

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Dop,
födelsedag,
student...

Alla recept du behöver
för att fixa festen.

Enkla
**FEST-
BUFFÉN!**

Grillad laxsida med rökt smetana, sid 21.

DIRTY FRIES

Listons goda pommes med extra allt.

Härlig Grillspecial!

Stor guide: Lär dig röka räkor och annat gott ★ Gör hemgjord grillkrydda
★ Lyckas med köttet ★ Bli din egen pizzabagare ★ Flambera rabarber...



Vårens bästa erbjudande från Allt om Mat!



6nr 199:-^{+ frakt 59 kr} + 2 st Florismuggar från Rörstrand

Ostindia Floris - en modern klassiker från Rörstrand
De två vackra muggarna är från serien Ostindia Floris, perfekta till kaffe eller te. Ostindia Floris är skapad av Caroline Slotte och Anna Lerinder och serien är en förnyelse av Rörstrands serie Ostindia.
Volym: 30 cl. **Totalt värde 458 kr.**



Totalt värde
890:-

R
Rörstrand

Beställ enkelt på: alltommat.se/floris2204



Svarskort

...eller scanna QR-koden med din mobilkamera

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

- ☐ **6 nr för endast 199:-** + 2 st Florismuggar från Rörstrand + frakt 59 kr
21100340
- ☐ **7 nr för endast 199:-** fraktfritt
21100353

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tills vidare på Allt om Mat, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 72 kr/nr (med reservation för moms- och prisändringar) med betalningskort som medföljer varannan tidning. Vid val av papperstaktura tas en fakturaavgift ut på för närvarande 29 kr per faktureringsställe. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundservice. Allt om Mat utkommer med 18 utgåvor per år. Faktura medföljer din första tidning. Dina premier levereras inom 3-5 veckor efter mottagen betalning. Erbjudandet gäller t o m 30/7 2022 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: _____

0 7 _____

AOM 21100340



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



SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

Frankeras ej
Allt om Mat
betalar portot

Behandling av personuppgifter
Vid beställning av en prenumeration kommer vi att behandla dina personuppgifter. Gällande personuppgiftspolicy hittar du på [privacy.bonniernews.se](https://www.bonniernews.se/privacy). 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 Mat är en del av Bonnier News.

”Varför är det viktigt att bära solglasögon?”

Solglasögon skyddar ögat mot skadliga UV-strålar och minskar risken för vissa ögonsjukdomar, som grå starr eller skador på gula fläcken. Visste du att du kan få solglasögon i din styrka så att du alltid ser bra även i solljus? Välkommen till oss på Synoptik så hjälper vi dig med dina frågor om ögonhälsa.

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



SOMMARENS SMAK: BEA WHISKY!

Inför sommarens härliga grillkvällar presenterar vi säsongens nya smak: Bea Whisky!
Med en mild whiskysmak och rökighet passar den perfekt till allt grillat – lika god till kött och kyckling, som till halloumi, svamp och grönsaker.



LOHMANDERS

Lokala avvikelser kan förekomma

MER SMAK / Maj



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

GOTT PÅ GRILLEN!

Den här grillosten med mjölk från svenska kor är ett gott val till säsongens grill. Osten har det rätta gnisslet och får en karamelliserad yta när den grillas eller steks. Cirkapris: 30 kr. Finns i butik v. 23.



TA FÖR DIG AV DET ROLIGA VID GRILLEN!

VARFÖR ÄR DET oftast män som grillar? Det funderade jag på när jag och mina kolleger gjorde det stora grilljobbet här i tidningen. Många kvinnor har bra självförtroende i köket, men inte vid grillen – men gå inte på myten om att det är svårt att grilla! För det är väldigt mycket roligare att stå med något gott att dricka i ena handen och en grillgaffel i den andra än att svetts i köket med handräckning och disk. Så ta en fajt med dina inre grilldemoner! Välkommen över tröskeln och ta för dig av allt det roliga som sker vid grillen. En sak som var ny för mig är att man kan röka räkor, rakt från frysen bara. Supergott! Det finns massor av annat kul att lära sig också, slå upp **sidan 18**.

JAG SER SÅ mycket fram emot försommarens fester! Att äntligen få fira i lite större skala igen. Vad man än tycker om smörgåstårter tror jag den mest skeptiske kommer att falla dit på vår skagentårter på **sidan 36**. Skagen är ju en klassisk läckerhet som verkligen signa-

lerar fest. Men om du hellre vill ha en buffé av godsaker har vi det också, på **sidan 10**.

NÄR DEN FÖRSTA späda rabarbern är färdig att skörda, ja då vet man att det snart är sommar. Jag älskar att använda den i säsong, och nu har den fått åka ner i en kladdkaka med vit choklad. Och i en flamberad dessert.

Vi ses vid grillen!

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Sara Begner, Ulrika Brydning och fotograf Joel Wåreus trotsade kylan när grillrecepten plåtades.

Innehåll

10
vegorecept
i nr 3*

Tips & trix.....	7
Försommarsfest!.....	10
Mathjälten: Karin Fransson.....	16
Härligt häng vid grillen.....	18
Plöck..... Pizza på grillen.....	31
Matcha mat & vin!.....	36
Vardagsakuten.....	38
Medlemssidorna.....	47

Holg: Grilla vego.....	58
Barnens kockskola.....	62
Saras söta..... Rabarberkladdkaka.....	66

31

Låt grillkvällen
fortsätta med
lekar.



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

Ett gott fikaval

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.



Lokal avvikelse kan förekomma.

SVALKANDE NYHET!

Nyhet!



Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

FRÅGA OM HÅLLBARHET

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Genvägsshot

Finriv **ingefära** och rör ner i **apelsinjuice** så får du en genväg till en shot.

Råsaft

Om du har en råsaftcentrifug kan du slänga ner ett gäng **morötter**, en bit **ingefära** och några skalade **apelsiner** i grova bitar. Det blir en vacker orange juice. (Måtten är inte viktiga, det blir gott hur som helst.)

Frukostlyx!

Det är de små detaljerna som lyfter frukosten. En hemgjord marmelad till det köpta surdegsbrödet, eller riven ingefära i den köpta juicen. Gör det enkelt för dig!

Ingefärsshot

Skala 100 g **ingefära** och riv fint. Värm med 2 ½ dl **vatten** och pressad saft från en **citron** i en kastrull. Tillsätt 1–2 tsk **honung**. Det ska bara bli varmt, inte sjuda. Dra från plattan och låt svalna. Sila ev. Förvara i en flaska i kylskåp. Håller några dagar. Ger dig en kickstart och sätter tonen för dagen.

Aprikosmarmelad

Om du har en påse torkade aprikoser hemma kan du snabbt koka en marmelad till frukost. (Lägg dem gärna i blöt över natten först.) Finhacka **aprikoserna** (200 g). Skär ut en klyfta ur en **citron** och finhacka den. Lägg aprikos, citron och ca 4 dl **syлтsocker** i en kastrull. Låt puttra ca 20 min utan lock. Rör då och då. Smaka av med citronsaft. Förvara i kylskåp. God på surdegsbrödet eller i gröten.



GÖR DIN EGEN SMOOTHIEBOWL! (2 portioner)



1 Lägg 10 **frysta jordgubbar**, 1 dl **frysta blåbär**, 1 ½ **banan** och 1 dl **äppelmust** i en mixer och kör till en slät smoothie.



2 Häll upp i 2 skålar. Skär 4 **färska jordgubbar** i bitar eller skivor. Skiva ½ **banan**. Skär **passionsfrukt** i halvor el klyftor.



3 Häll ½ dl **granola** i varje skål. Garnera med skivade **jordgubbar**, **banan** och delad **passionsfrukt** och 2 msk **kokosflakes**.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



FOTO: STELHAN HERNER

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

”Spelar det någon roll om jag pantar?”

Vad händer med plastflaskorna som jag pantar? Spelar det någon roll för miljön om jag pantar dem eller om jag lägger dem i återvinningen?

Vänliga hälsningar, Stefan L

Hej Stefan! De plastförpackningar som hamnar i plaståtervinningen har inte riktigt lika ren återvinningsloop och får inte användas till nya livsmedelsförpackningar, då plasten har blivit sammanblandad med andra plastförpackningar.

PET-flaskorna som du pantar i automaten i butik kommer in till Returpacks system, och materialet i flaskorna mals ner, tvättas och används till nya flaskor. Det här är ett exempel på ett fungerande kretslopp av material som kan användas igen och igen till livsmedelsförpackningar. Så det spelar absolut roll för miljön att vi pantar flaskor och burkar; det materialet kommer till användning för nya förpackningar.

Så här skriver Returpack: Varje gång man pantar sparar man lite koldioxid, och över tid blir besparingen enorm. Under insamlingsåret 2020 motsvarade all pant i Sverige en koldioxidbesparing på cirka 180 000 ton.

Vänliga hälsningar, Charlotta

Charlotta Szczepanowski, chef Hållbarhet och kvalitet.





Månadens klassiker!

MOROTSKAKA I LÅNGPANNA

TID: 1 TIMME UGN: 175°

Underbart god och saftig morotskaka som görs i långpanna och toppas med en krämig glasyr.

24 BITAR

- 6 ägg
- 6 dl strösocker
- 6 dl finrivna morötter
- 2 msk färskpressad citronsaft
- 4 dl neutral olja
- 6 dl vetemjöl
- 1 msk bakpulver
- 1 msk malen kanel
- 1 msk malen kardemumma
- 1 tsk salt
- apelsinskal, till garnering

GLASYR

- 300 g cream cheese
- 75 g rumsvarmt smör
- 3 dl florsocker
- 2 tsk vaniljsocker

GÖR SÅ HÄR

- Klä en plåt med kanter, ca 25x35 cm, med bakplåtspapper.
- Vispa ägg och socker pösigt. Blanda morötter och citronsaft. Rör ner morötter och olja i äggvispet.
- Blanda mjöl, bakpulver, kanel, kardemumma och salt och rör ner. Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen ca 45 min. Låt svalna.
- Vispa ihop ingredienserna till glasyren med elvisp och bred ut på kakan. Garnera ev med apelsinskal.

Älskad kaka!

Denna populära kafékaka har rötter i USA. Kakan sägs ha anor från så långt tillbaka i tiden som 1700-talet, och det förklarar kryddorna, som var populära i kakor förr. Morötter används för att ge sötma åt kakan, och de gör den även väldigt saftig! På 1960-talet började den förekomma på kaféer och då med den friska frostringen på, som förmodligen var det som gav den en skjuts i popularitet.

FOTO: EVA HILDÉN

SOMMARBILEN

Bilen du behöver när du behöver den

Som Coop-medlem har du alltid 15%* rabatt när du hyr bil hos oss i Sverige och 10% i utlandet.

*Gäller på baspriser för alla modeller exkl. tillägg

Europcar
moving your way

Läs mer och boka redan idag!
www.coop.se/europcar



Krämig, gräddig & full av smak



Osten kommer i tre olika smakstyrkor och lanseras under både Skånemejerier (mild och mellan) och Allerum (intensiv).

Under flera år har ostmästarna i Kristianstad arbetat med att ta fram en helt ny typ av hårdost. Rike förtjänar att bli en klassiker, säger ostmästaren Anders Kjellgren.

På smörgåsen, i gratängen eller på ostbrickan. Ost i någon form finns i nästan alla svenska hem, och påläggets historia sträcker sig långt tillbaka i tiden.

Redan på 1200-talet fick prästosten sitt namn, eftersom skatten till kyrkan ofta betalades i form av en ost.

– Man ville ge prästen det finaste man hade och gjorde därför osten på oskummad mjölk och en skvätt grädde, säger Tanja Wirholm på Skånemejerier.

Herrgårdstostens namn kommer från greve Eric Ruuth på Mar-svinsholms slott. Han anställde en schweizisk ostmästare som fick i uppdrag att ta fram en svensk

variant av schweizerost. Vid provsmakningen lär en av utställningsdomarna ha uttryckt: "Det smakar ju för böveln som en riktigt herrgårdstost", och där fick osten sitt namn.

Nu lanserar Skånemejerier vad de hoppas ska bli en ny svensk klassiker. I tre års tid har ostmästarna i Kristianstad arbetat med att ta fram osten Rike.

