

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!



Agnes populära

**Gröna
sköna
vardag**

ÄLSKADE ÄGG!

Tre helgrätter med ägg:

Solöga, parisermacka och
pasta med salsiccia

Mjölchoklad-
kräm med hallon-
grädde, sid 12.

Såklart
har vi gjort en
SMASHING påsk-
tårta även i år!

Se sidan 42.

Värig & vacker PÅSKBUFFÉ!

Allt gott till långhelgen: Snittar & krustader ★ Matjessill med brynt smör
& potatiskräm ★ Sojamarinerad kyckling ★ Citronbakad laxsida ...



7300190 084822

25 KR / #2 MARS 2022

Vårens bästa erbjudande på Allt om Trädgård!



3 nr 98:-

+ frakt 59:-

+ SEKATÖR från Fiskars

+ HANDSKAR från

Hestra

Totalt
värde
414:-

Dags för uteliv!

Njut av din trädgård med hjälp av Allt om Trädgård. Vi inspirerar och ger handfasta råd. Ta del av vårt erbjudande för en skönare vår.



SEKATÖR FRÅN FISKARS

Sekatören är utrustad med sidoskär som ger rena snitt, vilket passar för beskärning av fräska grenar eller blomstjälkar. De stadiga handtagen ger ett bra grepp och beläggningen på det klippandeskåret minskar friktion. **Värde 179 kr**



**TRÄDGÅRDSHANDSKAR
GARDEN DIP FRÅN HESTRA**

Nitrildroppad handske som ger bra grepp både i blöta och torra miljöer. Handsken har praktiska upp hängningsöglor och är maskintvättbar. Välj mellan small och medium. **Värde 40 kr**

Beställ enkelt via webben: alltomtradgard.se/2202mersmak

Svarskort

... eller scanna QR-koden med din mobilkamera:



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

☐ **3 nr för endast 98:-** (+ frakt 59:-) + sekatör + trädgårdshandskar.

Val av storlek på handskar: ☐ **SMALL** 20300632 ☐ **MEDIUM** 20300645

☐ **4 nr för endast 98:-**. Totalt värde 260:-. 20300762

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tills vidare på Allt om Trädgård, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 65 kr/nr (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer tidningen. Vid val av pappersfaktura tas en fakturaavgift på för närvarande 29 kr ut per faktureringsfall. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundservice. Allt om Trädgård utkommer med 16 utgåvor per år.

Förnamn: _____ Efternamn: _____ VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

E-postadress: _____

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

07 _____

AOT 20300632

Arcy



Passa på – prenumerera på **Allt om Trädgård** så får du dessutom obegränsad tillgång till över 70 andra av Sveriges mest älskade magasin digitalt i vår nya magasin-app Arcy. Värde: 89 kr/månad.

Erbjudandet gäller gällande tom 2022-06-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Dina premier levereras inom 3-5 veckor efter mottagen betalning. Du hittar villkoren för din prenumeration här: www.bonniermag.se/prenumerationsvillkor

Behandling av personuppgifter Vid beställning av en prenumeration kommer vi att behandla dina personuppgifter. Gällande personuppgiftspolicy hittar du på 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. Allt om Trädgård är en del av Bonnier News.

Frankeras ej.
Allt om Trädgård
betalar portot.

**ALLT OM
TRÄDGÅRD**

c/o Bonnier Magazines & Brands

**SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM**

“Kan mina barn få sämre syn av för mycket skärmtid?”

Allt mer tid framför olika skärmar gör att närsynthet hos både barn och vuxna ökar. Men visste du att närsynthet hos barn kan bromsas med hjälp av speciallinser? Få svar på alla dina frågor om ögonhälsa hos våra optiker. Välkommen in till oss på Synoptik så hjälper vi dig och ditt barn.

Coop-medlemmar får 25% rabatt på ett helt köp samt på abonnemang och rabatten gäller tills vidare. Rabatten kan kombineras med värdebevis i poängshoppen vid köp av kompletta glasögon och slipade solglasögon. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Läs mer på www.coop.se/synoptik

Synoptik

Experter på optik sedan 1931



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.)

SMART
på hyllan

SPÅRBAR TONFISK.

När du köper Coops MSC-märkta tonfisk på burk kan du följa tonfiskens resa från hav till hylla genom att scanna burkens QR-kod med din telefon. Cirkapris i butik 19 kr/burk.



Agnes Gällhagen driver populära instagramekontot Cashew kitchen. Där inspirerar hon till grön och god vardagsmat.

Innehåll

Tips & trix.....	Koka perfekta ägg.....	7
Paskbuffé.....		8
Mathjälten: Filip Poon.....		15
Matcha mat och vin!.....		16
Paskfint i köket.....		19
Agnes Gällhagen.....		22
Vardagsakuten.....		26
Medlemssidorna.....		33

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

ETT HÅLLBART PÅSKBORD

Håll utkik på Coops sociala medier efter våra filmer med tips på hur du får påskbordet minst lika läckert som vanligt men samtidigt hållbart. Och hur du minimerar svinnet efteråt!

VÅRKÄNSLOR MED PÅSKMAT & UMGÄNGE!

SOM JAG HAR längtat efter påsk och vårljus! Vi firar med ett stort påskjobb med massor av olika äggrätter, fingermat och tillbehör på **sidan 8**. Meningen är verkligen inte att du ska jobba ihjäl dig i köket. Välj några av de rätter du tycker verkar godast och skapa din egen kombination. Den kallmarinerade kycklingen, som vi har som huvudrätt på påskbordet, är jättegod och smart för att den går att förbereda. Men vill du hellre servera lax på påskbordet finns en på **sidan 16**, där vi även matchar den med godaste vinet till.

OCH NÄR VI är inne på påsk vill jag tipsa dig om LUS. Lunch Utan Slut, alltså. Det går ut på att man ses vid lunch och umgås tills man tröttnar helt enkelt. Kanske blir det till och med lite vickning framåt sju innan alla drar sig hemåt. Det sättet att äta och umgås på passar mig perfekt eftersom jag är så kvällstrött!

SEDAN TAR VI itu med det dåliga samvetet som många har för att de slänger för mycket mat. Hur får man till kombinationen att vilja äta gott men ändå ta hand om det du redan har i kylen? Bläddra fram till Vardagsakuten på **sidan 26** så får du förslag på massor av goda middagar som är just så, med allt från en rykande ramen till pasta pesto på nytt sätt.

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

19

Påskpynt
i köket.



Charkuterier till buffé & småplock

Tunna fina skivor av italienska och spanska delikatesser. Passar utmärkt som del av en buffé, förrätt eller som småplock. Servera gärna med oliver, grissini och mozzarella.



Zeta.nu - Recept & inspiration



CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

FRÅGA OM HÅLLBARHET



TID FÖR ÄGG

Ägg är ett riktigt smart livsmedel. De är en näringstät proteinkälla. De håller längre än vad som står på förpackningen. Och de är roliga att pyssla med!

Vackra ägg

Sätt gummisnoddar runt äggen och koka dem i vatten med karamellfärg. Ta bort gummisnoddarna och du har ett vackert mönster.

Ägghalva - kallskänkans knep

När du har kokat, skalat och delat äggen – skär av en tunn skiva av äggets rundade del.

Då kan ägget stå stadigt och välter inte med all topping på. Garnera med strimlan.

Vattenfärg - enkelt

Det allra enklaste och roligaste (för att alla kan vara med och det blir en gemensam aktivitet) är att ta fram asken med vattenfärger och sitta tillsammans och måla kokta ägg.

Naturlig färg

Tillsätt skal från rödlök eller gul lök i vattnet för en ljus naturlig färgning av äggen. Lägg de kokta äggen i en skål att ha på sillbordet.

Så här lätt kokar du ägg!



1 Eftersom plattor tar olika lång tid att bli varma blir det mest exakt att lägga ner äggen när vattnet kokar och ta tid därifrån.



2 Låt äggen sjuda och kyl sedan äggen i kallt vatten för att stoppa tillagningen.



3 Hårdkokta, sjud 8–9 min. **Krämig**, sjud 7–8 min. **Löskokta**, sjud ca 5 min. Tiden beror på hur stora äggen är, dessa är medelstora.



Mejla din fråga om hållbarhet till Charlotta på info@coop.se.

”Det viktigaste är att förebygga svinn”

Vad gör ni på Coop med all frukt som blivit för dålig för att sälja?

Hälsningar, Kristina i Vara

Frukt och grönt är känsliga för stötar, temperaturväxlingar och uttorkning. Få vill köpa skrupna morötter eller kantstötta äpplen i butik. Därför görs många initiativ i våra butiker för att minska matsvinnet. Vissa butiker sorterar ut frukt och grönsaker och säljer till ett lågt pris. Butiker som lagar mat använder skadad frukt och grönt till matlådor eller nya produkter i butik, exempelvis salsor eller smoothies.

Vi har också flera försök och projekt där frukt och grönt tillsammans med annan mat kan doneras till olika välgörenhetsorganisationer eller restauranger. Vi är också anslutna till företag som säljer mat som snart blir matsvinn via digitala plattformar.

