



1 Strimla 1 gul lök och tärna 1 röd paprika.



2 Fräs lök och paprika i 1 msk olivolja i en gryta. Tillsätt ½ msk spiskummin, ½ msk paprikapulver och 1 tsk salt.



3 Riv ner 1 vitlöksklyfta. Häll i 2 frp krossade tomater (à ca 400 g), ½ msk honung och ½ msk vinäger.



4 Skölj av 2 frp kokta blandade bönor i kallt vatten.



5 Häll ner i grytan och låt småputtra ca 10 min.



6 Servera chillin med gräddfil och tortillachips.

Lite tacokänsla men ändå en helt vanlig vardagsmiddag.

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

RECEPT: DANIELLE BROOKES KOCK: CLARA ALDÉN, 13 ÅR FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Köp hem:

Finns redan hemma: Olivolja, spiskummin, paprikapulver, honung & vinäger



Gul lök



Röd paprika



Krossade tomater



Kokta blandade bönor



Gräddfil



Tortillachips

Mer Smak i samarbete med Coop Gourmet

Flaskor fulla med färsk frukt

NATURLIGT GOTT!



Samarbetet med Pantamera gör att du kan återvinna flaskorna!

Juice och smoothie gjord på kallpressad frukt och grönt, full av vitaminer, mineraler och antioxidanter. Perfekt att göra egen glass av!

Juicerna är så nära hempressad juice du kan komma. Juicernas färg är naturlig, och dryckerna har fruktkött som sjunker till botten, så glöm inte att skaka flaskan innan du dricker! De är dessutom kallpressade av 100 % noga utvald frukt, vilket gör dem fyllda med vitaminer, mineraler och antioxidanter. Helt enkelt supergoda!

VAD BETYDER KALLPRESSAD?

Det innebär att juicen varken är värmebehandlad eller pastöriserad, något som bidrar till att alla nyttigheter som är bra för din kropp stannar kvar i flaskan.

FRUKTGLASS Så här enkelt kan du göra en "glass" som innehåller juice på 100 % frukt: Skaka flaskan. Fyll så många portionsglassformar du vill. Ställ in i frysen några timmar. Njut som mellanmål eller dessert.



Hög kvalitet.

Juice på 100 % frukt.

Glöm inte att skaka flaskan!

Supergod smak.

Med massor av vitaminer, mineraler och antioxidanter!



25%

på ett helt köp för
Coop-medlemmar

Vi tar hand om din ögonhälsa.

Hos Synoptik kan vi upptäcka tecken på vanliga ögonsjukdomar tack vare vår utökade synundersökning Syna Ögat™. Då ingår alltid synfältsmätning, ögonbottenfotografering och tryckmätning. Vi hjälper dig och hela din familj till en bättre syn, boka din tid på synoptik.se. Välkommen!

Synoptik
Experter på optik sedan 1931

Rabatten kan kombineras med värdebevis i poängshoppen vid köp av kompletta glasögon och slipade solglasögon. Kan ej kombineras med andra erbjudanden och gäller tills vidare. Läs mer på www.coop.se/synoptik

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

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

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

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

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
Englundavägen 4
171 88 Solna, 010-743 10 00

HÖR AV DIG TILL MER SMAK
info@coop.se. Skriv
Mer Smak i ämnesraden.

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

KOCK OCH RECEPTÖR
Ulrika Brydning
ulrika.brydning@coop.se och
Henrietta Ryblom Lindell
henrietta.ryblomlindell@coop.se

ANSVARIG UTGIVARE
Katinka Palmgren
katinka.palmgren@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 17, info@coop.se

**SVERIGES
TIDSKRIFT**

Redaktionell produktion

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

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

Mer Smak
nr 2 landar
i din brevlåda
21-24 mars

OMSLAGSFOTO Wolfgang Kleinschmidt

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.



Trycksak
3041 0162



TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/RUTER AB

VINER MED HÖGA BETYG TILL MIDDAGEN

Här har vi samlat viner som passar till vintersäsongens olika rätter. Till fisk, skaldjur, kyckling, vegetariskt, pasta, smäplock, mustiga grytor och till den fina köttbiten.