– Det känns stort. Det är verkligen inte varje dag som en ny typ av ost ser dagens ljus. Osten förtjänar att bli en klassiker, säger ostmästaren Anders Kjellgren på Skånemejeriers ysteri i Kristianstad.

Ostens bakteriekultur är nog

utprovad och unik i sitt slag.

– Konsistensen är krämig, men texturen är helt fast utan några hål, vilket gör osten utmärkt att skiva med osthyveln. Den är gräddig och krämig, med balanserad syrlighet och salta och tydlig umami, säger Tanja Wirholm på Skånemejerier.

Rike är gjord på mjölk från gårdar i södra Sverige med de högsta kraven på djuromsorg och tillverkas sedan på Skånemejeriers ysteri i Kristianstad.

– Det är ett helt nytt smakrike från Svea rike, säger Tanja Wirholm.

Tips!

Kan med fördel avnjutas med ett glas torrt vitt vin eller en cider som balanserar gräddigheten i osten.

SURDEGS- SMÖRGÅS med rucolapesto och Allerum Rike

INGREDIENSER

- 1 skiva surdegsbröd
- 2 msk pesto
- 1 handfull rucola
- 2-3 skivor Allerum Rike
- 2 rädisor, skivade

PESTO

- 50 g pinjenötter
- 25 g rucola
- 25 g persilja
- 1,5 dl olivolja
- 1 tsk salt
- 1 msk citronsaft

GÖR SÅ HÄR:

- Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna.
- Mixa alla ingredienser i en matberedare eller med en stavmixer till en grov konsistens.
- Smaka av med salt och citronsaft.
- Bred brödsnivorna med pesto och lägg på rucola, ost och rädisor.

Födelsedag... Student... Dop... Tid att fira!

Oavsett anledning passar vår buffé perfekt. Den är enkel att göra och vacker att ställa fram. **OGH SUPERGOD FÖRSTÅS!**

RECEPT & STYLING: LENA SÖDERSTRÖM FOTO: EVA HILDÉN



Frisk och fräsch bål med citron och rosmarin.

ICE TEA-BÅL

Blanda 2 dl **starkt bryggt earl grey-te** som kallnat med saften av ½ **citron** och 2 msk **flytande honung**. Håll på 1 flaska **prosecco** (750 ml) och 375 ml **fruktsoda**. Lägg i **citron-** och **limeskivor**, **färska örter** (t ex rosmarin el timjan) och **is**. Servera direkt.

DELIPAJ

TID: 1 TIMME 15 MIN **UGN:** 175°, 200°
Som från en italiensk delikatessbutik!
Dubbel smördeg är den optimala pajdeg.

6-8 PORTIONER

2 frp **färsk smördeg** (å 265 g)

ROSTADE TOMATER

- ✦ 200 g **körsbärstomater** på kvist
- ✦ ½ msk **olivolja**
- ✦ ½ tsk **flingsalt**
- ✦ 2 krm **strösocker**

FYLLNING & TOPPING

- ✦ 3 **ägg**
- ✦ 3 dl **grädde**
- ✦ ½ tsk **salt**
- ✦ 1 tsk **valfri örtekrydda**
- ✦ 2 knipor **salladslök**, skivade
- ✦ 1 msk **olivolja**
- ✦ 150 g **fetaost**
- ✦ 150 g **riven gratängost**
- ✦ ca 2 dl **marinerade oliver**, kärnfria
- ✦ ca 100 g **parmaskinka** i 6-8 tunna skivor

Tips!

Här används två lager smördeg, det gör att pajen håller ihop och blir extra frasig!

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Lägg tomater i en form med bakplåtspapper. Ringla över olja. Salta och strö över socker. Rosta tomater i mitten i ugnen ca 25 min, tills de spruckit lite och släppt vätska.
2. Vispa ihop ägg och grädde. Smaka av med salt och örtekrydda. Fräs salladslöken hastigt i olja och tärna fetaosten.
3. Klä botten och kanten på en rund form med avtagbar kant, ca 23 cm i diameter, med dubbla lager smördeg. Vik in överflödig deg och tryck till.
4. Varva lök, ost och fetaost i pajformen. Häll över äggstanningen.
5. Hög värmen till 200°. Grädda mitt i ugnen 25 min. Toppa med oliverna och de rostade tomater och grädda ytterligare ca 20 min, tills pajen stelnat och fått fin färg. Garnera med parmaskinka precis innan serveringen.



GRÖNSALLAD med endive & fänkål

Skär bort roten på 2 **endiver** och dela upp i blad. Dela 1 stor **fänkål** på längden, skär bort roten och hyvla tunt med mandolin. Vänd ihop 70 g **rucola** och toppa med 1 dl **torrostade pinjenötter**. Blanda 5 msk **olivolja**, 2 msk **rödvinsvinäger**, 1 msk pressad **citronsaft**, 1 tsk **italiensk salladskrydda** och 1 tsk **flingsalt** till en **vinägrett** och skeda över salladen vid servering.

Garnera med färska örter!

En matig paj är smärteste bjudmaten.

Sommarens goda ostar

Till sallad, burgare, pasta och som snacks.

Halloumi

Handgjord och smaksatt med mynta enligt klassiskt cypriotiskt recept. Gjord av pastöriserad mjölk från ko, get och får. Får sin karaktäristiska form, då osten viks för hand. Perfekt att steka, friteras och grilla för att framhäva den fina frasiga ytan och härliga texturen.



Snart
i butik

NYHET!

Svensk Grillost

Gjord på svensk komjolk. Mild rund smak med fin sälta. Osten passar utmärkt att steka eller att grilla. Den får en krispig yta med en kärna av mjuk smält ost. Gott till sallader, på burgare, i matiga mackor och som frasiga snacks.



ZETA.NU
Recept & inspiration



Lyxigt med portionsuppläggning
på en av rätterna.

TID ATT FIRA! / Supergod buffé

FILODEGSKORGAR MED WASABIRÄKOR

TID: 25 MIN UGN: 175° L

Wasabi är ett piggt alternativ till pepparrot.
Supergott!

9 KORGAR

5 ark färsk filodeg

25 g smör

4–8 tsk forellrom

nymalen svartpeppar

färska örter, till garnering

FYLLNING

200 g skalade räkor

½ gurka

2 msk olivolja

1 dl majonnäs

1 tsk wasabipasta

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Pensla filodegen med smält smör, ett ark i taget, och lägg ovanpå varandra. Klipp degen i nio rutor med en sax. Lägg rutorna i en muffinsplåt och grädda i mitten av ugnen ca 10 min. Täck med folie om topparna får färg för snabbt. Låt kallna.

2. Skala gurkan slarvigt. Tärna gurkan fint. Blanda räkor, gurka och olja. Blanda majonnäs med wasabi.

3. Vid servering: Lägg en klick wasabimajonnäs i varje korg. Lägg i räksalladen och toppa med forellrom. Dra ett varv med pepparkvarnen och garnera med färska örter.

POTATISSALLAD MED RAMSLÖK & KAPRISDRESSING ▶

TID: 35 MIN G L

Sötsyrlig dressing är toppen
till potatis och salt kapis.

6 PORTIONER

1 ½ kg **delikatesspotatis**

2 msk **majsolja**

späda **ramslökar**, strimlade (el 1 dl finskuren gräslök och ½ riven vitlöksklyfta)

1 knippe **sparris** (250 g)

1 liten **rödlök**, i tunna strimlor

2 **avokador**, tärnade

1 tsk **flingsalt**

DRESSING

5 msk **majsolja**

3 msk **äppelcidervinäger**

3 msk **kapis** +

1 tsk **kaprispadd**

1 msk **grovkornig**

dijonsenap

1 msk **söt senap**

1 msk **honung**

GÖR SÅ HÄR

1. Dela potatisen och koka i saltat vatten. Låt ånga av och ringla över olja. Vänd ner ramslöken eller gräslök och vitlök.

2. Ansa sparris och hyvla i tunna remsor med potatisskalare, spara ev de fina knopparna hela.

3. Varva potatis, sparris, rödlök och avokado i en skål eller på ett fat. Smula över flingsalt.

4. Rör ihop ingredienserna till dressing och ringla över salladen vid servering.

Salamirosor

Så här gör du: Vik ca 12 medelstora salamiskivor dubbelt. Ta en skiva i taget och lägg dem omlott över kanten på ett champagneglas. Vänd glaset upp och ner och lägg "salamiroser" på ett fat.



Komplettera
gärna med marine-
rade oliver, syltlök,
picklad grillad paprika
och cornichoner
på små spett.

TID ATT FIRA! / Supergod buffé

Laxkräm.

Blir så fint på buffébordet!

BRÖDKRANS MED PESTOFYLLNING

TID: 50 MIN + 1 TIMME 45 MIN

ATT JÄSA UGN: 175°

Fyllningen är supergod! Om du vill kan du kalljäsa brödet över natten och baka ut före festen.

1 BRÖD

- 15 g jäst
- 1 msk strösocker
- 1 dl vatten (37°)
- ½ tsk salt
- 5 ½ dl vetemjöl + till utbakning
- 50 g smör, rumsvarmt
- 2 ägg

FYLLNING & TOPPING

- 4–5 msk pesto
- 1 äggula
- ½ msk vatten
- 1 tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Smula ner jästen i en bunke. Tillsätt socker och vatten, rör tills jästen lösts upp. Tillsätt salt och 1 ½ dl av mjölet. Arbeta ihop till en lös deg och täck med bakduk. Låt jäsa 45 min.
- Arbeta in smöret lite i taget och äggen ett i taget och resten av mjölet lite i taget. Arbeta ihop till en smidig deg och låt jäsa ytterligare 1 timme.
- Sätt ugnen på 175°. Kavla ut degen på lätt mjölad bänk till 40x40 cm. Bred på pesto och rulla ihop. Skär genom mitten på längden med en vass kniv.
- Lägg degen på en plåt med bakplåtspapper. Sno ihop degbitarna till en krans. Vispa gulan med vatten och pensla kransen, strö över salt. Grädda i nedre delen av ugnen ca 25 min (innertemperatur 98°), känn med provsticka. Låt svalna på galler under bakduk.

MER SMAK NR 3 2022

LAXKRÄM

TID: 5 MIN 

Salt och smakrik kräm som samtidigt är citronfräsch.

6 PORTIONER

- 200 g naturell färskost
- 200 g varmrökt lax

- 3 msk majonnäs
- 2 tsk pressad citronsaft
- 1 tsk citronpeppar salt
- ½ citron, strimlat el rivet skal
- ½ msk finklippt gräslök

GÖR SÅ HÄR

- Lägg färskost, lax och majonnäs i en matberedare monterad med knivblad och mixa slätt.
- Tillsätt citronsaft och citronpeppar. Smaka av med salt. Garnera med citrusskal och gräslök vid servering.

SNACKSA BÄTTRE!

60%
100%
100%

MINDRE FETT
jämfört med vanliga
potatischips

FULLKORN
av rågmjölet

VEGANSK
gäller Dill &
Gräslök



Högsta betyg i Allt Om Mat
gäller Roasted Peppers & Chipotle
och Sour Cream & Onion



Den hemgjorda
marmeladen kommer
alla att prata om.

TOMAT- MARMELAD

TID: CA 40 MIN 

Hur enkelt som helst att få en smakbrytare till osten och wow-faktor till din buffé.

2 ½ DECILITER

- 250 g kvisttomater
- ½ dl färskpressad citronsaft
- 1 dl strösocker

Tips!

Ta gärna hjälp i delikatess-disken vilka ostar som passar ihop.

GÖR SÅ HÄR

- Dela tomaterna. Skär bort stjälkfästet. Lägg tomatbitarna i en liten kastrull. Häll över citronsaften och låt sjuda under lock ca 10 min.
- Rör ner sockret och låt koka utan lock tills marmeladen tjocknat, 10–20 min. Låt kallna och servera till ostbrickan.

Ett enkelt sätt att bygga ut buffén.



"Doften av matlagning i ett hem, det finns inget mer underbart."

Karin Fransson

Vem: En av Sveriges mest framstående kockar. Restaurangakademien har instiftat ett pris till hennes ära, som bland annat gått till Mer Smaks Ulrika Brydning, och även Frida Ronge och Marie Skogström. Har suttit i juryn för Årets Kock.

Idag: "Jag är pensionär men tar på mig små uppdrag, som juryarbeten. Och radio tycker jag är roligt."