Viktigast är såklart att jobba med att förebygga svinn genom att beställa hem lagom mycket varor och hantera dem så att kvaliteten håller längre. Svinn av mat som är för dålig för att säljas, förädlas eller skänkas går till biogas, kompostering eller förbränning, beroende på vilken kommun som butiken ligger i.

Vänliga hälsningar,
Charlotta



Charlotta Szczepanowski,
chef Hållbarhet och kvalitet.

Välkommen till Mer Smaks påskbord. Vi bjuder på **KLASSISKA SMAKER** som hör påskan till, men med en och annan liten twist.

RECEPT: ULRIKA BRYDLING STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND FOTO: JOEL WÄREUS

Dukat för påsk!



Tips!
Gör alla eller
välj några av
rätterna till
påskbordet.

MER SMAK NR 2 2022

REDAKTIONENS VAL ◀ ÄGGKOKOTTER MED BACON & JORDÄRTSKOCKA

TID: 30 MIN + UGN

UGN: 100°

Gott och vackert! Det här är
en glad nyhet på påskbordet.

4-6 STYCKEN

- 1 kg jordärtskockor
- 3 msk olivolja
- 1 dl crème fraiche
- 1 msk torkad dragon
- 4-6 ägg
- 100 g bacon, strimlad
- 1 dl hackad gräslök
- salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

- Skala och tärna jordärtskockorna. Stek gyllene och mjuka i olivolja. Smaka av med salt och peppar.
- Vänd ihop hälften av skockorna med crème fraiche och dragon. Lagg rören i små ugn-formar eller i bullformar ställda i muffinsplåt.
- Knäck i äggen. Baka formarna i ugn tills vitan stelnat, ca 40 min.
- Knaperstek baconet. Fördela bacon och jordärtskocka över äggen. Toppa med gräslök och servera.

KRUSTADER MED RÄKRÖRA

12 STYCKEN

- 100 g skalade räkor
- 1/2 dl majonnäs
- 1/2 citron, finrivet skal
- 12 krustader
- salt och peppar
- dill
- 2 msk rom (t ex lax, regnbåge, löja, stenbit, tång)

GÖR SÅ HÄR

- Hacka räkorna grovt och blanda med majonnäs och rivet citronskal. Smaka av med salt och peppar.
- Fyll krustaderna och toppa med lite dill och rom och ev en liten filé av citron.

KRUSTADER MED ÄGG & KRASSE

12 STYCKEN

- 2 ägg, hårdkokta
- 1 salladslök, strimlad
- 1 dl färskost, ca 75 g
- 1 krm salt
- ev gurkmeja
- 12 krustader, t ex rågbäsmörgåskrasse

GÖR SÅ HÄR

- Skala och hacka äggen. Blanda med salladslök och färskost till en smet. Smaka av med salt. Tillsätt ev lite gurkmeja för färgen.
- Fyll krustaderna och toppa med klippt krasse.

LAXSANDWICH

8 STYCKEN

- 100 g varmrökt lax
- 1 dl färskost, ca 75 g
- 1 krm salt
- cayennepeppar
- 4 brödskivor
- 1 msk hackad gräslök

GÖR SÅ HÄR

- Mosa lax och färskost. Smaka av med salt och lite cayennepeppar. Bred ut smeten på två bröd.
- Strö över gräslök och lägg på resten av bröden. Skär bort kanterna och skär i trekanter. Skär ev varje trekant en gång till.

SANDWICH MED FETAOST & SOLTORKAD TOMAT

8 STYCKEN

- 150 g fetaost
- 2 msk hackade soltorkade tomater
- 1 dl färskost
- salt och peppar
- 4 brödskivor
- 1 kruka färsk basilika

GÖR SÅ HÄR

- Blanda fetaost, tomat och färskost. Smaka av med salt och peppar.
- Bred ut smeten på två bröd. Lagg ut basilikabladd och lagg på resten av bröden. Skär bort kanterna och skär i fyrkanter. Skär ev varje fyrkant en gång till.





Tips!
Rätten kan göras i förväg och stå klar i kylan.

Servera gärna med lite extra brynt smör!

MATJESSILL MED BRYNT SMÖR & POTATISKRÄM

TID: 20 MIN +
TID ATT STELNA

Matjessill, brynt smör, potatis... Klassiska påsksmaker serverade på ett nytt sätt.

4 STYCKEN

- 100 g potatis, skalad
- 50 g smör
- 2 dl crème fraîche

salt

100 g matjessill

25 g hård ost, tex prästost

1 msk hackad gräslök

GÖR SÅ HÄR

- Skala och koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Håll av och låt svalna.
- Bryn smöret tills det är

gyllene och doftar nötigt. Värm crème fraîche och rör ner 3 msk brynt smör. Smaka av med salt.

- Tärna potatisen fint. Lägg i glas. Håll på smeten och ställ i kyl tills den stelnat.
- Tärna sillen och smula osten. Garnera glaset med sill, ost och gräslök. Servera med det brynta smöret.

SOJAMARINERAD KYCKLING MED ÄRTKRÄM & ROSTAD POTATIS

TID: 1 TIMME + 2 TIMMAR I KYL

UGN: 150°

Urgod kyckling med härliga tillbehör!

6-8 BUFFÉPORTIONER

- 600 g kycklingbröstfilé
- 2 msk olivolja

MARINAD

- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ½ röd chili, finhackad
- 3 msk japansk soja
- 3 msk balsamvinäger
- 1 dl olivolja

DRESSING

- 2 äggulor
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- ½ citron, finrivet skal och lite saft
- 2 tsk dijonsenap
- 1 dl kallpressad raspolja
- 1 msk vatten
- salt

GRÖN ÄRTKRÄM

- 2 ½ dl frysta gröna ärter, tinade
- ½ citron, finrivet skal och saft
- 1 liten vitlöksklyfta, finriven
- ½ kruka koriander
- ½ röd chili, strimlad
- 1 msk neutral olja

SALLAD OCH TOPPING

- 70 g bladspenat
- 4 kvistar grönkål
- 1 frp ärtskott
- 3 msk hyvlad parmesan
- 10 stora kapris, delade

Parmesan är så gott till kycklingen!

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 150°. Hetta upp olja i en panna. Stek kycklingen runt om och efterstek i ugn, till en innertemperatur på 65°. Blanda marinaden. Lägg ner den varma kycklingen och ställ i kylskåp ca 2 timmar.
- Dressing:** Vispa ihop äggula, vitlök, citron och senap. Droppa i oljorna under vispning till en tjock majonnäs. Håll i vatten, vispa samman och smaka av med salt.
- Grön ärtkräm:** Mixa ärter, citron, vitlök, koriander, chili och olja till en krämig röra. Smaka av med salt.
- Vänd ihop spenat, grönkål och skott och lägg i en skål.
- Skiva kycklingen och lägg på fat, ringla över marinad och dressing. Toppa med parmesan, kapris och lite av salladen. Servera resten av salladen vid sidan tillsammans med dressing, ärtkräm och rostad potatis.



Toppa kycklingen med kapris, parmesan, ärtskott & grönt

GL Rostad POTATIS

Lägg 800 g potatis, mindre storlek, på en plåt med bakplåtspapper, ringla över 3 msk neutral olja och strö på salt och svartpeppar. Vänd runt och baka ca 30 min i 225° ugn.

MJÖLKCHOKLADKRÄM MED HALLONGRÄDDE

TID 20 MIN +

TID ATT STELNA 

Hallon och choklad passar
så bra ihop. Den här smarriga
desserten är en riktig hit!

4-6 PORTIONER

- ✿ ¾ dl grädde
- ✿ 2 msk socker
- ✿ 100 g mjölkchoklad,
gärna knappar
- ✿ 1 dl färskost

HALLONGRÄDDE

- ✿ ca 100 g frysta hallon,
tinade
- ✿ 1 msk socker
- ✿ 2 dl syrad grädde/
vispgrädde

TILL SERVERING

- ✿ ca 125 g frysta hallon,
tinade
- ✿ mynta
- hallonpulver/rosa pulver

GÖR SÅ HÄR

1. Värm upp grädde och socker. Lägg i mjölkchokladen och rör tills chokladen smält. Tillsätt färskost och mixa slät med stavmixer. Håll upp krämen i glas och låt stelna i kyl.
2. Mosa eller mixa hallonen. Tillsätt socker. Vispa grädde. Vänd försiktigt ner hallonmoset i grädden.
3. **Servering:** Spara några bär och mosa resten. Lägg de mosade hallonen på chokladkrämen, spritsa/skeda på hallongrädde och garnera med hallon, mynta och rosa pulver.



Tips!

Om du har tillgång till färsk hallon kan du ta det istället för frysta.

VINER MED HÖGA BETYG TILL MIDDAGEN

Här har vi samlat kvalitetsviner som passar till fisk, skaldjur, kyckling, vegetariskt, pasta, smäplock, mustiga grytor och till den fina köttbiten.



Nr 72601 Cava Stars
Organic Perelada
115 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!

ETT RIKTIGT FYND!

Dina Viner Pro 2021-35



Nr 6077 Mulderbosch Rosé
95 kr, 750 ml. Alk 12,5%.