Nr 7591 Sparkling Chenin Blanc 99 kr, 750 ml. Alk 13,5%. Torrt friskt och fruktigt mousserande vin till lättare rätter, skaldjur och som sällskapsdryck och skål. ETT RIKTIGT FYND! Dina Viner Pro nr 2021-35 TOPPKLASS +++++ Aftonbladet 27/8 2021 FINNS I ALLA BUTIKER	Nr 72601 Cava Stars Organic Perelada 109 kr, 750 ml. Alk 11,5%. EKOLOGISKT Stars är en torr, ekologisk ärgångs-cava som bjuder på vackert gyllene färg med en tät ström av fina bubblor. En riktig stjärna på vinhimlen! ETT RIKTIGT FYND! Dina Viner Pro nr 2021-35 +++++ Aftonbladet 15/10 2021 Göteborgs-Posten 23/10 2021	Nr 2882 La Gascogne Gros Manseng-Sauvignon Blanc 99 kr, 750 ml. Alk 12,5%. Torrt vitt vin från Alain Brumont i sydvästra Frankrike. Vinet har en stor doft av, citrus, blommor, gula päron och örter. Smaken är frisk och balanserad med toner av krusbär, nässlor och lime. Som det är eller till rätter med getost, fisk, skaldjur eller kyckling. TOPE RANKAD 2022 Vinhögskolan	Nr 71947 Guigal Côtes du Rhône Blanc 125 kr, 750 ml. Alk 13,5%. Viognierbaserad vit Côtes du Rhône, fylligt och smakrikt till den röka laxen eller kycklingen. SUPERFYND Dina Viner Pro 2021-26 Expressen 17/6 2021 FYND Allt om Vin nr 1 2022 Stora Vinguiden
Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge 129 kr, 750 ml. Alk 14%. En klassiker från toppproducenten Guigal. Fyllig kryddig smak med fatkaraktär till säsongens olika rätter. Går att lagra i många år. +++++ Aftonbladet 30/4 2021 FYND Allt om Vin nr 1 2022 Stora Vinguiden	Nr 2004 Cannonau di Sardegna Riserva 129 kr, 750 ml. Alk 14%. En resa till soliga Sardinien och detta röda vin gjort på druvan Cannonau, det lokala namnet på Grenache. Smakrik, kryddig smak med fatkaraktär, inslag av torkade körsbär, pomerans, tobak, svarta oliver, vanilj och kakao. SvD 31/12 2021	Nr 2204 Château Bouscassé, 2017 169 kr, 750 ml. Alk 13,5%. Från Alain Brumont – Madirans lysande stjärna. Ett smakrikt och komplext vin med fatkaraktär. Inslag av svarta vinbär, lagerblad, plommon, kakao, ceder, blåbär, svart te och viol. Perfekt till vinkällaren eller till en god biff med bea. FULL POTT! SvD 2/7 2021 94p WineEnthusiast 11/1 2020	Nr 3814 Les Hauts de Grangot Saint-Emilion Grand Cru, Bordeaux 189 kr, 750 ml. Alk 13,5%. Fylligt och smakrikt med karaktär av rostade ekfat. Inslag av plommon, svarta vinbär, kakao, tobak, kaffe och ceder. Smakfullt vin till oxfile med potatisgratäng. FYND Dina Viner Pro 2021-23 BRA KÖP Allt om Vin nr 1 2022 Stora Vinguiden

Hälften av alla som drunknar har alkohol i blodet

wineaffaire.se

ALLT GOTT PÅ EN PLÅT

Knäckig kola med nötter på en saftig botten med apelsin. Perfekt att ta med på sportlovet.