Mathjälten: Karin Fransson

"Många unga kockar ville komma och jobba med mig"

Sveriges främsta kockar tackar henne när de vinner tävlingar, och vi hemma-kockar har hittat de fräska örterna tack vare henne. Men det var ändå nära att det inte blev något av hennes fantas-tiska känsla för mat.

KARIN FRANSSON KOM till Sverige och Öland som turist sommaren hon skulle fylla 26 år. Hon blev kvar, och orsaken var Owe Fransson, som drev Hotell Borgholm.

– Det var en utmaning att hitta något att göra, min sekreterarutbildning kom inte riktigt till nytta eftersom jag inte kunde svenska än, men jag hjälpte till i kallskänken, gjorde lite mackor och så.

Men en dag hände det där som fick Karin Franssons liv att ta en ny vändning. Kocken ringde sig sjuk på morgonen. Owe, som visste att Karin var duktig på att laga mat, frågade om hon kunde hoppa in. Hon sa ja, under förutsättning att hon fick laga något tyskt, något hon visste att hon kunde laga.

– Jag tror jag gjorde en schnitzel, kanske whiskyflamberad, med spenat till. Gästerna fick vänta lite för länge på maten, men de var begeistrade och ville komma tillbaka.

Men bara om Karin var där. Sedan kom hon aldrig ut ur köket. Hon tog så småningom över köket på Hotell Borgholm och utvecklade sin matlagning. Hon fick resa till Frankrike med franska handelskam-maren, åt på de bästa ställena och lärde sig hur man kunde använda sin kreativitet i köket.

NÄR HON KOM hem igen såg hon det som fanns runt omkring henne med nya ögon. Örtängarna på Alvaret. Lamm. Fantas-tiska grönsaker. Hon knöt till sig egna odlare för att ha full kontroll över råvaran. Och hon utvecklade ett helt eget sätt att

laga mat, utifrån sin bakgrund; summan av sina intryck dittills i livet och platsen hon verkade på.

– Ja, jag hade min egen stil. Många unga kockar ville komma och jobba med mig. De som kom hade mycket nyfikenhet och mod, annars hade de inte kommit till en tjej, på en liten ö. Många av de stora kockarna har börjat hos mig.

När jag ber henne nämna några namn är det idel mästarkockar: **Stefan Ekengren, Mathias Dahlgren, Mattias Larsson.** Och förstås **Tommy Myllymäki.**

– Jag och Tommy hade ett fantastiskt roligt samarbete i köket, och jag tog även med ho-nom som min assistent på resor där vi lagade mat. Jag arbetade redan då ekologiskt och slängde aldrig något i köket. Han säger att han fortfarande använder mina grunder, tänket med örter och grönsaker, på sin restaurang Aira.

JAG PRATAR MED Karin Fransson om hur det har varit att umgås med alla de stora kända kockarna när hon själv var ung och inte hade någon kockutbildning. Var kom hennes självklarhet ifrån?

– Redan i 11-årsåldern jobbade jag extra på ett pensionat i den lilla byn där jag växte upp, Wolfegg. Den ligger nära Bodensjön, och Alperna. Jag hade mycket spring i benen som liten, och mina föräldrar sa ja när de fick frågan om de inte hade en dotter som kunde hjälpa till där, på Jägers Pensione. Jag har alltid varit nyfiken och såg till att vara med där det hände något.

När Karin Fransson berättar kan man nästan förnimma dofterna av solvarma tomater, puttrande grytor och pensionatets nybakade frukostbröd.

– Allt lagades från grunden. Vi bakade surdegsbröd och kakor. De hade en stor trädgård med örtagård. I de stora grytorna stektes rotfrukter och örter till buljong

och när vattnet hälldes på spreds doften i köket. Jag fick vara med vid slakten. Det fanns gäss. Jag tänkte inte på det då, men jag sög åt mig och lärde mig allt från grunden.

DÄR FICK KARIN Fransson fundamentet till sin trygghet och kunskap om hur ett kök fungerar. Sedan följde ändå några år med sekreterarjobb, som hon aldrig trivdes med. Hon jobbade extra i blomster-handel för att få utlopp för sin krea-tivitet. Tills hon landade på Öland.

– Men jag ångrar faktiskt ingenting i mitt liv. Jag hade en kort betänketid när jag kom hem från Frankrike, ifall jag verkligen skulle byta mina höga klackar mot gym-padojor. Jag var inte rädd för att slita och svettas, men jag var väl lite fåfäng. Men den första morgonen i köket när jag fick mina grönsaker försvann allt sådant. Jag sa åt kockarna att jogga ut och hämta lite spansk körvel och så var jag igång.

För Karin Fransson har mat alltid varit mer än ett yrke.

– Doften av matlagning i ett hem, det finns inget mer underbart. Jag har ett starkt minne av min pappa som stod på helgen och stekte rotselleri och kryddade med fräsch timjan. Vi andra låg fortfarande kvar i sängen, och doften slingrade sig in genom nyckelhålet. Det var underbart att bli påmind om hur gott det skulle bli att äta tillsammans senare. Det har jag tagit med mig i livet. Hur doften av mat kan trösta. Den ger mig en varm känsla av kärlek. Och för mig är det viktigt att bjuda på den kärleken. ♥

Text: Anna Gidgård
Foto: Eva Finder



Lillemor Edlund, Ulrika Brydning, Jessica Klaréus och Sara Begner från Coops Provkök tillbringar gärna en kväll vid grillen.



HÄRLIGT HÄNG VID GRILLEN

Allt du
behöver inför
sommarens
grill!

Hur grillar man lax på planka? Vilken temperatur ska köttet ha? Och hur röker man på grillen? Allt det, och lite till, lär vi dig!

RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING
STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND
FOTO: JOEL WÅREUS

GRILLADE KYCKLINGSPETT MED GRILLAD MELON & FETAOST

TID: 20 MIN

Kombinationen salt ost, kryddighet och söt melon är fenomenal.

4 PORTIONER

- 600 g kycklingfilé/kycklinglårfilé
- 1 röd paprika
- 1 rödlök, skalad
- ½ vattenmelon
- 2 msk grillkrydda
- 150 g fetaost, smulad
- ½ knippa mynta
- 2 msk olivolja
- flingsalt
- 5–6 grillspett, blötlagda

GÖR SÅ HÄR

- Tärna kycklingen i 3x3 cm. Skär paprikan i bitar och klyfta löken. Trä spetten med kyckling, paprika och lök. Skär vattenmelon i stora klyftor.
- Grilla spetten runt om tills kycklingen är genomstekt, strö över grillkrydda i slutet av grillningen. Grilla melonen några minuter på varje sida över glöd.
- Sertera spetten med melon, smulad fetaost och mynta. Ringla över olivolja och strö på salt.

Tips! Servera med gott bröd eller grillad potatis. Använd resten av myntan till smaksättning av vatten eller till en god mocktail med t ex pressad lime, mynta och sockerdricka samt massor med is.



Hemgjord GRILLKRYDDA

Få egen touch på det grillade.

CA 2 DL

Blanda 2 ½ msk salt, 2 msk lökpulver, 2 tsk vitlökspulver, 4 msk spiskummin och 5 msk paprikapulver.

Servera med grillad potatis eller grillade rotfrukter.

Innertemperatur fisk

Ett generaltips som fungerar med nästan alla fisksorter är att du grillar till en temperatur på ca 45° och låter eftervärmen göra resten.

GRILLAD LAX PÅ PLANKA MED GRILLAD PERSILJEPOTATIS

TID: 45 MIN 

Lax blir alltid så bra på grillen, och på planka blir den ännu saftigare.

4 PORTIONER

- 600 g laxfilé eller rödingfilé
- 1 ½ tsk salt
- 600 g delikatesspotatis
- 1 citron, delad
- 125 g rädisor, delade
- 4 msk neutral olja
- 1 kruk persilja, hackad
- 1 kruk dill, hackad
- 2 dl rökt smetana, gräddfil eller crème fraiche, se sid 25
- olivolja
- flingsalt och grovmalen svartpeppar

Tips!

En god sås, om du inte har rökt smetana, är majonnäs, gräddfil, hackad dill och salt.

GÖR SÅ HÄR

- Blötlägg en planka något större än laxen ca 1 timme. Salta laxen med 1 tsk salt och lägg på plankan. Vänd potatisen i ½ tsk salt och lägg i grillkorg eller aluminiumform med lite håll i.
- Starta grillen med kol på ena sidan. Börja grilla potatisen på motsatta sidan av glöden när glöden är röd. Vänd runt ofta och lägg på locket emellan. Grilla citronhalvorna ca 5 min. När kolen börjar bli askgrå är det dags att grilla laxen.
- Lägg plankan med lax på grillen men inte direkt över glöden. Lägg på locket. Grilla tills laxen har en innertemperatur på 40°. Potatisen är färdig efter ca 30 min. Grilla rädisorna de sista 5 min.
- Blanda olja och persilja och vänd runt med potatisen. Vänd runt rädisor och dill.
- Servera laxen med persiljepotatis, rädisor, smetana, pressad grillad citron, olivolja, salt och svartpeppar.

Innertemperaturer, fisk & skaldjur:

Vit fisk, t ex torsk,
havskatt, plattfisk, sej: 45°– 52°
Hälleflundra och marulk: 48°– 50°
Lax:..... 40°– 52°
Tonfisk:..... 31°, rå kärna
Pilgrimsmusslor:..... 45°
Hummer, havskräfta: 45°
Musslor, ostron: när skalet
(som ska ha varit stängt) öppnar sig



GRILLAT GRÖNT MED CITRON & RÖKT HONUNGSMETANA

TID: 30 MIN  

Grönsakernas egen smak lyfts av grillen.

4 PORTIONER

- 1 liten spetskål
- 1 liten blomkål
- 2 gula lökar
- 8 små morötter
- 200 g körsbärstomater på kvist
- 200 g pimientos de padron
- 4 salladslökar
- 2 msk + 2 msk olivolja
- 2 citroner, delade
- 2 dl smetana, ev rökt
- 3 msk honung, ev rökt
- flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Dela spetskål och blomkål i klyftor och dela löken i halvor. Pensla alla grönsakerna med 2 msk olivolja.

Innertemperatur, grönsaker:

Potatis	96°
Rotselleri	95°
Rödbetor	95°
Morötter	93°
Purjolök	91°
Jordärtskocka	90°
Fänkål	90°
Blomkål/spetskål	87°

- Grilla alla grönsaker och citronhalvor. (Se tabell för perfekta grönsakstemperaturer.) Börja med morötter och lök. Sedan kål, blomkål, tomater, padrons, salladslök och citron.
- Blanda smetana och honung. Smaka av med salt.
- Pensla grönsakerna med 2 msk olja (pressa gärna ner en vitlöksklyfta i oljan först) och strö över salt. Servera grönsakerna med smetana och citron.



Innertemperaturer, kött:

Bleu:	 upp till 45° (nöt)
Rare:	 48°–52° (nöt, vilt)
Medium-rare:	 52°–55° (nöt, vilt, kalv, lamm)
Medium:	 56°–60° (nöt, vilt, kalv, lamm)
Medium-well:	 60°–65° (nöt, vilt, kalv, lamm)
Well done:	 65°–72° (nöt, vilt, kalv, lamm, fläsk, fågel)

Fläsk ska enligt rekommendationen upp i 70° och fågel i 72°, men du får ett saftigare resultat om du stoppar tillagningen något tidigare och låter köttet gå klart på eftervärme.

GRILLAT KÖTT MED LIME- & CHILISMÖR

TID: 15 MIN

Hur gott som helst, med rena smaker och fint kött.

4 PORTIONER

- 600 g flapsteak, flankstek, entrecôte eller mörad högre
- 1 tsk flingsalt
- 100 g rumsvarmt smör
- 1 röd chili, skivad
- 2 lime
- 4 hjärtsallad
- flingsalt
- grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Tänd grillen med kol/briketter på ena sidan. Salta köttet.
- Vispa smöret fluffigt och smaksätt med chili och finrivet skal av 1 lime.
- Vid fin glöd, grilla köttet direkt över värmen ca 1–2 min på varje sida. Köttet ska få fin yta och en innertemp på 52–55°. Låt vila 5 min. Dela lime och hjärtsallad och grilla ca 5 min.
- Skär köttet i skivor, strö över flingsalt och svartpeppar och servera med hjärtsallad, smör och pressad lime.