Fyndstämplad rosé till mingel och middag. Färgen är sinnligt rosa med en doft av nyskurna jordgubbar och en ton av örter. Frisk ren koncentrerad frukt, välbalanserad med bra längd.

FYND

Dina Viner Pro 2021-26



dryckeslistan.se
vecka 38, 2021



Nr 2882 La Gascogne
Gros Manseng-Sauvignon Blanc
99 kr, 750 ml. Alk 12,5%.

Torr 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.



Nr 71947 Guigal Côtes du
Rhône Blanc
129 kr, 750 ml. Alk 13,5%.

Viognierbaserad vit Côtes du Rhône, fylligt och smakrikt till den röta laxen eller kycklingen.

SUPERFYND

Dina Viner Pro 2021-26



Leva&Bo 26/11 2021

FYND

Allt om Vin nr 1 2022

Stora Vinguiden



Nr 6297 Gosa Monastrell 229 kr, 3 l BIB.
Alk 14,5%. **EKOLOGISKT**

Superfynd som bjuder på generös och smakrik frukt. Ett rött vin till tacos, kött, fågel eller vegetariskt eller som vin till chipsen.



Aftonbladet 28/1 2022

SUPER-FYND

Dina Viner Pro #333



Nr 2312 Cecchi Sangiovese
79 kr, 750 ml. Alk 13%.

Välkommen till Toscana och till Cecchi – med rötterna i traditionen. Här är ett rött vin till italiensk pasta, pizza och smäplock.



Aftonbladet 21/1 2022



Nr 6670 Alamos Malbec
99 kr, 750 ml. Alk 13,5%.

EKOLOGISKT
Argentinas nationaldruva bjuder i Alamos Malbec en mörkfruktig smakrik palett med inslag av plommon, mörka körsbär och fat. Ett vin till såväl köttbiten som till det vegetariska.



Aftonbladet 7/1 2022



Amelia 2103



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



WineEnthusiast

11/1 2020

wineaffair.se

NYHET!

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

ITALIAN EXCELLENCE NU I ALUMINIUM

KAFFEKAPSLAR KOMPATIBLA MED
NESPRESSO* ORIGINAL-MASKINER



NETTO NOLL
CO₂-UTSLÄPP**

*Lavazza är inte ansluten till, stött, eller sponsrat av Nespresso.

**Lavazza bidrar med netto noll CO₂-utsläpp genom att fullt ut klimatkompensera för dessa produkter.



Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor



GÖR SLUT MED RISET

BYT TILL EN BÄTTRE HÄLFT!



Piffa upp tallriken med Rydbergs nya fräscha sallader. Härligt smakrika och mättande passar de till både lunch, middag eller som mellanmål. Vilken blir din nya favorithälft?

Skanna QR-koden för mer information och förslag på goda recept.

Rydbergs

Namn: Filip Poon. Ålder: 26.
Gör: Youtuber som inspirerar unga att laga mat.
Bor: Stockholm.
Aktuell med: Kokboken "Favoriter".



Mathjälten: Filip Poon

INSPIRERAR UNGA ATT LAGA MAT

Filip Poon var bara 19 år när han kom med i Mästerkocken 2015. Han blev genast en favorit hos juryn, både för sin säkra smak och sitt härliga humör.

SÅ NÄR HAN helt oväntat åkte ut i en "gissa smaken-tävling" kändes det lite snöpligt. Men Filip kom igen! Ganska omgående fick han jobb i restaurangköket hos jury-medlemmen Markus Aujalay och vann dessutom en stor tävling med Stockholm culinary team. Men det är via hans egen youtube-kanal, med nästan 150 000 prenumeranter, som han möter sina mest lojala fans, ungdomarna. Få har gjort mer än Filip Poon för att få unga intresserade av mat. Han lyckas förmedla att mat både är gott och viktigt. Men inte svårt – om du bara är intresserad av smaker och kan följa en tutorial på youtube. Många som tittade på honom i Mästerkocken undrade hur han kunde vara så smaksäker och kunnig trots att han var så ung. Svaret är att han som liten kunde sitta i timmar och titta på Gordon Ramsay och Jamie Oliver för att förstå hur de kunde få maten så extra god. Idag är det han som når de unga matlagarna. Både genom roliga hacks, populära maträtter och genom att anordna "challenges" (tävlingar) med andra kända youtubers om vem som kan laga till exempel den godaste pizzan eller läckraste hamburgaren. Men förutom att han gärna lagar rätter som kebabpizza, sushi och tikka masala har han även "skolans panerade fisk" på repertoaren. ♥

Text: Anna Gidgård

Foto: Matilda Lindeblad

Påsklax

Vi fortsätter vår nya serie där vi **MATCHAR VIN TILL MATEN** med ugnsbakad lax. Det är världens bästa bjudmat, så smidigt och gott. Perfekt till påsk!

RECEPT: ULRIKA BRYDLING STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND
FOTO: JOEL WÅREUS

Ulrika Brydning är kock i Coops provkök men även sommelier. Tillsammans med Fredrik Schelin lär hon ut hur du kan tänka när du väljer vin till maten och hur du förhöjer smakerna i din bjudmat. Den här gången har vi valt en ugnsbakad laxsida som är så perfekt att servera när man har gäster, och kanske särskilt till påsk.

När vattnet är kallt i de nordliga delarna av världen är kvaliteten extra god på fisken, så lax känns som ett bra val. Lax är en fet fisk, och då passar det med ett kraftfullt och smakrikt vin. Men det är också viktigt att ta hänsyn till tillbehören. Vi har dill och citron i vår laxrätt och då passar friska viner med hög syra och frukt, och gärna med toner av smörig ek. Om du kan hitta citrus i vinet kommer det troligen att passa. Om du har en fet smörsås till fisken kan du ta en "fetare" chardonnay. Det här tankesättet brukar man kalla för smakbryggor – att samma smaker i mat och vin "gillar varandra".

Om man vill tänka åt andra hållet kan man välja tillbehör till maten utifrån vinet. Om det står att vinet har toner av citrus och äpple kan man tillföra det även i maten. Så egentligen kan man äta vilken mat man vill! Och bara tillföra ett passande tillbehör. Du kan också göra ett litet experiment, pressa lite extra citron på fisken och se hur du uppfattar vinet du dricker då.

Men det är heller inte självklart att det är vitt vin som passar bäst till fisk. Om du vill dricka barberan här intill, servera laxen med svamp och parmesan istället för citron och dill, så hittar du plötsligt smakbryggan. Eller servera en torsk med rödvins-sås, bacon och svamp, det är hur gott som helst. Och vår lilla käpphäst: Prova gärna med två olika viner och se vad som händer i munnen.

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



LAXSIDA I UGN MED DILL-MAJO & POTATISSTOMP

TID 45 MIN

UGN: 175°

Medan laxen är i ugnen fixar du de läckra tillbehören. Smidigt!

4 PORTIONER

- 600–800 g lax
- ½ tsk salt
- ½ citron, finrivet skal, det gula
- ½ kruka dill, hackad

POTATIS- OCH CITRONSTOMP

- 800 g potatis
- 100 g smör
- 1–2 dl mjölk
- ½ citron, finrivet skal, det gula

DILLMAJONNÄS

- 2 äggulor
- 1 msk dijonsenap
- 1 msk citronsaft
- 2 dl neutral olja
- ½ kruka dill, hackad salt

GRÖNSALLAD

- 70 g bladspenat
- 4 blad romansallad, skuren
- 70 g rucola
- 125 g rädisor, delade
- ärtskott/solrosskott

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Lägg laxen med skinnsidan nedåt på en plåt med bakplåtspapper.

Strö över salt och citronskal.

- Skala och koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten.
- Baka laxen i ugnen till en inner-temperatur på 45°, ca 20 min.
- Vispa äggulor, senap och citronsaft med elvisp. Droppa i olja under vispning till en majonnäs. Vänd ner dillen och smaka av med salt.
- Blanda sallad, rädisor och ärtskott.
- Häll av vattnet från potatisen och lägg i smör, mjölk och citronskal så det blir varmt. Krossa potatisen grovt med potatisstomp eller en visp. Smaka av med salt.
- Strö dill på laxen och servera med potatisstomp, dillmajonnäs och sallad.



GODASTE DRYCKEN TILL MATEN



Kivik Mousseerande Äppel Finns på utvalda Coopbutiker från v 14.
Alkoholfritt! Behagligt mousseerad med en tydlig äppelighet. Den knivskarpa syran och den söta fruktigheten gör detta till en elegant dryck som passar såväl till måltiden som törstsläckare.



Mangan Vineyard Sauvignon Blanc Semillion 2019 Nr 92718, 249 kr.
Pigga droppar från Australien, på de lika pigga druvarna sauvignon blanc och semillon. Välgjort och välkomnande med smaker av apelsin, grapefrukt, rivet limeskal, gröna äpplen, gråpäron, krusbär och smörig ek.



VID-A Organic Sauvignon Blanc 2020. Nr 2383, 89 kr.
Ekologiskt och veganskt! Ekologisk och vegansk nyhet i klimatsmart petflaska fylld med nässlor, fläder, vita vinbär, gul kiwi och rejält med svartvinbärsblad – visst är det sauvignon blanc, en pigg och god sådan.