TOSCAKAKA I LÅNGPANNA

TID: 40 MIN UGN: 175°

CA 20 BITAR

- 200 g smör
- 4 ägg
- 3 dl strösocker
- 1 apelsin, finrivet skal
- 4 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 dl vispgrädde

TOSCATÄCKE

- 225 g smör
- 1 ½ dl strösocker
- 1 ½ dl sirap
- 4 msk vetemjöl
- 5 msk vispgrädde
- 4 ½ dl valfria grovhackade nötter och frön

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Lägg ett bakplåtspapper i en ugnform, ca 30x40 cm.
- Smält smöret. Vispa ägg och socker pösigt. Rör i apelsinskalet.
- Blanda mjöl och bakpulver och vänd försiktigt ner i äggsmeten. Tillsätt smör och grädde. Häll smeten i formen och baka mitt i ugnen 20–25 min.
- Blanda smör, socker, sirap, vetemjöl och vispgrädde i en kastrull. Koka upp och låt sjuda tills det tjocknar, ca 5 min. Rör ner nötter och frön.
- Ta ut kakan och bred försiktigt ut toscasmeten över kakan. Grädda mitt i ugnen ytterligare ca 10 min så att toscan får fin färg. Låt svalna.



RECEPT: SARA BEGNER STYLING: KAROLINA OLSSON HAGLUND FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Granarolo och Svenska färsodlarna



Italiensk färskost från Granarolo är krämigt len och användbar i all matlagning. Testa Mozzarella Mini på en pizza, Mascarpone i en krämig svamppasta eller Ricotta i din lasagne.

Pizza Bianca

Kavla ut en pizzadeg. Bred på crème fraiche. Lägg på fräst svartkål, blomkål och salladslök samt Granarolo Mozzarella Mini. Grädda och toppa med olivolja, flingsalt och svartpeppar.

LÄTTROSTAD SVENSKODLAD FÄRS

Ser man på! Perfekt rostad färs, redo för tacoen, lasagnen, ja vad helst du vill laga av dina favoritfärsrätter. Ett rent och smakrikt hantverk fritt från både kött och soja. En unik och ärlig produkt gjord på baljväxterna sötlupin, gråärt och åkerböna som vi malt med rapspasta och lite salt. Färsen har en god och nötig smak med behagligt tuggmotstånd.

DU HITTAR DEN I KYLDISKEN!

Svenskodlad taco (10 minuter)

4–6 PORTIONER

- 1 paket Svenskodlad färs lättrostad, 400 g
- 1 msk rapsolja
- 2–3 dl vatten
- 1 pkt tacokryddblandning eller egen tacokrydda

GÖR SÅ HÄR

- Värm färsen i stekpannan med lite olja.
- Tillsätt kryddblandningen och lite vatten i taget. Rör om emellanåt.
- Servera med tortillabröd, salsa, grönsaker eller dina tacofavoriter. Nachos och gräddfil är också gott.

SERVERINGSFÖRSLAG

Tortillabröd, salsa, grönsaker och picklad rödlök



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

SIMSALABIM!

Lyxigt gott på nolltid



Bjud på fräsiga belgiska våfflor och amerikanska pannkakor till brunch, mellis och dessert. Av mix i praktisk påse. Tillsätt endast mjölk och matfett, grädda och servera med färska bär, grädde, lönnssirap och annat gott. Njut!

coop

DAGS FÖR ETT RENOVERINGSLÅN?

**Ansök
och få svar
direkt!**



Scanna

Välj vårt schyssta privatlån

Låna mellan 15 000 och 500 000 kr till ditt renoveringsprojekt med Coop Privatlån. Som medlem får du 1 % lägre ränta när du ansöker på [coop.se/renoveringslån](https://coop.se/renoveringslan)



Vid 4,20 % rörlig ränta är den effektiva årsräntan 4,84 % för ett annuitetslån på 80 000 kr med 7 års återbetalningstid med tot. 84 återbetalningar, 0 kr i uppläggningsavgift och 20 kr/mån i avavgift. Givet oförändrad ränta och avavgift blir tot. belopp att återbetala 94 281 kr och månadskostnaden 1 132 kr. Individuell ränta 3,70 %-9,90 % (effektiv ränta 3,76 %-13,43%). Kreditgivare MedMera Bank AB (2021-11-17)