Saga Begner och Jessica Klaréus flamberar vid grillen.

Lika vackert
som läckert.



Tips!

Fungerar fint att göra både på spisen och över grillen. Tänk på att stänga av fläkten om du flamberar inomhus.

FLAMBERAD RABARBER MED GLASS

TID: 15 MIN

Garanterat grillkvällens höjdpunkt.

4 PORTIONER

- 500 g rabarber
- 25 g smör
- 1 dl strösocker
- ½ dl vaniljvodka
- 5 dl vaniljglass
- 4 savoiardikex/rån
- ½ dl naturgodis eller nötter, hackad

GÖR SÅ HÄR

- Skär rabarbern i 1 cm stora bitar. Smält smör i en gjutjärnspanna eller muurikka. Lägg i rabarber och socker. Låt koka under omrörning tills det är simmigt och lite karamelliserat. Häll över spriten och tänd på. Var lite beredd när lågorna slår upp. De slocknar av sig själva, men var ändå beredd med ett lock.
- Servera den flamberade rabarbern toppad med glass, rån och hackat naturgodis.

"Passa på att röka när grillen ändå är igång."

Rökta nachos
Såå gott!
Till allt.

Rökt gräddfil
Gott att toppa potatis och matjes, till toasten med löjrom, till sparris och parmesan eller citronmarinerade jordgubbar.

Rökt crème fraîche
Gott att ha som dipp, till räkor, på pizza eller till grillat som sås.

Rökt smetana
Serveras som dipp, till löjrommen, på pizza eller som tillbehör till grillat.

Rökt salt
Gott på den rostade potatisen eller på tomater.

Srabbtips till RÖKT OLJA:
Tänd på en grillbrikett ordentligt och lägg briketten i 2 dl **neutral olja**. Lägg på ett lock och låt stå 10–30 min. Sila, låt svalna och använd till t ex rökt majonnäs.

Rökt olja
Passar i salladsdressingen, att ringla över grönsaker, kött, fisk, som dipp eller på carpaccio.

Rökt honung
Ringlas t ex över bär med yoghurt som dessert.

Rökta räkor
Ät som de är som liten förrätt, eller tillbehör när du grillar fisk.

DU KAN RÖKA I GRILLEN

– det är både kul & enkelt

Så här gör du:

Blötlägg valfritt rökspån eller kvistar i vatten, öl eller äppelmust – det ger olika smaker. Fös det glödande kolet/briketterna åt ena sidan, lägg på spån och lägg det som ska rökas i t ex aluminiumformar på gallret på motsatta sidan. Stäng locket. Beräkna ca 1 dl spån för rökning i 10–20 min.

Hur lång tid ska man röka?

- Rök i ca 100°.
- 1) **Räkor:** 10–20 min.
 - 2) **Gräddfil/crème fraîche/smetana/smör/olja/salt/honung:** ca 10 min.
 - 3) **Nachos/chips:** 5–10 min.

Gör eget rökspån:

Rökspån går att köpa, men du kan även spara äppelkvistar, björkkvistar eller alkquistar och torka i rumstemperatur ca 1 år. Såga i småbitar och blanda med torkade timjan-kvistar, lavendel, äppelblommor m m.

Kol eller gasol?

Briketter håller längre men det funkar även fint att röka med kol eller på gasolgrill. På gasolgrillen lägger du rökspånet i en aluminiumform över lågan och röker med stängt lock. Har du två lågor, lägg spånet på den tända lågan och det som ska rökas över den avstängda.



Rökspån.



Så här kan det se ut när du röker några olika råvaror.

VINTONIC SVERIGEPREMIÄR

Genidraget nu på hyllan i butik!

Vintonic har sedan lanseringen 2020 satt ett rejält avtryck på kontinenten! Allt grundar sig i den geniala idén att göra en färdigblandad cocktail av ett karaktärsfullt vitt vin och en riktig premium-tonic – Vintonic helt enkelt.

Resultatet är en smaksensation, där en fruktig och fräsch bubblik tonic tillsammans med ett friskt Grüner Veltliner-vin öppnar dörrarna till en helt ny drinkkategori!

Vi säger välkommen till "VT"!



89 kr

Alk 5,7%. Artnr 55400

Fråga efter Vintonic i butik – den står inte på vitvinshyllan!

WWW.URBANWINES.SE

Alkoholkonsumtion i samband med arbete ökar risken för olyckor.

FYNDSTÄMPLAT BUBBEL, VITT & RÖTT

Utvalda viner till vårlätta middagar – som välkomstskål, mingel, till fisk, skaldjur, kyckling och till grillen.



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 bubbler. En riktig stjärna på vinhimlen!

ETT RIKTIGT FYND!

Dina Viner Pro 2021-35



Nr 7422 Champagne Taittinger Brut Réserve
469 kr, 750 ml. Alk 12,5%.
En klassisk Champagne där Chardonnay dominerar med en elegant, frisk smak med toner av citrus och inslag av mineral. Lång och stilren eftersmak och fin mousse.

FYND

Dina Viner Pro #390



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.

FYND

Dina Viner 2022-04



Nr 70631 Chablis Le Finage
179 kr, 750 ml. Alk 12,5%.
Ursprungstypiskt friskt och elegant med toner av ostronskal, äpple, citrus och mineral. Kvinnan på etiketten hyllar och symboliserar de starka kvinnor som lade grunden för La Chablisienne för snart 100 år sedan. Till skaldjur, fisk och rätter med ljust kött.

FYND

Dina Viner Pro 2021-19



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 småröster. Nyanserat med inslag av skogshallon, körsbär, jordgubbar, viol och lakrits. Eleganta tanniner och en krispig syra i fin balans.



BRA KÖP

Vinbörser.se februari 2022



Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge, 2018
129 kr, 750 ml. Alk 14%.
En klassiker från topproducenten Guigal. Fyllig kryddig smak med fatkaraktär till nötkött, lamm och vilt, gärna grillat!

SUPERFYND!

Dina Viner Pro 2022-04



FYND

Allt om Vin nr 1 2022 Stora Vinguiden



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, till grillen eller till en god buffé med bea.



94p

WineEnthusiast 11/1 2020



Nr 3814 Les Hauts de Granget 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 fina köttbiten.

FYND

Dina Viner Pro 2021-23



wineaffair.se

MULDERBOSCH

Friskt & Fräscht

PRISSÄNKT!

229:-

TIDIGARE 249 KR

NYHET!
BÄSTA VITA BOXVINET
4+

vinbanken.se 25 mars 2022



BESTÄLLS HÄR!

ETT VIN FÖR ALLA TILLFÄLLEN!

Nr 76691 Chenin Blanc 3 I BIB 229 kr. Alk 12,5%.

Rosé MULDERBOSCH



AFTONBLADET 30/4 2021



ALLT OM MAT 31/3 2022

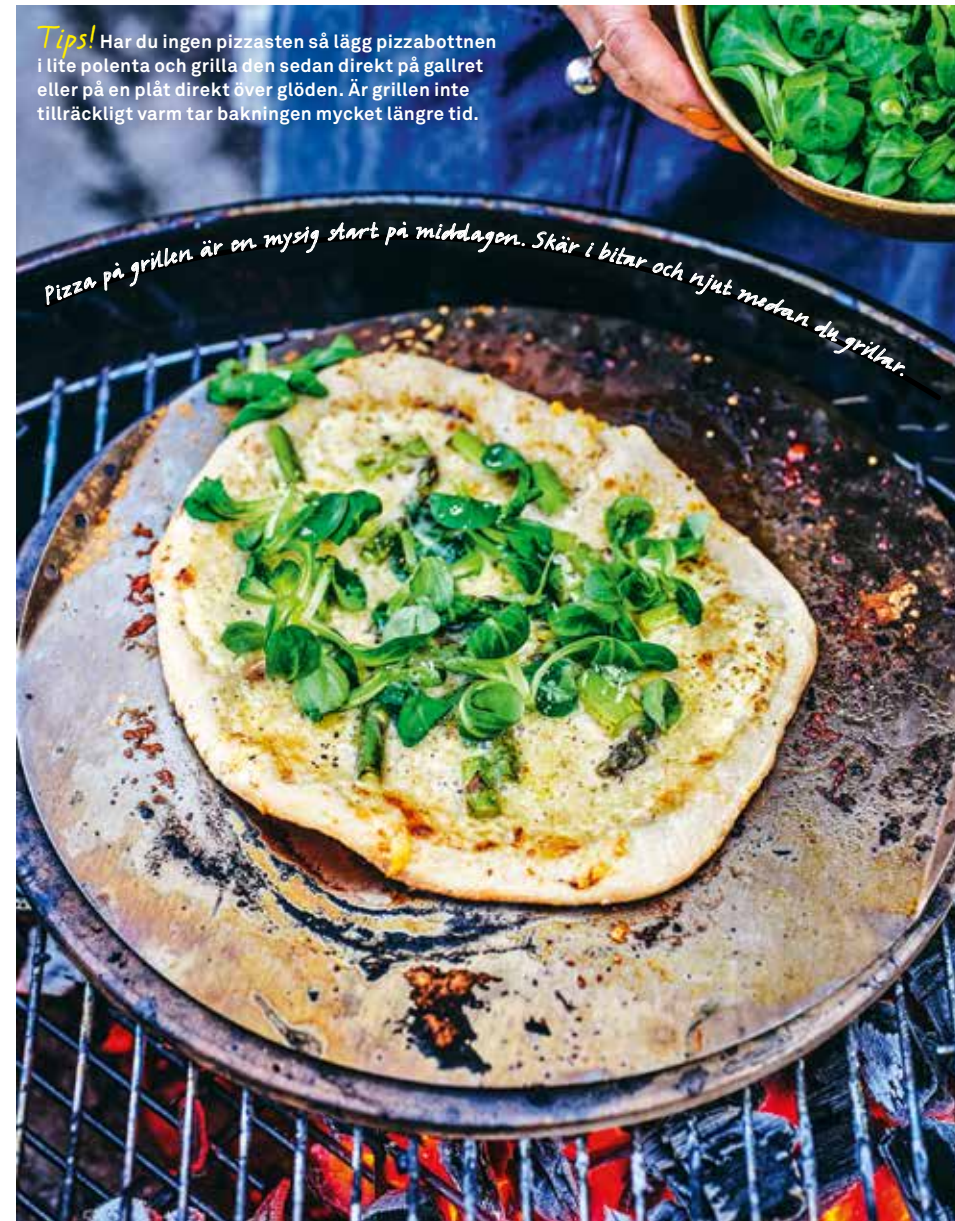
ETT ROSÉVIN FÖR ALLA TILLFÄLLEN!



FÖR ROSA INSPIRATION!



Nr 74050 Rosé 3 I BIB 255 kr. Alk 12,5%.
KLIMATSMART FÖRPACKNING



Tips! Har du ingen pizzasten så lägg pizzabotten i lite polenta och grilla den sedan direkt på gallret eller på en plåt direkt över glöden. Är grillen inte tillräckligt varm tar bakningen mycket längre tid.

Pizza på grillen är en mysig start på middagen. Skär i bitar och njut medan du grillar.

GRILLAD PIZZA BIANCO MED SPARRIS & VITLÖKSOLJA

TID: 30 MIN + 1 TIMME JÄSNING

Sparris, parmesan, vitlök...

Bästa smaken i försommartid.

4 SMÅ PIZZOR

5 g jäst

3 dl kallt vatten

6 dl vetemjöl

½ msk salt

2 dl crème fraîche

4 dl riven parmesan

2 knippor grön sparris à 250 g, i bitar

½ dl olivolja

1 vitlöksklyfta, pressad

65 g machesallad/rucola

ev chiliflakes

OBS!

Du behöver en grill med lock!

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ut jästen med lite av vattnet. Till-sätt resten av vattnet och mjölet. Arbeta degen 10 min för hand eller 5 min med maskin. Tillsätt salt. Arbeta ytterligare 2 min. Dela degen i fyra bitar, forma till runda bollar, lägg en fuktig handduk över. Låt jäsa ca 1 timme.
2. Lägg en pizzasten på grillen direkt över glöden. Värm stenen ordentligt, grillen bör vara minst 250°–300°.
3. Kavla ut en degbit på mjölad bänk, lägg degen på en pizzaplat och bred på crème fraîche. Strö över parmesan och sparris. Lägg plåten på stenen och baka pizzan under lock ca 5 min. Gör likadant med resterande deg och topping.
4. Blanda olivolja och vitlök. Toppa pizzan med vitlöksolja, machesallad och ev chiliflakes.