Piemonte Barbera 2020 Nr 72782, 119 kr.
Ekologiskt! Rött vin till fisk, javisst! Om du väljer en lättsammare och elegant druva som barbera går det utmärkt. Ekologisk, bärig, frisk och charmig barbera där de klassiska körsbären varvas med svenska höstbär och gröna örter. Gott i glaset och pengar kvar i børsen.

Bubblande vintips

Ekologiskt! Aptitretare på ekologiska och livfulla druvar, laddade med citrus, rivet limeskal, mineralsalta och gröna knapriga äpplen. Så rent och så uppfriskande. Prova till salta chips med löjrom eller valfri fiskrätt!

Privat Brut Nature Reserva 2019 Nr 7904, 120 kr.



peka

Överraska med din egen potatisgratäng

(Vi lovar att inte säga något)



Så god att du kallar den din

Lokala avvikelser kan förekomma.

VI GILLAR / Påsk

Glad mugg
Mugg med fyra olika färger och motiv, 34,90 kr/styck.



Kaniner
Hänge i metall, 30 cm, 99 kr.

På bordet

Äggkopp Kanin, 39,95 kr. Kaninskål med lock, 159 kr.



Gult i köket
Skärbräda Lotta Lundgren, från 299 kr.

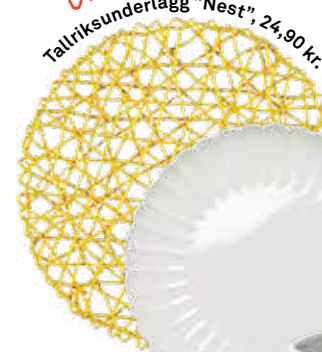


Kolla in Coop Hemma på instagram för mer inspiration.

Påskfint!

Pynta till påsk och möt våren färgglatt med vackra ägg och söta kaniner.

Underbart
Tallriksunderlägg "Nest", 24,90 kr.



Ny serie!
Mugg och skål "Snäcka", 39,95 kr. Mattallrik "Snäcka" 59,95 kr.



Gyllene tider

Korvskruv och tetång guld, 39,90 kr. Osthyvel guld, 49,90 kr.



Påskägg
Påskägg i många storlekar, färger och mönster, från 19,90 kr.

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

BRAVO[®]

Originalalet
SEDAN 1973

100% FRUKT.
0% TILLSATT SOCKER.



Agnes Vårfavoriter

AGNES GÄLLHAGENS främsta mål är att du ska må bra av hennes mat, till både kropp och själ. Prova!

RECEPT, FOTO & STYLING: AGNES GÄLLHAGEN



Cashew kitchen heter Agnes Gällhagens konto på Instagram. Här har hon skapat unika recept för Mer Smak med utgångspunkt i de allra populäraste rätterna från kontot.



En plåt full av godbiter, färdig att servera!

Tips!

Tillsätt lite riven vitlök när du vänder runt bönorna i olja för ännu mer smak.

SMASHAD POTATIS MED BRYNT PERSILJESMÖR & BAKAD FETAOST

TID: 50 MIN UGN: 225°

Allt på en plåt-middag är både trevligt och smart. Srirachayoghurten passar så bra till.

4 PORTIONER

- 1 kg små, fasta potatisar
- 75 g smör
- 30 g persilja
- olivolja
- 2–3 dl kokta borlottibönor eller linser, avsköljda
- 200–300 g fetaost eller chèvre
- 2 schalottenlökar, tunt skivade
- 1 citron, finrivet skal
- bladsallad och/eller färsk basilika
- flingsalt och svartpeppar

SRIRACHAYOGHURT

- 3 dl turkisk havreyoghurt/yoghurt
- 1 ½ msk citronsaft
- 1 msk srirachasås
- 1 msk flytande honung
- salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Koka potatisen i rikligt med saltat vatten 10 min. Låt rinna av ordentligt. Blanda alla ingredienser till srirachayoghurten och smaka av med salt och peppar.
- Smält smöret i en kastrull under omrörning på medelvärme. När smöret doftar nötigt och slutat skumma är det klart. Häll smöret över finhackad persilja.
- Lägg potatisarna på en plåt med bakplåtspapper. Smasha dem så de spricker men håller ihop. Skeda över persiljesmöret och ringla på olivolja. Salta och peppra. Rosta potatisen krispig mitt i ugnen, ca 20 min.
- Vänd ihop bönorna med lite olivolja. Ta ut plåten och toppa med bönorna och fetaosten i grova bitar. Riv över citronskal (endast det gula) och rosta tills osten har fin färg, ca 10 min till.
- Toppa med schalottenlök och sallad/basilika. Pressa över lite citronsaft. Servera med srirachayoghurten.



Tips!

För en vegansk variant, byt ut halloumin mot marinrad tofu.

HALLOUMITACOS MED SÖTPOTATIS OCH COLESLAW

TID: 30 MIN UGN: 225°

Alla älskar tacos. Här är Agnes egen favoritvariant.

4 PORTIONER

- 800 g sötpotatis
- 1 msk neutral olja + till stekning
- ½ tsk salt
- svartpeppar
- 2 pkt halloumi (à 200 g)
- ½–1 msk cajunkrydda
- ev chiliflakes
- 8 små tortillabröd
- 2 salladslökar, tunt skivade

AVOKADOCOLESLAW

- 1 stor avokado

- ca 1 dl havreyoghurt eller gräddfil
- 350 g vitkål, tunt strimlad
- 1 liten vitlöksklyfta
- ½ lime

SNABBPICKLAD LÖK

- 2 rödlökar
- 1 dl vit balsamvinäger
- ½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Skala och skär sötpotatisen i cm-stora skuber. Vänd runt med olja, salt och peppar på en plåt med bakplåtspapper.

Rosta till fin färg och mjuka, 12–15 min.

2. Avokadocoleslaw: Mosa avokadon och blanda med yoghurten. Vänd ner vitkålen och smaka av med vitlök, limesaft, salt och peppar.

3. Snabbpicklad lök: Skiva löken tunt och krama runt med vinäger och salt tills löken blivit lätt mjuk.

4. Skär halloumin i kuber och stek ett paket i taget i olja tills bitarna fått fin färg. Vänd runt i cajunkrydda och ev chiliflakes.

5. Fyll tortillabröden med rostad sötpotatis, halloumi och coleslaw. Toppa med picklad lök och salladslök.

KRÄMIG KIKÄRTSGRYTA

TID: 25 MIN 
En krämig vardagsgryta med inspiration från indiska köket.

- 4 PORTIONER**
- 1 ½ dl cashewnötter
 - 2 ½ dl vatten
 - 2 gula lökar, finhackade
 - 2 msk smör
 - 1 tsk salt
 - 1 vitlöksklyfta, finhackad
 - 2 morötter, i slantar
 - 1 tsk malen spiskummin
 - 1 tsk paprikapulver, gärna hett
 - ½ tsk kanel
 - ½ tsk malen gurkmeja
 - 1 frp krossade tomater (ca 400 g)
 - 1 pkt kokta kikärter, avrunna
 - 2 tsk äppelcidervinäger
 - 1 tsk strösocker
 - 70 g färsk spenat eller grönkålsblad

- GÖR SÅ HÄR**
- Mixa cashewnötter och vatten i mixer eller matberedare monterad med knivblad.
 - Fräs löken i smör och salt under omrörning tills den mjuknat. Tillsätt vitlök, morot och de torra kryddorna. Låt fräsa under omrörning ett par minuter till.
 - Tillsätt cashewmjölken, krossade tomater, kikärter, vinäger, socker och ev lite vatten. Koka upp och låt grytan sjuda ca 10 min, rör då och då. Morötterna ska ha lite tuggmotstånd kvar.
 - Vänd ner spenaten och servera med t ex couscous.

Vi provlagade även med fryst spenat. Det gick utmärkt!



Servera grytan med t ex couscous eller havreris.

QUESADILLAS MED KIMCHI & SÖTPOTATIS

TID: 40 MIN UGN: 225° 
Supersmarriga quesadillas!
Kimchi och srirachamajo ger härligt sting.

- CA 6 STYCKEN**
- 6–8 stora vetetortillas

- FYLLNING**
- 500 g sötpotatis
 - neutral olja
 - salt och peppar
 - 4 dl riven lagrad ost, t ex prästost
 - srirachamajo
 - 1 dl kimchi

- GRÖN ÄRTRÖRA**
- 4 dl frysta gröna ärter, tinade
 - 1 msk tahini
 - 2 msk pressad citronsaft
 - ½ vitlöksklyfta
 - 1 msk olivolja

- GÖR SÅ HÄR**
- Sätt ugnen på 225°. Skala och tärna sötpotatisen. Blanda med olja, salt och peppar och sprid ut på en plåt. Rosta tills de är mjuka, 12–15 min.
 - Grön ärtröra:** Mixa ärter, tahini, citron, vitlök och olivolja till en grov röra. Smaka av med salt, peppar och ev mer citron.
 - Mosa sötpotatisen grovt. Bred ett tunt lager sötpotatis över halva delen av tortillabröden. Bred ärtröra ovanpå och toppa med riven ost, srirachamajo och kimchi. Vik över andra delen av tortillabröden.
 - Stek i torr stekpanna på medelvärme tills osten smält och bröden har fin färg. Låt quesadillorna vila någon minut innan de skärs upp i bitar.



VISSTE DU ATT: Kimchi kommer från Korea och är mjölk-syrade grönsaker med kryddor som vitlök, chili och ingefära. Det ger en härligt funky kick till maten, och passar perfekt med den smakrika osten i dessa quesadillas.

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Fontana och Gøl



GLADARE PÅSK – DAGS FÖR SNACKS

Ta en paus från ägg och godis, nu är det dags för snacks!
Vi på Fontana och GØL har slagit våra snacks ihop för att skapa årets snackingupplevelse lagom till påsk. Från GØL kommer klassiska salamisnacks för hela familjen. Fontana inspirerar med fyllda grekiska snacksoliver i små smarta påsar. Tillsammans ger vi dig massor av möjligheter inför alla vårens fester. Börja med att muntra upp påsken.

#gölmoment
#vemsnacksar-dummed
#fontanafood
@fontanafood
@golsverige



Vem snack(s)ar du med?
Goda grekiska snacksoliver från Fontana i smart förpackning. Fyllda med **Jalapeño**, **Vitlök** och **Pimiento** eller som naturella Kalamataoliver.



Vad är ditt gölmoment?
Våra salamisnacks i Classic-smakerna är de mest uppskattade snacksen. De finns i tre olika format: **sticks**, **snacks** och **chips**.
Vilken blir din favorit?

FONTANA
— EST. 1978 —



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

NYHET
i butik

Nu byter vi årgång, men inte pris!

FRÅN ETT RIKTIGT STORT ÅR TILL ETT... ÄNNU STÖRRE ÅR.

”Brunello di Montalcino är onekligen ett av Italiens mest namnkunniga viner och den långa lagringstiden på såväl fat som flaska bygger upp en förväntan bland konsumenter världen över. Priserna blir lätt därefter och fallgroparna är flera.
Brunello di Montalcino är aldrig billigt så därför blev vi glatt överraskade av **Armatura** när den lanserades i årgång 2015 för modesta 229 kronor. Nu är 2016 här och det är en i vår värld än större årgång.”*

- ✓ **Stor lagringspotential**
- ✓ **Italiens äldsta D.O.C.G.**
- ✓ **Grillat, vilt och charkuterier**

89 POÄNG
Stark rekommendation
*Livets Goda – april 2021

91 POÄNG
Enastående Fynd
Dina Viner Professional maj 2021

FYND
”Så gott och det till ett fenomenalt pris!”
Bengt-Göran Kronstam, Vinbörsern, febr. 2021



SAKNAS VINET I DIN BUTIK? BE DEM BESTÄLLA HEM.

Alkoholkonsumtion i samband med arbete ökar risken för olyckor.

Hjälp, vi vill få ner vårt matsvinn och äta gott samtidigt!

Inga problem. Det här löser vi!



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

»Vi är en familj med många aktiviteter som behöver hjälp med goda, svinnsmarra rätter som går smidigt att laga en vardag«, säger familjen Westin i Lomma.

TEXT: ANNA GIDGÅRD RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING
MATFOTO & STYLING: EVA HILDÉN



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Annika och Robert Westin med barnen Lykke, 12 år, och Melvin, 15 år.

Bor: I Lomma i Skåne.

Vi gillar: »Båtliv! Både här i Lomma och även i Sandhamn i Stockholms skärgård. Vi längtar till sommaren!»

Det kom ett brev till redaktionen...

Hej!

Vi är en aktiv familj som håller på med allt från fotboll, basket och padel till dans och löpträning. För att kunna äta tillsammans så ofta det går har barnen ätit samma mat som vi vuxna ända sedan de var små, och det har funkade bra. Men det vi skulle behöva hjälp med är rätter som tar vara på det som redan finns i kylskåpet. Vi har ofta en bit grillad kycklingfilé, kanske en halv purjolök, en öppnad olivburk och så vidare över, och när man är stressad för att man ska iväg på något känns det ofta helt omöjligt att komma på maträtter. Och att slänga mat vill vi inte göra!

Hej så länge från familjen Westin

Sara Begner: Underbart! Jag, och säkert många andra, har precis samma problem som ni, och jag ska försöka inspirera till några nya rätter som minimerar svinnet.

SMARTA LÖSNINGAR

1 Var modig!

Läs inte recept slaviskt! Om det står vitvinsvinäger går det bra med äppelcidervinäger, risvinäger eller vit balsamvinäger. Om det står gul lök går det ofta bra med en bit purjolök eller rödlök. Det blir inte exakt samma smak, men gott. Om det står servera med ris kan du lika gärna servera med bulgur, havreris, couscous eller pasta, beroende på vad som finns i ditt kylskåp. Våga!

2 Restfest mitt i veckan

Familjen tipsar om »resttorsdag». »Det blir oftast lite över varje dag, och på torsdagen dukar vi upp en buffé på bänken som man får välja på. Ibland kan vi behöva koka lite extra ris bara. Då blir det roligare att laga nytt till helgen.» Bra tips!

3 Omelett!

Ett halvt paket champinjoner. Eller lite stekt kyckling. Eller några korvar. Eller lök och kokt potatis. Ge resterna en fin inramning i form av en omelett.

Måndag

FRIED RICE MED GURKSALLAD & HET MAJO

TID: 20 MIN  

Godaste svinnsmarra rätten som finns? Så mycket smak!

4 PORTIONER

olja till stekning

1 vitlöksklyfta, hackad

1 gul lök, skivad

200 g strimlad vitkål

1 morot, skivad

250 g broccoli, skivad

2 msk riven ingefära

2 msk sesamolja

6 dl kokt ris

1/2 tsk salt

1/2 tsk chiliflakes

4 ägg

1 dl salta jordnötter

1/2 dl japansk soja

koriander, till servering

GURKSALLAD

2 msk risvinäger/vitvinsvinäger/äppelcidervinäger
1 msk vatten

1/2 msk strösocker

1/2 gurka, tunt skivad/hyvlad

2 salladslökar, strimlade

SRIRACHAMAJONNÄS

2 dl majonnäs

2 msk sriracha

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp olja i en stor panna eller wok och stek vitlök och lök någon minut. Tillsätt kål, morot och broccoli och stek 2 min till. Tillsätt ingefära, sesamolja och ris. Stek under omrörning tills riset är ordentligt varmt.

2. Tillsätt salt, chiliflakes, ägg och jordnötter. Dra av från plattan, häll på soja och vänd runt.

3. Vispa ihop vinäger, vatten och socker. Vänd ner gurka och salladslök.

4. Blanda majonnäs och sriracha.

5. Servera fried rice med majonnäs, gurksallad och koriander.



Ytterligare fyra rätter som tar vara på svinnet. —>

TASTES JUST LIKE A REGULAR IPA, BUT THEREIN LIES THE SPECIAL EFFECT.

IT'S ALCOHOL-FREE!



Pågen

Boosta din dag!

Nu lanserar Pågen ett Nyponbröd rikt på vitaminer och mineraler som bidrar till ett normalt immunsystem. En god och nyttig start på dagen. Levereras färska från ugnen direkt till din butik.

Färsk
Nyhet!



Pågen. Vi bakar med kärlek.

Lokala avvikelser kan förekomma.

BARNENS FAVORIT



Tisdag

POTATISVÄFFLOR

TID: 35 MIN

Med bra topping blir detta en mättande middag.

4 PORTIONER

- 50 g smör
- 2 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 5 dl mjölk
- 1 ägg
- 3 kokta potatisar eller 3 dl kallt potatismos

GÖR SÅ HÄR:

1. Smält smöret.
2. Blanda vetemjöl, bakpulver och salt i en bunke. Vispa i

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.

hälften av mjölken till en slät smet. Vispa ner resten av mjölken, ägg och hälften av smöret.

3. Riv i potatisarna eller vispa i potatismosen. Låt smeten svälla ca 15 min.
4. Grädda väfflorna i smöret väffeljärn.

TOPPENTOPPING

Till smeten kan du få användning av de kokta potatisarna du redan har i kylan. Toppingen kan du också variera utifrån kylskåpets innehåll, men ett förslag är **keso**, **rökt skinka**, lite strimlad **purjolök** och **ärtskott**.



Onsdag

RAMEN MED KYCKLING

TID: 30 MIN L

Gott och värmande med asiatisk kryddning.