SÅ LYCKAS DU!

GRILLENS ORDNING:

Ska grillen användas till många olika råvaror eller längre tillagning så se till att ha rejält med kol/briketter redan från början. Ska grillen användas till att bara grilla lite korv eller burgare behövs inga volymer av kol/briketter utan använd bara en liten mängd på ena sidan. Perfekt att röka produkter efter den korta grillningen.

- 1) Pizza ska grillas när grillen är som hetast, ofta i starten.
- 2) Sedan är det dags för kött som ska gå snabbt, t ex entrecôte.
- 3) Grönsaker, kyckling och mer långsamt gående kött läggs på efter det.
- 4) När grillen är svalare är det dags för fisk.
- 5) När grillen är ca 100° är det tid för rökning, men självklart kan du lägga på rökpån el likn när än du vill ha röksmak.

TÄND GRILLEN MED: 1) Varmluftspistol (enkelt, snabbt och miljövänligt). 2) Tändgaffel (smidigt och miljövänligt). 3) Grillrör/skorsten (ger jämn och fin glöd och behöver ingen ström). 4) Stearinbaserat tändpapper, ekologiska tändkuber eller tändpåse (smidigt och behöver ingen ström).

GRILLA KÖTT

✓ Använd gärna melerat, fettinsprängt, kött till grillen. Entrecôte, vacuum-mörad högre, flankstek och fläskkarré är superbra grillkött.

✓ Naturbeteskött från Sverige har många mervärden. Det smakar gott, bidrar till god djurvälstånd och till biologisk mångfald. De svenska naturbetesmarkerna är lika artrika som regnskogen och genom att djur betar där fortsätter vi att hålla vackra landskap öppna.



Håll utkik efter den märkning som finns för certifierat naturbeteskött och som används på Coops naturbeteskött.

✓ Ta fram köttet i tid så att det inte är kylskåpskallt när du grillar. Låt dessutom det grillade köttet vila innan du skär upp det.

Hälften av alla som drunknar har alkohol i blodet

DAGS FÖR ETT LÅN?

Ansök
och få svar
direkt!



Scanna

Välj vårt schyssta billån

Hos oss kan du låna till bil mellan 15 000 och 500 000 kr med Coop Privatlån. Som medlem får du 1 % lägre ränta när du ansöker på coop.se/billån.



Vid 4,50 % rörlig ränta är den effektiva årsräntan 5,50 % för ett annuitetslån på 85 000 kr med 7 års återbetalningstid med tot. 84 återbetalningar, 0 kr i uppläggningsavgift och 35 kr/mån i avavgift. Givet oförändrad ränta och avavgift blir tot. belopp att återbetala 102 330 kr och månadskostnaden 1 229 kr. Individuell ränta 3,70 %-12,95 % (effektiv ränta 3,76 %-19,19%). Kreditgivare MedMera Bank AB (2022-04-19)

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



Egen smoothie med rostad mandel och bär? Hur enkelt som helst.

ROSENROSA MANDEL-SMOOTHIE MED ALPRO MANDELDRYCK

Alpro mandeldryck osötad är gjord på rostad sötmandel, och du gör enkelt en delikat krämig smoothie helt utan socker och sötningsmedel, som är bra för världen och GOOD FOR YOU*.

2 GLAS

200 ml Alpro mandeldryck, osötad
40 g jordgubbar
45 g blåbär
40 g hallon
ett par blad färsk basilika
ett par myntablad

GÖR SÅ HÄR

- 1) Lägg alla bär och basilikan i en mixer eller blender.
- 2) Tillsätt Alpro mandeldryck osötad.
- 3) Mixa, håll upp och njut! Garnera med myntablad.

*Innehåller kalcium, som behövs för att bevara en normal benstomme. För god hälsa rekommenderas även en balanserad och varierad kost och en hälsosam livsstil.



Fler goda recept hittar du här!



ATT BLI STARK
SMAKAR GOTT.
Fyll på med
PROTEIN!

Sugen på något gott efter träningen?

Valio PROfeel® är en serie proteinprodukter med goda smaker! Välj mellan shakes, puddingar och mousse – perfekta mellanmål när du vill fylla på med protein. De är gjorda på färsk mjölk vilket gör att smaken blir otroligt krämig och god. Alla produkter är dessutom laktosfria och utan tillsatt socker. Eftersom de är fräska hittar du dem i kylskåpet.

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

FLUFFIG
NYHET!

PROfeel protein-mousse med ljuvligt god och len chokladsmak!



Ladda upp med Resorb i sommar

Nu lanseras Resorb Original nya sommarsmak, frisk fläder & lime som är perfekt till varma sommardagar, semestern och "husapoteket". Resorb Original fläder & lime rekommenderas till vuxna och barn från 3 år. En brustablett löses upp i 120 ml vatten, snabbt och enkelt.

Med Resorb, Sveriges mest sålda vätskeersättning* tillför du enkelt vätska och salter.

*Nielsen data MAT 2022.

Kosttillskott innehåller socker och sötningsmedel. Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2003:9) om kosttillskott. Rekommenderad daglig dos: Vuxna och barn från 11 år: 2 tablett 2 gånger dagligen. Barn från 3 år: 1 tablett 2 gånger dagligen. Rekommenderade dagliga intaget får inte överskridas. Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en varierad kost.



ProVivas nyheter – BARA NATURLIG SÖTMA FRÅN FRUKT OCH BÄR

ProViva, vad är det för associationer du får? För de flesta kommer det tankar och ord som smakrik och goda bakterier, eller en bra magkänsla. Allt detta stämmer ju, men visste du också att vi passar utmärkt på ditt dagliga frukostbord, eller om du helt enkelt är sugen på något gott och läskande?

Visste du att vi även har två nya fräscha smaker: Apelsin/havtorn/gurkmeja och Rödbeta/granatäpple som inte innehåller socker eller sötningsmedel? Inte? Nu vet du!



Fräscht och fruktigt – inte bara till frukost.

Lägg osten på grillen!

Mer Smak i samarbete med Fontana



Grilla på grekiska.

I sommar är ost hetast på grillen.

Halloumikungen **Frixos Papadopoulos** ger sina bästa tips för att lyckas.

DAG KONSUMERAR svenskarna näst mest halloumi i världen, bara Cypern äter mer per capita än vi. Och det kan vi faktiskt tacka Frixos Papadopoulos från Fontana för. Det var han som 1984 tog halloumin till Sverige. – Det tog mig ett år att sälja 10 kilo. Jag minns att jag bjöds in till Tullverket för att hjälpa dem definiera osten. De hade aldrig tidigare sett något liknande, säger han med ett leende.

SJÄLV ÄR HAN UPPVUXEN med halloumi. Han växte upp i en bergsby på Cypern, och på kullarna betade får och getter. På Cypern har halloumi tillverkats sedan medeltiden – och familjen

Papadopoulos tillverkade sin egen ost hemma i köket.

– Jag hjälpte min mamma att göra halloumi, som hon sedan lagrade i saltlake, i stora plastdunkar.

I SVERIGE STARTADE han sedan familjeföretaget Fontana, som i fjol sålde 1000 ton halloumi. Osten har blivit en klassiker, inte minst på grillen.

– Halloumi är lika given på min grill som oliver, grillade grönsaker och grillat bröd. Men jag gillar att överraska mina vänner med att grilla feta – det brukar alltid bli en snackis!

Oregano, gott till feta!



– Halloumi är lika given på min grill som oliver, grillade grönsaker och grillat bröd.



ÅRETS HETASTE TREND!

Vísste du att man kan grilla feta?

Självklart ska du inte lägga osten direkt på grillen. Gör i stället ett snyggt foliepaket och överraska gästerna med fantastisk feta!



SÅ GÖR DU: Köp färdigkryddad fetaost, eller krydda själv. Marinera i så fall osten i oregano, rosmarin och timjan. Ha på citron och olivolja. Slå in fetaosten i folie och lägg på grillen i cirka 10 minuter, eller tills den blivit mjuk.

Tips!

Gillar du Grilloumi®? Den är lättare att tärna och trä på grillspett. Mums med grillade grönsaker, som zucchini, oliver och svamp!

- 1 Torka först av osten.
- 2 Smörj grillgallret med olivolja, så att osten inte fastnar.
- 3 Marinera gärna halloumi och Grilloumi i örter, citron och olivolja. Det blir supergott!
- 4 Grilla hela osten – och skiva efteråt.



GRILL-GUIDE



Så lyckas du med halloumi på grillen!

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

Pizzaugn
Gasol driven pizzaugn, redo att användas på en kvart, 2 999 kr.



Spela tärning
Utomhus-yatzy med stora tärningar, 129 kr.



Sobert & smart
Bringare i plast, 1 liter, med tillhörande glas, 99 kr.



Kolla in Coop Hemma på instagram för mer inspiration.

Grillkväll med pizza

Ta på en extra tröja och låt grillkvällen fortsätta med spel och lekar efter maten.



Bra bestick
Vassa grillbestick i 8 delar, 69,95 kr.



Ergonomisk
Pizzasäkrare med klinga av rostfritt stål, 49,90 kr.



Pizza pronto!
Pizzainsats som tillsammans med en klotgrill och pizzasten gör din grill till en enkel pizzaugn, 599 kr. Passar grillen Toronto, 57 cm.



Klassiker

En klotgrill för direkt och indirekt grillning, samt pizzatillverkning med rätta tillbehören. Grill Toronto, 57 cm, 999 kr.



Kul spel
Ny kubbvariant: Nummerkubb, 129 kr.



ZENATO®

TILLSÄTT BARA EN GRILL OCH HÄRLIGT SÄLLSKAP

5 av 5 FYND!
GOURMET 2021 ALLT OM VIN 2021

ZENATO
VALPOLICELLA CLASSICO
SUPERIORE 2018
ART NR 12385 ALK 13,5%

139 KR



Alkohol är beroende-framkallande

RES TRYGGT HELA SOMMAREN

Gör dig redo att besöka varmare breddgrader i sommar. Med Coop Mastercard kan du känna dig trygg oavsett var du ska resa. Kortet ger dig nämligen en **kompletterande reseförsäkring** med bland annat **avbeställningsskydd** och **förseningsförsäkring** – för dig, din familj och upp till tre medresenärer när du betalar mer än **halva din resa** med kortet.

Se till att handla allt du behöver inför, under och efter din resa med Coop Mastercard så tjänar du dessutom **fler poäng** – ännu snabbare.

Packa väskan och ge dig ut på trygga och poängrika äventyr hela sommaren – ansök om Coop Mastercard idag.



Ansök via QR-koden eller på coop.se/CoopMC

Effektiv ränta 16.78% vid utnyttjad kredit på 20 000 kr återbetalt under 1 år (2020-02-05).

Skapa minnen
– samla poäng

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Alpro Rågdryck & Scan



Uppdrag: **GOD VARDAG!**

Syrlig smoothie och het stroganoff i vego-variant kan blir dina nya vardagsräddare.

RECEPT: COOP PROVKÖK

"Den här dricker jag gärna till frukost!"

/Pernilla, Provköket



NYHET!
Alpro
Rågdryck är
naturligt rik
på fibrer!

➤ Alpro Rågdryck är en härligt rund och fyllig växtbaserad dryck, producerad i Sverige. Lika god i din gröt eller smoothie som att dricka direkt från glaset.

Shake med lingon

TID: 5 MIN

Kardemumma och honung...
Jättegott till lingon.

4 GLAS

1 frp **frysta lingon** (250 g),
tinade
5 dl **Alpro Rågdryck**
½ tsk **malen kardemumma**
ev 1–2 msk **honung**
1 kruk **mynta**

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa lingon, rågdryck, kardemumma, ev honung och 10 myntablad till en slät dryck. Servera i fyra glas och garnera med mynta.

Het stroganoff med blomkål

TID: 30 MIN

Så här lätt är det att göra en av
vardagens klassiker vegetarisk!