4 PORTIONER

- 2 ägg
- 2 msk **neutral olja**
- 1 dl **sesamfrön**
- ½ msk **sambal oelek**
- 1 gul lök, strimlad
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 msk riven **ingefära**
- 1 tsk **sesamolja**
- 1 liter **vatten**
- 2 **grönsaks-/kycklingbuljongtärningar**
- 2 skär **japansk soja**
- 1 paket **ramennudlar**
- 200 g **stek kyckling**
- 70 g **bladspenat** / ½ kinakål, strimlad

- böngroddar
- koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp vatten och lägg i äggen. Låt sjuda 8 min. Kyl i kallt vatten, skala och skär i halvor.
2. Hetta upp olja i en kastrull och stek sesamfröna någon minut. Sänk värmen. Tillsätt sambal oelek, lök, vitlök, ingefära och sesamolja. Fräs någon minut och tillsätt vatten och buljong. Koka ca 5 min. Smaka av med soja.
3. Koka nudlar enligt anvisningen på förpackningen.
4. Skär kycklingen tunt.
5. Fördela nudlarna i skålar, lägg på kycklingen och häll i buljongen. Lägg på bladspenat, böngroddar, ägg och koriander.

EN LITEN BIT KYCKLING RÄCKER LÅNGT

Här används en bit stekt kyckling som kanske blivit över vid en tidigare middag. Eller ett kycklingbröst i frysen som inte gått åt.

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem



**SKA
DU PLANERA
SEMESTERN?**
Läs allt om dina
medlemsförmåner
på coop.se

Stromma är en av
Coops partner som
förgyller medlem-
skapet i sommar.



**"Vi bor på
hotell för
våra poäng"**

Med närmaste Coop-butik bara 200 meter från hemmet är möjligheterna stora att samla poäng på hög. Och de används väl.

– Vi bor på hotell minst två gånger om året, säger Maria och Joakim Berg i Fagersta.

Sommaren 2021 bar det av till Västerås med de vuxna barnen, och i oktober drog paret på oktoberfest i Eskilstuna med Marias mamma och pappa. Båda gångerna betalade poängen övernattningarna.

– För oss som gillar att resa är det lyxigt. Det känns som om man blir belönad för att man handlar mat och är en trogen kund, säger Joakim Berg.

Fjolåret var inte unikt. Paret har i flera år använt sitt medlemskap för att bo på hotell Sverige runt. Stockholm, Göteborg, Örebro är bara några av städerna som bevistats. Och det lär bli fler resmål framöver.

coop.se/medlem/partnererbjudanden/

Få mer skoj för pengarna i sommar!

Semester på cykelsadel, bakom ratt eller i tågsäte? Som Coop-medlem har du en mängd förmånliga erbjudanden att välja bland när sommaren ska planeras.

MED VÅREN i antågande är det hög tid att blicka framåt mot ledigare tider. Som Coop-medlem är det smart att ta en titt på alla exklusiva förmåner som kommer med medlemskapet i form av rabatter och erbjudanden där du betalar genom att lösa in dina intjänade poäng.

– Sett till antalet resor Coop förmedlar per år är vi troligen en av Sveriges största turistbyråer. Förmånliga reseerbjudanden till våra medlemmar är något som Coop alltid haft och som vi självklart ska fortsätta ha, säger Anton Nyman, chef för Strategiska partnersamarbeten på Coop.

Årets utbud bjuder på stora möjlig-

heter till variation, alltifrån fjällsemester i stuga, via SkiStar Sports & Adventures, till lata sommark dagar på Sveriges största ö, genom Destination Gotland. Men det finns också möjlighet att spara pengar för den som mer planlöst ämnar hyra bil hos Europcar, eller bara vill sätta sig på tåget.

– Samarbetet med SJ är tämligen nytt och något vi är stolta över att erbjuda, eftersom vi vill trycka på möjligheten att få hela familjen att åka tåg på semester. Som medlem får du alltid tio procents rabatt på resan, men i enskilda kampanjer kommer man upp i 20 procents rabatt.

ETT AV DE MEST OMTYCKTA erbjudandena är efter år är Hotellpremien, där du kan boka dubbelrum i 2–5 nätter för 745 kronor per natt, inklusive frukost.

– Hotellpremien finns bara för Coops medlemmar, och vi har samarbeten med de flesta stora hotellkedjor.

Att sommaren 2022 kommer att likna de två föregående, som har präglats av en tydlig hemester-trend, råder inget tvivel om. Så utbudet av medlemsförmåner kommer förstås, precis som vanligt, att bestå av en mängd rabatterade evenemang på till exempel nöjesparker och konserter på hemmaplan. Men oavsett om planerna handlar om berg-och-dal-bane-åkning eller rofylld cykelsemester i det gröna är det bra att vara ute i god tid.

– Att börja planera semester i april är vettigt; då har man bäst förutsättningar att få de bästa erbjudandena, säger Anton Nyman. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén

SAMLAR POÄNG INNAN, UNDER OCH EFTER SEMESTERN

Gör dig redo att skapa nya minnen i sommar samtidigt som du samlar poäng på rullväskan, flygbiljetten, glassen och solhatten – allt du behöver till semesterns äventyr! När du betalar din resa med Coop Mastercard ingår dessutom en kompletterande reseförsäkring och du **tjänar fler poäng – ännu snabbare**. Poängen kan du omvandla till matiga värdecheckar hos Coop eller till upplevelser och produkter hos våra partners.

Uppgradera ditt medlemskap och få 10 000 extra bonuspoäng!



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).



Anmäl tjejgänget till
**VÅRENS
ROLIGASTE LOPP!**

EFTER TVÅ ÅR med pandemi är Våruset äntligen tillbaka. Loppet är Sveriges största löparturné för kvinnor. Sammanlagt genomförs Våruset i 20 städer, med start i Malmö 2 maj och målgång i Östersund 9 juni. Nytt för i år är att du även kan delta digitalt om du inte har möjlighet att ta dig till start i någon av städerna. Loppet är för dig som tycker

det är roligt att röra på dig, oavsett om du väljer att gå eller jogga. Bestäm själv om du vill satsa på 2,5 eller 5 kilometer. De som startar i Göteborg kan även välja 10 kilometer.

Om du anmäler ett lag med sex deltagare bjuder Coop på picknick när ni kommit i mål, så passa på att umgås och ha kul med vännerna, släkten eller arbetskamraterna.

Erbjudande

Som Coop-medlem får du 30 procents rabatt på anmälningsavgiften till Våruset 2022. Läs mer och anmäl dig till årets stora löparfest på coop.se/varuset.

Du kan även köpa din startplats för 25000 poäng i poängshoppen. Gå då in på coop.se/medlem/poangshop/.



Efter loppet väntar en picknick för alla som anmält ett lag med sex deltagare.

KRYSSMAKARE-BULLS

KAN SYSKON	↓	KAN VATTEN- KAMMAS	LITET MÄRD- DJUR				
BITANDE					RAS		
HUG							
GER FIN TITEL			7				
FÄRLIGT ÄMNE	↳						
MEDITA- TIV ÖST- SÆKT	... NÅD PRYD- NADS- HYLLA				SÅGER BEBIS		
↳			LEG RULLAS TILL NYSTAN				
PEPPA							
INTE NEJ							
↳		BÅT					
VAND- RAR			NÅD INFÖR- LIVA				
FORT- FARAN- DE			6	ÄLSKADE ZEUS ENERGIN			
			VÄNT- PLATS? GÖR GLÖD				
↳							
IRRI- TERAD	MAC- BOLAG				KAN LYSA		
↗					NORPA ÅT SIG OMGÅNG		
	PERIO- DEN		3		BE- GÅRAN FÖLET'S MAMMA ↳		
					USA- STAD AXELS- SON		
					KRÄVER HÅCKEN		PADDLA
					↳		
MC- TÄVLING	HISTORIA		4				

ENVISA DJUR	↓	TITTA	VINKEL- RÅT	↓	STÅR PÅ LÅNG- TRADARI
ARAB- PRINSAR			FRÅN TALLINN		
		AS			
		SAKNAR ALT			
				5	GIVARE
</					



Medlemskryssat presenteras av Destination Gotland

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Destination Gotland. 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 29 april. 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)



X-tra - Coops nya lagi prisbutik

Mindre butiker och lite kortare öppettider, men i gengäld schysta priser och massor av bra erbjudanden varje vecka. Coops nya butikskedja X-tra finns än så länge på sex orter i Sverige: Sundsvall, Eksjö, Ljungskile, Smålandsstenar, Sävsjö och Trollhättan. Planen är att öppna ytterligare 64 butiker under 2022.

– Vi har lyssnat på våra medlemmar, följt förändringarna i samhället och kommit fram till att ett butiksformat som X:-tra behövs. Det finns plats för ett nytt butiksformat på den svenska dagligvarumarknaden som fokuserar på pris, erbjuder välkända varumärken till bra kvalitet och har ett starkt priserbjudande i en bostadsnära butik, säger Marie Nygren tf vd Coop.

Coops nya ambitiösa mål
för minskat klimatavtryck

Nu höjer Coop ambitionen för sitt arbete med att minska sin klimatpåverkan. Med sikte inställt på 2026 ska Coop bland annat halvera utsläppen av växthusgaserna från den egna verksamheten och minska klimatpåverkan från maten som Coop säljer med 25 procent.

Coops klimatområde är satta i linje med Parisavtalets mål om att begränsa jordens uppvärmning till 1,5 grader och har godkänts och validerats av det internationella samarbetet Science Based Targets.

Framkalla dina bilder!

Erbjudande: Passa på att framkalla alla fina bilder du tar i vår. Som Coop-medlem har du 20 procents rabatt på framkallning och foto-produkter hos Coops nya partner Cewe. Erbjudandet gäller t o m 30 april. Läs mer på coop.se/cewe/.





HOTELL
PREMIEN

Kvalitetstid till kompispris med Hotellpremien

Ta med någon du tycker om på en avkopplande hotellvistelse i vår. Hos Hotellpremien har du som Coop-medlem alltid möjligheten att boka ett dubbelrum för endast 745 kronor per natt inklusive frukost. Sätt guldkant på vardagen och somna gott i sköna hotellsängar, starta dagen med en god frukostbuffé och njut av en kvalitetstid tillsammans. Passa på att säkra det bästa rummet redan idag!

Läs mer och boka erbjudandet på hotellpremien.se/mersmak



Missa inga erbjudanden!
Registrera dig på hotellpremien.se

@hotellpremien.se

Följ oss!



Dubbelrum
745 kr
per natt*
inkl frukost

MEDLEMS
ERBJUDANDE

Bästa prisgaranti!

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



FOTO: STEFAN WETZINEN

Vegansk hemkunskap

Gustav Johansson är aktuell med boken "Vegansk hemkunskap".

Gustav är köttälskaren som blev vegan av en slump. Det ser han som sin största fördel som receptmakare. Han hade många favoriträtter med kött, och han frågade sig själv hur han skulle klara sig utan dem.

– Jag visste det inte då, men den frågan blev startskottet på

en karriär. Jag vägrade acceptera att behöva välja mellan maten jag älskar och på att äta kött.

Så Gustav har sedan dess skapat recept som smakar precis som hans gamla favoriter men utan kött.

– För många är vegomat någonting de inte stöter på så ofta. Specialkost som inte smakar så värst bra. Men det här håller på att förändras. I takt med att miljö- och hälsofördelarna med växtbaserad mat blir allt tydligare, och utbudet och variationen har blivit bättre, håller vego på att gå från att vara konstigt till normalt.

En av de vanligaste frågorna om vegansk mat är om man kan få i sig allt man behöver om man äter växtbaserad mat.

– Det enkla svaret är ja. Med ett enda undantag, vitaminen B12. Den kan du dock enkelt få i dig med en vitamintablett till frukost.



Gustav toppar med vegansk cashew-nötsparmesan. Toppa med ditt val av ost!

Tips! Vi tillsatte chilifäkes för hetta!

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK: MOCKTAIL (2 glas)

- ★ 2 msk jordgubbssaft
- ★ 3 dl krossad is
- ★ 2 dl röd grape och apelsinjuice
- ★ 2 dl Sprite
- ★ 1 passionsfrukt
- ★ 1/2 lime



PASSAR
VARDAG SOM
FEST!

Håll upp saft i två glas. Fyll på med krossad is.
Håll långsamt ner juicen i glaset och fyll på med
Sprite. Rör ner passionsfrukt och pressad lime.

BELUGABOLOGNESE

4 PORTIONER

- 200 g torkade beluga-linser (2 ½ dl kokta)
- 1 morot
- 4 champinjoner
- 1 gul lök, hackad
- 50 g soltorkade tomater, strimlade (½ dl)
- 1 msk olivolja
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 tsk torkad timjan
- 3 lagerblad
- 1 frp krossade tomater (400 g)
- 4 dl vatten
- 1 msk japansk soja
- 1 msk grönsaksfond eller 1 buljongtärning

salt och peppar

TILL SERVERING

- 400 g spaghetti, kokt al dente

GÖR SÅ HÄR

- Koka linserna i saltat vatten på låg till medelvärme tills de nästan är klara. Riv moroten och champinjoner på den grova sidan av rivjärnet.
- Fräs lök, morot, champinjoner och soltorkade tomater i olja i en kastrull. Tillsätt vitlök, timjan och lagerblad. Häll i krossade tomater, vatten, soja och fond. Låt koka ca 20 min utan lock.
- Vänd ner de kokta linserna i tomatsåsen och smaka av med salt och peppar. Servera med pastan.

Tove Nilsson ÄLSKAR ÄGG

OCH DET GÖR VI OCKSÅ!

I hennes nya bok bjuder hon på allt från uppdaterad Parisare till "Solöga" som passar perfekt till påsk.

RECEPT: TOVE NILSSON

FOTO: CHARLIE DREVSTAM (UR BOKEN ÄGG)



UPPDATERAD
KLASSIKER
MED BRYNT
SMÖR!

PARISARE

TID: 35 MIN

Kapris, cornichoner, dijon och så brynt smör... Där blev klassikern ännu godare.

2 PORTIONER

- 2 skivor vitt toastbröd, gärna surdeg
- 300 g nöt- eller kalvfärs
- 1 dl finhackad inlagd rödbeta
- 1 dl finhackad lök

½ tsk salt

- 2 krm svartpeppar
- 50 g smör + ca 50 g till stekning
- ½ msk vitvinsvinäger
- 2 msk finhackad persilja
- 2 msk färskost
- 1 msk senap, gärna grov skånsk
- ½ msk dijonsenap
- 3 msk små kapis
- 3 msk finhackade cornichoner
- 2 ägg

GÖR SÅ HÄR

- Rosta brödsnivorna i en stekpanna med lite smör. Blanda färsen med ½ dl rödbetor, ½ dl hackad lök, salt och peppar. Forma till två biffar.
- Stek biffarna i smör, ca 5 min per sida på medelhög värme. Ytan ska få ordentligt med färg, den nästan brända ytan ger mackan sin karaktär.
- Smält smöret tills det doftar nötigt och slutat skumma. Dra

kastrullen från värmen och låt det brynta proteinet lägga sig på botten. Skeda upp det klara smöret i en annan kastrull och tillsätt vinäger och persilja.

4. Blanda färskost med senap och bre på bröden. Stek äggen "sunny side up" i smör. Lägg biffarna ovanpå och strö över resten av rödbetan och löken. Strö över cornichoner och kapis. Toppa med äggen, varm snabbt upp smöret och skeda på mackan.



Pastan får massor av smak från salsiccia.

Tips!
Färska örter är inte ett måste, men de är härliga att toppa pastan med.

LÄTT SOM EN PLÄTT

PASTA MED SALSICCIA & ÄGG

TID: 25 MIN

Kanske världens godaste.

4 PORTIONER

- 500 g färsk pasta
- 400 g salsiccia
- ½ purjolök, strimlad och hackad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ½ tsk fänkålsfrön, mortlade
- 1 ½ dl torrt vitt vin
- 2 dl vispgrädde
- 2 + 4 äggulor
- 1 dl finhackade örter, t ex persilja, salvia, basilika
- 1 ½ dl finriven grana padano
- olivolja, till stekning
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Skär korven i bitar och stek i olja ca 10 min på medelvärme. Lägg upp på fat.
- Fräs purjolök, vitlök och fänkålsfrön i olja ca 5 min. Tillsätt vinet och låt koka in till hälften i löken. Häll i grädden och låt småputtra ca 5 min. Koka pastan i saltat vatten 2–3 min.
- Vänd ner pasta, korv, 2 äggulor, hälften av osten och örter i såsen. Rör om på medelvärme tills den är krämig.
- Servera direkt med extra äggulor och resten av osten. Toppa med salt och nymalen svartpeppar.

Medlemserbjudanden
laddade på ditt kort



7:-
rabatt



LOHMANDERS KALLA SÅSER

Gäller vid köp av en Lohmanders Bearnaise Original, Hot Chili, Hot Chipotle, Aioli, Hollandaise Chili eller Dill & Citron 230 ml.

Finns på Stora Coop.

10%
rabatt



TWININGS TE

Gäller vid köp av en Twinings Superblends Calm, Defence, Energise eller Glow, 18 påsar.

Finns på Stora Coop.

20%
rabatt



RYDBERGS SALLAD

Gäller vid köp av en Rydbergs Asiatiska Quinoasallad eller Rydbergs Medelhavs Bön & Olivsallad. 300 g.

Finns på Stora Coop.

25%
rabatt

FONTANA GRILLOUMI® GREKISK STEK- & GRILLOST

Gäller vid köp av en Fontana Grilloumi 180 g. Perfekt att steka, grilla eller riva.

Finns på Stora Coop.

5:-
rabatt



SIA GLASS

Gäller vid köp av en Sia Glass Superhjalte eller Glassbåt Hallon Saltlakrits. 6-pack.

Finns på Stora Coop.

5:-
rabatt

NYHET!



PROVIVA

Gäller vid köp av Valfri ProViva Apelsin/Havtorn/Gurkmeja eller Rödbeta/Granatäpple 1 liter fruktdryck.

Finns på Stora Coop.

25%
rabatt



BRAVO JUICE

Gäller vid köp av en Bravo Apelsin med Fruktkött, Apple med Fruktkött eller Apelsin/grape med Fruktkött, 1 liter. Gäller även Bravo original, 1 liter.

NU BEHÖVER DU
INGEN SAX
LÄNGRE!