En ny vardagshjälte när du vill
laga vego mitt i veckan!



➤ Scan Vego Middagskorv är en ovo-vegetarisk nyhet gjord på svenska råvaror. Korven är mildt klassiskt kryddad, lätt att skiva och steka i panna.

4 PORTIONER

3 dl **basmatiris**
300 g **Scan Vego Middagskorv**
500 g **blomkål**
neutral olja, att steka i
1 **gul lök**, strimlad
2 **vitlöksklyftor**, finhackade
1 msk **riven ingefära**
1–2 msk **röd currypasta**
1 frp **krossade tomater**, 400 g
2 dl **havregrädde/rågdryck**
salt
svartpeppar, nymalen

TILL SERVERING

1 kruk **koriander**
(eller persilja)
1 dl **rostade frön**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Skär korven i strimlor och blomkålen i mindre bitar.
2. Hetta upp olja i en stor stekpanna och fräs lök, vitlök, ingefära och curry någon minut. Tillsätt korven. Stek ett par minuter till.
3. Häll på krossade tomater och havregrädde och låt koka 5–10 min. Tillsätt blomkålen de sista 2 min. Smaka av med salt och peppar. Servera med hackad koriander, frön och basmatiris.



"Röd curry ger härlig hetta till stroganoffen." /Henrietta, Provköket

MATFOTO & STYLING: EVA HILDÉN • PORTRÄTFOTO: JOEL WÄREUS



Grillguide!

Mer Smak i samarbete med CajP. och Sweet Baby Ray's

KOCKEN: SÅ GRILLAR DU

SOMMARENS GODASTE BURGARE

Kocken Anders Tegnér grillar året om.

Burgaren är en av hans klara favoriter på grillen, inte minst för att den går att variera i all oändlighet. Här bjuder han på sina bästa tips på burgare och tillbehör till sommarens härliga grillkvällar.

Kocken Anders Tegnér trivs bäst vid grillen.



FLER GRILLTIPS PÅ CAJP.SE

MÅSTEN för en perfekt burgare

- SALLAD:** Några salladsblad tillför en fräsch och krispig känsla. Lägg dem i botten på din burgare så håller sig bröden fräsiga.
- LÖK:** Rå eller stekt, röd, gul eller silver. Lök förekommer i många former och är en viktig ingrediens i alla burgare.
- COLESLAW:** Med några skedar coleslaw i din burgare får du underbart krisp och krämighet i varje tugga.
- OST:** Viktigast av allt för många. Välj en smakrik variant som smälter fint. Cheddar passar ypperligt.
- DRESSING:** Den klassiska hamburgerdressingen är en favorit. Krämig och god med smak av tomat, senap och fina bitar inlagd gurka.
- BBQ-SÅS:** En riktigt god BBQ-sås förstärker grillsmaken och gör din hamburgare oemotståndligt saftig och god.

KOREANSK kycklingburgare med het majo, vegetarisk burgare med en rund smak av mango chutney, eller Ray's Mex smashed burger med BBQ-sås ... Det finns verkligen en burgare för alla smaker. Slår du upp ordet hamburgare i ett lexikon kan du läsa att det är en grillad saftig köttfärsbiff mellan två bröd. I dag är det en sanning med modifikation. Ofta skippar vi prefixet ham

och säger i stället burgare. Från att ursprungligen endast ha använt nötfärs hittar vi numera allt möjligt gott mellan bröden, som portabello, kycklingfärs och vegofärs. Det är inte bara burgaren som kan varieras i det oändliga utan även tillbehören. Pommes frites har fått sällskap av råa grönsaker, friterad avokado, sötpotatis och annat gott. Det är få rätter med anor från mitten av 1700-talet som kan anpassas lika lätt efter tidens trender och behov.

Potatisburgare >

- 4 PERSONER**
- 4 mjöliga potatisar
 - 2 gula lökar
 - 2 dl kikärtsmjöl
 - 0,5 tsk salt
 - 1 tsk currypulver
 - 1 msk Pataks Mango Chutney
 - 1 dl olja

SÅ GÖR DU BURGAREN:

1. Skala och riv potatisen grovt. Skala och skiva löken tunt. Lägg det i en bunke och strö på curry och salt.
2. Rör runt och när det börjar vätska sig så rör i mango chutney och strö över kikärtsmjölet. Arbeta till en klabbig smet. Är den för torr så tillsätt lite vatten och fortsätt röra tills det blivit en smidig smet.
3. Ställ en stekpanna över glöden, slå i oljan och forma fyra



burgare. Stek dem krispiga i oljan, ca 4-5 minuter på varje sida. Servera dem knapriga och goda tillsammans med dressing, sallad och bröd.

Sätt smak med BBQ-sås

BBQ-sås är ett säkert kort för en lyckad grillfest. Den är både god och mångsidig. Såsen funkar lika bra i burgaren, som kall sås till dina grillade rätter och inte minst som glaze. Pensla det du grillar med många tunna lager för att få perfekt smak och fin yta. Det finns fem goda såser från Sweet Baby Ray's. Allt från klassiska smaker till honungssöta, rökiga och heta. Fler recept och inspiration på sweetbabyrays.se.



HET & SAFTIG



< Ray's Mex smashed burger

- 4 PERSONER**
- 500 g grovmald högrevsfärs
 - 4 skivor cheddar
 - 1 dl skivad jalapeño
 - 1 handfull nachos
 - Sweet Baby Ray's BBQ sauce, välj din favorit
- TILL SALSAN:**
- 3 plommontomater
 - 1 schalottenlök
 - 1 knippe koriander eller bredbladig persilja
 - 1 lime
 - 1 msk olivolja
 - 1-5 krm Lucullus Sambal Oleek
- TILL SERVERING:**
- Sweet Baby Ray's BBQ sauce, välj din favorit
 - Bröd och salladsgrönsaker
- SÅ GÖR DU BURGAREN:**
1. Börja med salsan. Hacka tomat och lök, skär örterna och lägg allt i en skål. Smaksätt med lime, rivet skal och saften, olivolja och sambal. Rör om och smaka av med salt och peppar.
 2. Gör 8 jämna bollar av färsen. Hetta upp en håll eller ett stort gjutjärn på grillen. Lägg på bullarna glest och tryck ut dem med en stekspade. De skall bli tunna och jämna. Smaksätt med salt och peppar, vänd och lägg osten på fyra av dem. Stapla burgarna två och två med osten i mitten.
 3. Rosta bröden och bygg fina burgare med BBQ-sås, grönsaker, nachos och bröd.

Korean chicken burger >

- 4 PERSONER**
- 500 g kycklingfärs
 - 2 msk Gochujang paste
 - 1 ägg
 - 1 tsk finhackad vitlök

SÅ GÖR DU BURGAREN:

1. Börja med grönsakerna. Koka upp risvinäger och socker tills sockret lösts upp. Låt det kallna och slå det över kålen och gurkan. Ringla på sesamolja och strö över sesamfrön. Låt det pickla minst en timme.
2. Rör ihop Gochujang, ägg och vitlök. När det är en jämn smet, rör i färsen. Smaksätt med salt och provstek en klick för att kontrollera smaksättningen. Forma fyra fina burgare. Stek dem på håll eller stekpanna som står på grillen.
3. Rosta bröden och montera fina burgare och servera direkt.

- PICKLADE GRÖNSAKER:**
- 4 dl finstrimlad vitkål
 - 4 dl tunt skivad gurka
 - 1,5 dl risvinäger
 - 0,5 dl socker
 - 0,5-1 tsk sesamolja
 - 2 msk sesamfrön

- TILL SERVERING:**
- Caj P. Sriracha Mayo
 - Bröd och salladsgrönsaker



Såsen gör burgaren!

En god sås funkar till det mesta – en klick i burgaren, som dopp eller som sås till dina grillade rätter. Här är fem favoriter. CajP. Hamburgerdressing och Green Garlic är helt veganska!



Cheddar Cheese Sauce har fantastisk konsistens och fin smak av cheddar.



Hamburgerdressing, helt avgörande för den fulländade burgaren.



Green Garlic Sauce har en härlig smak av vitlök, ramslök och örter.



Aioli med mustig smak av vitlök är en favorit året runt.



Sriracha Mayo är het och aromatisk med tydlig smak av Sriracha.

Anders bästa GRILLTIPS för riktigt fina burgare

- 5 TIPS!**
- > Om du grillar nötköttburgare, välj grovmalen färs och pressa inte för hårt. Om man pressar burgarna för hårt så blir de kompakta och känns torra när man äter dem.
 - > När grillen är het gnugga grillgallret med en rå lök doppad i lite olja. Då får gallret fin yta och inget fastnar på det! (Var försiktig så att oljan inte flamar upp och bränner dig.)
 - > Alla burgare går inte att grilla på galler. Är färsen eller smeten för lös för gallret, grilla på håll eller ställ helt enkelt en stekpanna över glöden.
 - > Oavsett vad du väljer för råvara i dina burgare så smaksätt den rejält med salt, peppar och kryddor. Provstek en klick smet så du har koll på kryddningen.
 - > Rosta bröden på grillen precis innan det är dags att montera ihop burgarna.

Smörgåstårta

Vi fortsätter serien där vi matchar vin till maten med en klassiker: smörgåstårta. Smidig att förbereda, och med skagenfyllning känns den väldigt festlig.

RECEPT: ULRIKA BRYDLING FOTO: EVA HILDÉN

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 klassiker i försommartid: smörgåstårta! Men vi har valt att hålla oss till skagenfyllning.

Många tycker att det är svårt att välja vin när man har en bjudning eller buffé med många olika smaker, eller bjuder på smörgåstårta som ofta innehåller många olika smaker i samma rätt till och med. I smörgåstårta är det dessutom mycket fett, sötta och syra. Då är bubbel magiskt! Bubblorna lättar upp det feta och salta, och med bra syra i vinet "skär" man också av det feta.

Vår smörgåstårta är fräsch med pepparrot och citron och lite mer syra av yoghurt, så den matchas bra med ganska torra bubblor. Men om du har en smörgåstårta med lite mer sötma, till exempel med

leverpastej i fyllningen eller garnerad med frukt, då skulle det passa med lite fruktsötma i vinet, kanske ett kraftfullare rosébubbel.

Alla vinerna här intill fungerar jättebra till den här smörgåstårten. De har mineral och bär och de har syran. Riktigt torrt och krispigt.

Men som alltid finns det inga regler! Det man tycker om tycker man om helt enkelt. Så prova gärna två olika sorter till smörgåstårten. Någon kan tycka att hög fruktsötma är jättegott, medan någon annan älskar det stramt kruttorra. Så det är inte fel att till exempel servera både ett fruktigare rosébubbel och ett stramare vitt så att alla får det de vill ha.

Vi slängde också in ett rött vin som klarar alla kraftiga smaker i grillmaten som också finns här i tidningen. Nu längtar vi ut. Glad försommar!

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



SKAGENSMÖRGÅSTÄRTA

TID: 45 MIN

UGN: 225°

Skagen är både festligt och gott.

4 PERSONER

9 toastbröd/tre landgångsbröd

100 g färskost, pepparrotssmak

2 dl smetana

1 dl turkisk yoghurt

½ citron

½ rödlök, finhackad

½ zucchini

65 g sikrom, tångkaviar el dyl

dill

SKAGENRÖRA

300 g handskalade räkor

2 msk dill, hackad

1 ½ dl majonnäs

(gärna hemgjord)

2 msk riven pepparrot

4 tsk citronsaft
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skär bort kanterna på bröden och rosta kanterna krispiga mitt i ugnen, ca 3 min.

2. **Skagenröra:** Hacka räkorna grovt och blanda med övriga ingredienser. Smaka av med salt.

3. Lägg 3 bröd eller 1 landgångsbröd på serveringsfatet. Bred på hälften av skagenröran, lägg på nästa lager bröd, skagenröra och avsluta med bröd.

4. Blanda färskost, smetana och yoghurt. Bred ut över tårtan, även kanterna.

5. Skär citronen i små kvartsskivor, pressa lite citron över rödlöken. Hyvla zucchini med skalare och snurra ihop. Krossa brödkanterna till smulor.

6. Garnera tårtan med rom, citron, rödlök, zucchiniisnurror, dill och brödsmlur.

Hemgjord majonnäs

Vispa samman 2 äggulor, 1 msk dijonsenap och 1 msk citronsaft. Droppa i 2 dl neutral olja under konstant vispning till en tjock majonnäs. Smaksätt med salt.