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



Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 3 april för dig som får Mer Smak nummer 2. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

SOLÖGA

TID: 20 MIN 

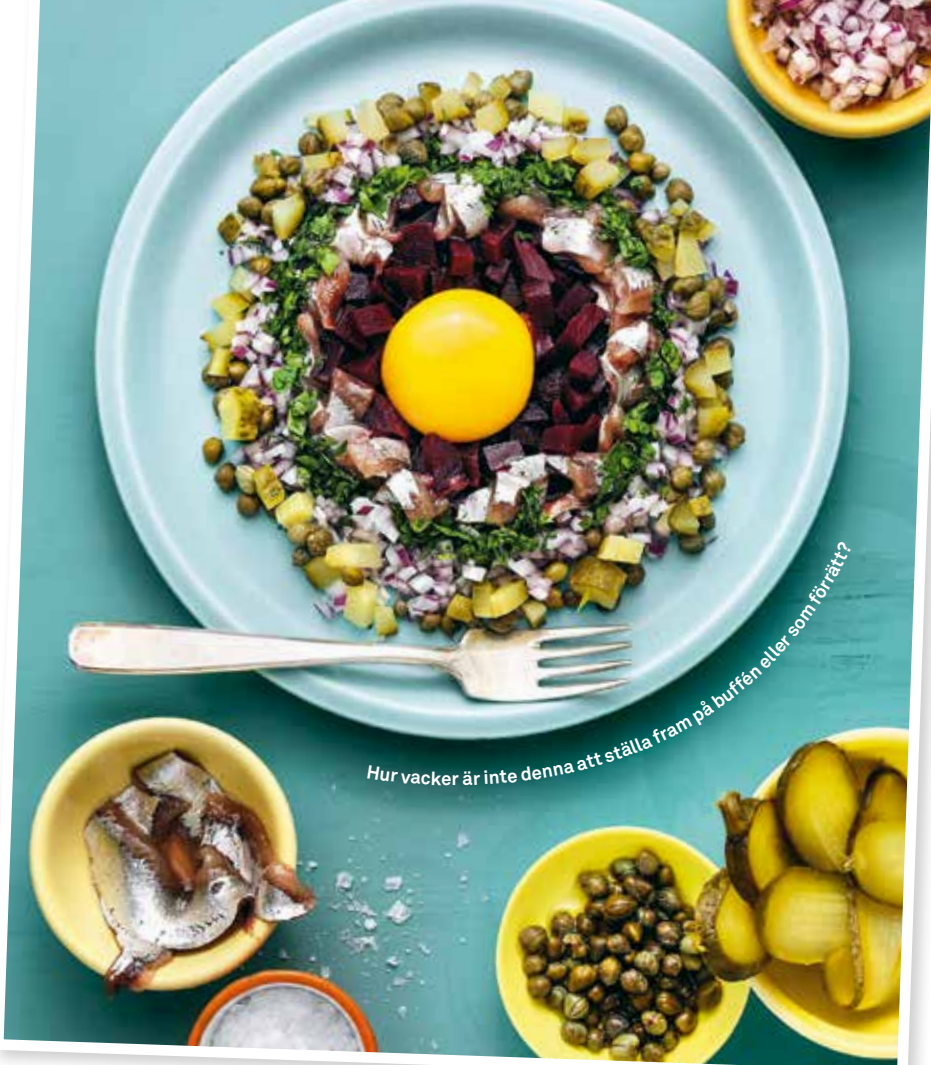
Salt ansjovis, söt rödbeta, syrlig gurka.
Och så den krämiga gulan! Är du frälst än?

4 PORTIONER

- 1 burk ansjovis (125 g)
- 1 dl tärnad inlagd rödbeta
- 4 äggulor
- ½–1 liten rödlök, finhackad
- 1 dl fintärnad ättiksgurka
- 4 msk små kapis
- 4 msk finhackad persilja
- knäckebröd, kavring eller tunnbröd, till servering
- ev smör, till brödet

GÖR SÅ HÄR

1. Lyft ansjovisen ur spadet och skär i fina bitar. Lägg rödbeta i mitten av fyra förrättstallrikar. Toppa med äggula.
2. Fördela lök, gurka, kapis och persilja som en krans runt om. Låt var och en blanda ihop på sin egen tallrik. Servera med bröd och ev smör.



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.

 = LAKTOSFRI

 = 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 PROVÖK
Sara Begner
sara.begner@coop.se

KOCK OCH RECEPTÖR
Ulrika Brydling
ulrika.brydling@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
(Dygnnet 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

OMSLAGSFOTO Joel Wäreus

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

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Lavazza och Lohmanders

Klassisk favorit!



Satsa på fräsch fisk eller lyxiga skaldjur i helgen. Våra nya goda såser hjälper till att sätta guldkanten på middagen från havet. Prova Hollandaise Chili till fiskburgare eller grillad torskrygg. Dill & Citron piffar upp både lax och panerad fisk. För dig som vill unna dig det lilla extra vill vi tipsa om receptet på Toast Skagen här intill, perfekt att bjuda nära och kära på i påsk!



Toast Skagen (4 portioner)
Skala och hacka 500 g räkor. Tvätta ½ citron, riv lite av skalet och skär resten i klyftor. Lägg räkorna och det rivna citronskalet i en skål tillsammans med 1 burk **Lohmanders Dill & Citron** 230 ml. Stek 4 skivor **surdegssbröd** i smör på medelhög värme tills de är gyllene. Toppa brödet med röran, hackad dill och gräslök samt lite svartpeppar. Servera med en klyfta citron att pressa över.

AFFOGATO – italiensk snabbdessert!

Affogato är en italiensk kaffebaserad dessert som rakt översatt betyder "dränkt", där man syftar på glassen som dränkts i kaffet.

GÖR SÅ HÄR

Lägg en kula **vaniljglass** av god kvalitet i en kopp, ett glas eller en dessertskål och toppa med en **varm espresso**. Använd gärna Lavazzas kaffekapslar kompatibla med Nespresso Original-maskiner* för att det ska gå extra fort och samtidigt addera den äkta italienska kaffeupplevelsen. Garnera utifrån smak med t ex **hackade hasselnötter** och **chokladsås** eller njut den som den är. Servera genast. Buon appetito!



*Lavazza är inte anslutet till, stött eller sponsrat av Nespresso.

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

Nyheter från kafferosteriet



Med passion för kaffe och en kunskap som gått i arv i mer än 100 år kan vi stolt presentera vårt allra senaste sortiment av hela bönor. Rostade enligt slow roast metoden för maximal kvalitet och smak.

KAFFEROSTERIET
LÖFBERGS

STOLT HUVUDSPONSOR AV



PÅSKENS GODASTE CITRONTÅRTA

Att baka Mer Smaks tårta till påsk
HAR BLIVIT EN TRADITION. I år har den
citronglasyr och fyllning av hallon.



CITRONTÅRTA MED GLASYR

TID: 30 MIN + UGN & TID ATT SVALNA

UGN: 175°

12 BITAR

- 150 g smör
- 3 ägg
- 2 ½ dl strösocker
- ½ citron, finrivet skal
- 2 ½ dl vetemjöl
- ½ tsk bakpulver

FYLLNING

- 225 g frysta hallon, tinade
- 2 dl vispgrädde
- ½ citron, finrivet skal

GLASYR

- 4 dl florsocker
- 1 citron, rivet skal och saft (det ska bli 5 msk vätska, späd ev med vatten)

GARNERING

kinderägg, påskägg, mynta och
ev mer rivet citronskal

GÖRSÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°.
- Smörj och bröa en form, 24 cm i diameter. (Om du vill ha en högre tårta, ta en mindre form.) Smält smöret i en kastrull.
- Vispa ägg, socker och citronskal (endast det gula) pösigt. Vänd ner mjöl, bakpulver och smör.
- Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen ca 35 min. Låt svalna helt.
- Mosa hallonen. Vispa grädde och citronskal till mjuka toppar.
- Dela kakan i två delar, bred på hallon och grädde på botten. Lägg på den andra delen.
- Blanda florsocker med citronskal och citronsaft och ev vatten. Häll glasyren på kakan.
- Garnera med kinderägg, mynta, påskägg och ev citronskal.

RECEPT: SARA BEGNER STYLING: KAROLINA OLSSON HAGLUND FOTO: JOEL WÄREUS

ALLT FÖR EN GLADARE PÅSK



Vad är egentligen bäst med påskan? Är det sillen, äggen eller laxen? Eller kanske din egen påskpizza? Hos oss hittar du allt du behöver, både det som gör dig och alla andra glada.

coop

PLANERA FÖR EN SPONTAN SOMMAR

Lockar tanken att ta dagen som den kommer i sommar? Du vet väl att du som Coop-medlem alltid har 15%* rabatt när du hyr bil hos oss.

Nytt för i år är att vi erbjuder rabatten på Campingbilar. Gäller vid uthämtning till och med 30 juni 2022.

Europcar
moving your way

Läs mer och boka redan idag!
europcar.se/campingbilar



*gäller på baspriser för alla modeller exkl. tillägg, läs mer på europcar.se/coop



TRÖTT PÅ ALLA SMÅLÅN?

Ansök
och få svar
direkt!



Scanna

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 4,20 % 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)