Servera gärna med en fin grön sallad.

GODASTE DRYCKEN TILL MATEN



Oddbird spumante rosé organic
Nr 11943. Pris 88 kr.

Alkoholfritt! Väljort och välkomnande bubbel för den som vill avstå alkoholen. Druvan glera – som har huvudrollen i prosecco – har fått sällskap av lite rödvin. Dessa radarpar bjuder på friska päron, röda äpplen, rabarber och vita vinbär. Rent, snyggt och prydligt!



Nicolas Feuillatte Collection Organic Extra Brut Nr 53134. Pris 389 kr.

Generös doft fylld med rostat bröd, marmelad, smör och friska citrusfrukter. I smaken kommer toner av sommarvarma äpplen, röda bär, citrus, mineraler och lång smak med integrerad syra. Perfekt matvin som också är ekologiskt!



Loxarel A Pél rosé 2019
Nr 7959. Pris 119 kr.

Krämt, fluffigt och härligt uppfriskande! Tranbär, rönnbär, röda körsbär och knastrande syra letar sig ur glaset. Vårlikt ekologiskt bubbel till mat och sällskap.



Ferrari Brut Organic
Nr 7721. Pris 169 kr.

Krämt, frisk och alltid med fin balans. Det ingår mycket i vinpengen – vit persika, aprikos, lätt rostade nötter och ett bra driv på 100 procent chardonnay som har legat i minst två år på jästen.



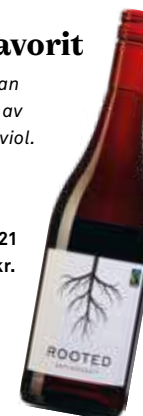
Crémant d'Alsace Chardonnay
Nr 7520. Pris 99 kr.

Krämt bubbel från Alsace på behändig halvflaska. Vi bjuds på nötter, gula plommon, mandarin, grapefrukt och kryddor à la Alsace. Sitter som en smäck till mat!

Försommarens grillfavorit

Charmör från Sydafrika på coola druvan cinsault. Sval frukt i glaset med toner av jordgubbar, vildhallon, pomerans och viol. Servera svalt i vår och sommar till allt som du slänger på grillen.

Rooted Cinsault 2021
Nr 93169. Pris 99 kr.



Hjälp, vi behöver mat som vi blir mätta av. Som alla gillar...

»Vi är en familj som tränar mycket, så vi behöver mat som går snabbt att laga en vardag, och vi behöver bli mätta... Jag äter heller inte kött, så det kanske blir en utmaning?«, säger P-O Sedin i Örnsköldsvik.

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



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Inga problem. Det här löser vi!



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: P-O Sedin, webbandsvarig på kommunen, Linda Sedin, avdelningschef på Ordinärt boende, söner Melker, 14, som spelar (och andas) hockey, och Måns, 8, som vill bli polis.
Bor: Örnsköldsvik.
Vi gillar: »Att träna och äta gott tillsammans.»

Det kom ett brev till redaktionen...

Hej!

Vi har fastnat i fällan där vi snurrar runt på några paradrätter som vi nu är väldigt trötta på, ofta risotto och olika sorters pastarätter. Att jag själv är vegetarian, men inte de andra, är också en utmaning. Det brukar vi i och för sig lösa ganska lätt med vegofärs och vegokorv, men det vore kul med lite variation. Hela familjen är intresserad av mat och har inget emot att prova nya saker. Fisk och skalldjur, t ex moules marinières, är en familjefavorit. Vi tränar en del allihop, men äldsta sonen mest, han spelar hockey upp till fem dagar i veckan. Och i hans fall har vi svårt att hinna få fram så mycket mat som han behöver. Han har enorm förbränning och det är inte ovanligt att det steks bacon och ägg vid halv tio på kvällen. Har du några tips?

Hej så länge från P-O med familj

Sara Begner: Härligt med så mycket aktivitet och matintresse! Det här löser vi.

SMARTA LÖSNINGAR

1 Massor av rester

Många som tränar, särskilt ungdomar, äter gärna två middagar. Först en portion rester före träningen, och sedan en portion av dagens middag efter träningen. Helt ok säger jag! Men då gäller det att laga mycket när man ändå är i farten så att det finns mycket gott i kylen att tillgå – ingen ska behöva gå in i väggen av all mat som behöver lagas.

2 Frys in!

Om du gör hemgjord falafel kan du lika gärna göra dubbel sats. Sedan kan du styckfrys dem och ta fram när det är lite stressigt. Servera med ris från gårdagen och massor av slarvigt skurna grönsaker.

3 Wrap är grejen

Om du har tortillabröd hemma kan du alltid göra en wrap av det kylskåpet erbjuder. Kanske en strimlad kycklingbit eller överbliven falafel, med grönsaker och kebabsås eller hummus till.



Servera gärna sallad till och ev sriracha.

"Det som gjorde det så himla gott var kombinationen av alla smakerna, med vitlökssås och falafeln."

/Melker

Måndag

FALAFELTALLRIK

TID: 30 MIN UGN: 225°

Lika gott som på kebabstället på hörnan.

4 PORTIONER

1 påse pommes frites (600 g)
450 g fryst falafel
400 g röd- eller vitkål
½ dl ättikspit (12 %)

1 dl strösocker
2 dl vatten
1 kruka persilja, hackad
1 gul lök, tunt skivad

VITLÖKSSÅS

1 dl majonnäs
1 dl turkisk yoghurt
1 vitlöksklyfta, pressad
1 tsk malen svartpeppar
½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Lagg pommes och falafel på en plåt med bakplåtspapper och tillaga mitt i ugnen, 20–25 min. Strö över salt.
2. Strimla kålen tunt och lägg i en bunke. Koka upp ättikspit, socker och vatten. Häll detta över kålen.
3. **Vitlökssås:** Blanda majonnäs, yoghurt, vitlök, svartpeppar och salt.
4. Servera falafeln med pommes, kål, vitlökssås, hackad persilja och lök.

Hemgjord FALAFEL

TID: 30 MIN + MINST 8 TIMMAR

BLÖTLÄGGNING

Lite pyssliga men supergoda. Gör en stor mängd att äta vid senare middagar.

CA 16 STYCKEN

250 g torkade kikärtor
1 gul lök, grovriven
2 vitlöksklyftor, finrivna
1 kruka koriander, finhackad
2 msk malen spiskummin
1 krm bikarbonat
1 tsk salt
1 liter rapsolja, till fritering

GÖR SÅ HÄR

1. Lagg kikärtorna i en stor bunke, håll på rikligt med vatten. Låt stå i rumstemperatur minst 8 timmar.
2. Skölj kikärtorna i kallt vatten. Mixa en liten mängd i taget (ca 3 dl) i en matberedare monterad med knivblad så att de blir mosiga men inte en helt slät massa.
3. Blanda alla ingredienser ordentligt och låt smeten vila minst 30 min. Tillsätt lite vatten om smeten känns för smulig. Den ska vara klabbig men inte vattnig.
4. Hetta upp oljan till 180° i en stekpanna eller kastrull med höga kanter. Oljan ska komma ca 5 cm upp på kanten. Krama ihop lite smet till en rund boll, lite mindre än en pingisboll. Lagg försiktigt ner i taget med t ex en hålslev. Oljan ska genast börja fräsa och de ska inte sjunka till botten. Friter några åt gången ca 1 minut. De ska få en fin, krispig yta. Låt rinna av på hushållspapper.
5. Låt oljan från friteringen kallna helt. Häll över i en PET-flaska med lock. Använd snart igen till fritering eller släng flaskan. Olja i stora mängder är inte bra för våra avlopp.



ITALIENS MEST SÅLDA OLIVOLJA*



**MEDLEMS-
ERBJUDANDE**
LADDAT PÅ DITT
COOP-KORT**

MONINIS STOLTHET GRAN FRUTTATO EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

NÅGRA DROPPAR GRAN FRUTTATO HÖJER DIN
RÄTT OCH PASSAR PERFEKT TILL SALLAD,
SOM SMAKSÄTTNING I GRYTAN ELLER BARA
SOM DEN ÄR TILL LITE FÄRSKT BRÖD.

BUON APPETITO, SVERIGE

*Källa: IRI, value/ volume sales excl PL
- Tot. Italy+Discount - MAT December 2021

**Erbjudandet gäller vid köp av både Monini Gran
Fruttato, 500 ml och Monini Classico, 750 ml

Gäller dig som fått Mer Smak nr.3/2022.
Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.



Tisdag

KYCKLING I CURRYSÅS

TID: 25 MIN **G**

En riktig klassiker som många
älskar. Äpple och curry funkas
så bra ihop.

4 PORTIONER

- 3 dl ris
- 600 g kycklingfilé, strimlad
- 1 gul lök, hackad
- 1 äpple, hackat
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 tsk curry
- 2 msk smör
- 4 dl matlagningsgrädde
- 1 ½ msk konc kycklingfond

TILL SERVERING

- 1 broccoli
- 1 äpple, hackat
- 1 kruka persilja, hackad

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt förpackning. Stek kyckling, lök, äpple, salt, peppar och curry i smör i en stor stekpanna några minuter.
2. Häll på grädde och fond och låt koka 5 min.
3. Dela broccolin och koka 2 min i lättsaltat vatten. Servera grytan med äpple, persilja och broccoli.

VEGO?

Det är lätt att göra den här rätten vegetarisk. Byt bara ut kycklingen i receptet till 1 frp avsköljda **kokta kikärtor** (ca 380 g), **blomkål** i buketter och 1 ½ msk **grönsaksfond**.



Onsdag

STICKY NOODLES

TID: 30 MIN **L**

Jordnötterna ger crunch till
de honungssötade nudlarna.

4 PORTIONER

- ca 400 g vete- eller risnudlar
- 4 vitlöksklyftor, finhackade
- 30 g färsk ingefära, riven
- 3 msk honung
- 1 dl japansk soja
- ½ dl sesamolja
- 1 lime, finrivet skal och saft
- 1 gul lök, strimlad
- 2 morötter, strimlade
- 2 msk neutral olja
- ½ romansalladshuvud, strimlat
- 180 g böngroddar
- 4 salladslökar, tunt skivade

- 1-2 dl salta jordnötter
- 1 kruka koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen.
2. Blanda vitlök, ingefära, honung, soja, sesamolja och lime.
3. Stek lök och morot i olja i en stor panna/wok ca 2 min. Tillsätt nudlar och sås och rör om/woka 1-2 min. Vänd i sallad, groddar och salladslök.
4. Servera med jordnötter och koriander.

"Hela rätten var god,
speciellt såsen!"
/Måns

TIPS

Om du vill ha den ännu matigare kan du vända ner kikärtor eller strimlat stekt kött. Smaksätt gärna med lite kinesisk soja också om du har det hemma, för extra salta och smak.



Torsdag

GRÖN ÄRTSOPPA MED GRATINERAD OSTMACKA

TID: 20 MIN UGN: 250° GRILL

Soppa gjord på gröna ärter är lite söt och ljuvligt god.

4 PORTIONER

- ✿ 1 gul lök, hackad
- ✿ 1 vitlöksklyfta, hackad
- 1 msk neutral olja
- 5 dl vatten
- ✿ 1 grönsaksbuljongtärning
- ✿ 500 g gröna ärter, frysta
- och tinade
- salt och malen svartpeppar
- 1 baguette
- ✿ 50 g smör, rumsvarmt
- ✿ 2 dl riven ost
- ✿ 1 kruka persilja, hackad
- ✿ 2 dl crème fraîche
- ✿ 1 dl rostade frön

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök och vitlök mjuka i olja. Häll i vatten och lägg i buljongtärningen. Koka 5 min.
2. Tillsätt ärtorna och koka upp. Mixa slätt med stavmixer eller i kannmixer. Smaka av med salt och svartpeppar.
3. Skär baguetten i fyra halvor, bred på smör och lägg på plåt med bakplåtspapper.
4. Blanda ost och persilja och fördela på bröden. Gratinera mitt i ugnen 3–4 min.
5. Toppa ärtsoppan med crème fraîche och frön. Servera med gratinerad ostmacka.

TOPPENTOPPING

Rosta frön, t ex solrosfrön, pumpakärnor och sesamfrön, i torr panna tills de är gyllene. Strö över salt. Spara i burk med lock. Använd att toppa soppor, sallader och grytor med.



Freitag

FISK I UGN MED GRÄDDE & BROCCOLI

TID: 35 MIN UGN: 200° G

Låt ugnen sköta jobbet. Såsen runt fisken är underbart god.

4 PORTIONER

- ✿ 1 purjolök, tunt skivad
- ✿ 600 g torskblock, fryst
- ✿ 1 msk vitvinsvinäger
- ✿ 1 msk örtsalt
- ✿ 4 dl vispgräddde
- ✿ 600 g potatis
- ✿ 1 dl gröna ärter
- ✿ 1 broccoli, i buketter
- ✿ 4 dillkvistar, plockade

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg purjolöken i en ugn-

VARIERA?

Du kan använda vilken fisk du vill! Fisken är även god med ris eller havreris. Du kan även hetta upp såsen till fisken med chiliflakes eller svartpeppar.

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.

- form, lägg på den frysta fisken, häll på vinäger, strö över ört-saltet och häll på gräddde. Baka i ugn ca 30 min.
2. Koka potatisen mjuk i lätt-saltat vatten. Koka broccoli och ärter ca 2 min.
3. Servera fisken med ärter, broccoli, dill och potatis.

Mer Smak i samarbete med GØL

GRILLDAGS!

Grillmästarens tips!

De bästa tillbehören till korv:

- Skagenröra och grillad havskräfta
- Guacamole
- Karamelliserad rödlök
- Chimichurri och chilimayo
- Ärthummus på gröna ärter
- Tzatziki



Här är grillmästarens bästa tips för en lyckad kväll.
– Det blir hur gott som helst, säger Ulrik Lindelöv.



Nu lockar långa ljusa kvällar och middag utomhus – det är äntligen dags att plocka fram grillen. Eller kanske har du, likt grillmästaren Ulrik Lindelöv, aldrig ställt undan den?

– Jag grillar året om, men visst är det något speciellt med att grilla sommartid. Det blir alltid sköna samtal runt grillen, säger han.

Han är före detta lagledare för Grill-landslaget, där han kammade hem två VM-guld. Sedan ett par år tillbaka samarbetar han med varumärket GØL – och korv är alltid en klassiker på hans grillgaller.

– Korv är aldrig fel och passar alla. Till barnen brukar jag göra "tacokorv" och ställa fram guacamole, tomat salsa, grönsaker och nachos,

och det går alltid hem.

De vuxna får toppa korven med skagenröra och grillad havskräfta, som är en oväntat bra kombo.

Vad krävs för att lyckas vid grillen?

– En jämn värme. Fyll en tredjedel av grillen med kol och lägg inte på korven för tidigt. Smakmässigt är det ingen skillnad på kolgrill och gasol, men kolgrillen kan ge en annan känsla. Jag gillar att slänga på en enbärsruska för doftens skull; det ger också korven en lite rökig touch.

– Ett annat tips är att använda en borste av rosmarin på korven och sedan pensla med en glaze gjord på ketchup och honung. Det blir hur gott som helst, säger Ulrik Lindelöv.

Salamipizza på knäckebröd

GÖR SÅ HÄR:

- Bred tomatås på valfritt knäckebröd.
- Riv över en smakrik ost.
- Toppa med smagrika salamischnips från GØL.
- Grädda i ugn på 200 grader i 5 minuter.
- Servera med goda tillbehör, som picklad rödlök och oliver.



Glöm inte snacksen!

• Salamisnacks och must passar riktigt bra tillsammans.

• Prova att dippa salamisnacks i tzatziki eller baba ganush.

• Prova salamipizza på knäckebröd

TRÄNINGSTRICK!

Kokos, honung och choklad... Så gott kan det vara med ett mellis före träning.

MELLISBITAR

TID: 25 MIN +

TID ATT STELNA 

Söta, knapriga bitar att ta till före eller efter träning.

12 STYCKEN

- ✿ 1 ½ dl solrosfrön
- ✿ 3 dl havregryn
- ✿ 1 dl kokosflingor
- ✿ 1 dl russin
- ✿ 10 dadlar, urkärnade
- ✿ 2 msk honung
- ✿ 2 msk kokhett vatten
- ✿ 1 dl torkade fikon eller torkade blåbär
- ✿ 50 g mörk choklad

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta solrosfrön, havregryn

och kokosflingor i en torr stekpanna tills de får färg.

2. Mixa russin, dadlar, honung och vatten till en smet. Rör ner det rostade.

3. Finhacka fikon och choklad och vänd ner i smeten. Tryck ut på en plåt med bakplåtspapper till formen av en rektangel med höjden 2 cm. Låt stelna i kylan innan de skärs ut i bitar.

Tips!
Prova gärna att använda en smaksatt mörk choklad, t ex mint eller blåbär.



FOTO: EVA HILDEN

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Salakis

SUPERGOD SMAK MED TURKISK YOGHURT



Turkisk Yoghurt är ett gott alternativ till fetare produkter som gräddfil och majonnäs. Byt ut rakt av och njut av den friska smaken.

Vill du ha ett saftigt och hållbart bröd när du bakar kan du ersätta smör och vätska helt eller delvis med Turkisk Yoghurt.

Mild, med en behaglig syra och krämig konsistens. Underbar till frukost och mellanmål, som den är eller med bär och frukt.

Perfekt till kalla såser, röror, efterrätter, bakning och i matlagning där du värmer, men inte kokar, yoghurten.

Koreansk chilioghurt

2 ½ DL

- 2 dl Salakis Turkisk Yoghurt
- 1–3 msk koreansk chilipasta "GoChuJang"
- 1 msk pressad lime
- 2 msk hackad färsk koriander
- salt och svartpeppar

..... **Tips!** Använd pajen som tillbehör till grillat kött.

GÖR SÅ HÄR

Rör samman alla ingredienserna till en fin sås. Smaka av med chili, salt, peppar och eventuellt en tesked honung.

Passar bra till grillade kötträtter.

Yoghurt- och fetaostpaj med spenat & oregano

PAJDEG: 3 dl vetemjöl, 1 krm salt, 125 g smör och 2 ½ msk vatten.

FYLLNING: 4 ägg, 1 dl mjölk, 2 dl Turkisk Yoghurt, 1 msk torkad oregano, salt & peppar, 150 g babyspenat, 200 g fetaost och 100 g körsbärstomater (delade på mitten).

GÖR SÅ HÄR **Pajdeg:** Blanda allt i matberedaren till en fin deg. Låt vila i kylan i ca 30 min. Kavla ut och lägg i en pajform. Förgrädda på 200° i 10 min.

Fyllning: Blanda ägg, mjölk och yoghurt med oregano, salt och peppar. Rör försiktigt i spenat, smulad fetaost och körsbärstomaterna. Häll blandningen i pajformen och grädda i 175° tills pajen fått fin gyllenbrun färg och inte längre är lös, ca 40 min. Servera!



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


GRANAROLO
N°1 ITALIAN MILK & DAIRY GROUP



UPPLEV ÄKTA ITALIENSK FÄRSKOST!

Det här är de godaste italienska färskostar jag någonsin ätit. Helt underbara. De är krämiga och lena med en fantastisk smak.

Testa du också – med mitt recept på ciabatta med mozzarellakräm och parmaskinka.

CATARINA KÖNIG

Ålskad TV-kock & kokboks författare

CIABATTA MED MOZZARELLAKRÄM OCH PARMASKINKA

25 minuter, 4 personer

- 4 ciabatta
- 2 paket Granarolo Mozzarella Mini
- 0,5 dl smetana
- 250 g mixtomater
- 0,5 dl olivolja De Cecco Classico
- ½ kruk basilika + 20 g rucola
- 1 liten vitlöksklyfta
- ½ citron, rivet skal
- 8 skivor parmaskinka
- flingsalt & svartpeppar

Sätt ugnen på 200°. Skär tomaterna i kvartar. Mixa olivolja, basilikabladd och vitlök. Riv i citronzest och smaka av med salt och svartpeppar. Rör ner tomaterna. Mixa mozzarella och smetana slät, smaka av med salt. Dela ciabattan, ringla olivolja på insidan. Rosta i ugnen med insidan uppåt i 6–8 minuter.

Lägg parmaskinka på de fyra ciabattabottenarna. Klicka på rikligt med mozzarellakräm och lägg på tomat som har marinerats i basilikaolja. Toppa med rucola och basilikabladd, avsluta med ciabattalocket.



Färskost tillverkad i Italien enligt genuin italiensk tradition.



Finns i olika storlekar.

SVENSKA ÄRTOR. NU SOM KÖTT.



Lokala avvikelser kan förekomma.

Finns i frysdisker!

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem



Hållbarhets-
deklarationen
fyller 1 år
★★★★

- VÅR MODELL FÖR INKÖP ÄR VÄRLDSUNIK!

- ✓ 13 000 hållbarhetsdeklarerade varor.
 - ✓ Tre branschpriser.
 - ✓ Positiv feedback från medlemmarna.
- Så ser facit ut efter första året med Coops hållbarhetsdeklaration.



CHARLOTTA SZCZEPANOWSKI, chef Hållbarhet och kvalitet, är märkbart stolt när hon tittar tillbaka på året som gått. Hon är en av initiativtagarna till hållbarhetsdeklarationen som Coop lanserade våren 2021.

Hållbarhetsdeklarationen har fått tre fina priser. Men det bästa som hänt är att vi har förbättrat styrmodellen vid inköp av varor. Den är världsunik och grymt cool. Det finns ingen annan livsmedelskedja som har ett så genomtänkt system, säger hon.

Hållbarhetsdeklarationen visar hållbarhetsavtrycket för tio områden: övergödning, djuromsorg och antibiotika, bekämpningsmedel, vatten, arbetsförhållanden, lokalbefolkning, bördighet, klimat, biologisk mångfald samt lagefterlevnad och spårbarhet.

Genom att se hållbarhetsavtrycket för olika varor kan du som kund göra hållbara val när du handlar mat. Men innan varan finns på butikshyllan kommer Coop använda modellen vid inköp av bland annat alla varor från Coops egna varumärken, Coop, Xtra och Änglamark. I dag har Coop hållbarhetsdeklarationer på fler än 13 000 varor. Men arbetet fortsätter.

Om ett år ska alla varor som är inköpta av Coop Sverige vara hållbarhetsdeklarerade, säger Charlotta Szczepanowski. ♥



Hur hållbar är varan?
Det tar du enkelt reda
på med hållbarhets-
deklarationen.

Handlar du
online? Du hittar
även hållbarhets-
deklarationen
på coop.se.



Appen gör det lätt att jämföra

Gör så här för att komma igång med hållbarhetsdeklarationen i din telefon.

- 1) Ladda ner Coop-appen.
- 2) Klicka på symbolen för hållbarhetsdeklarationen (ett förstoringsglas och en jordglob).
- 3) Scanna varans streckkod med telefonens kamera. Nu kan du se hur produkten står sig inom tio olika områden. Varan får ett värde mellan 1 och 5 inom varje område. Håll utkik efter låga siffror.

Prisregn över hållbarhetsdeklarationen: Årets Hållbarhetsprestation 2021, Nätverket för Hållbart näringsliv, NMC, Årets hållbara projekt 2021, CIO awards, Årets insats inom hållbart varumärkesbyggande 2021, Sustainable Brand Index.

LINDAHL'S

Få en bra start med ett gott och nyttigt kvargmål!



Lokala avvikelser kan förekomma.

FOTO: MARGARETA BLOOM SANDBÄCK



Coop Sveriges nya vd, Marie Nygren, älskar tomater i alla dess former och äter dem helst som de är med lite örtsalt på.

Välkommen till Coop, Marie Nygren!

Hennes karriär inleddes som butiks-chef för en Konsumbutik. Nu ser Marie Nygren fram emot att leda Coop mot bättre erbjudanden och mer hållbara lösningar.

I FEBRUARI I ÅR tillträdde Marie Nygren som Coop Sveriges nya vd. Men Coop är långt ifrån främmande för henne. Faktum är att hon började sin karriär som trainee på KF.

– Därefter blev jag som 25-åring ansvarig för en sliten butik som var den sista i Stockholmsområdet att datoriseras. I början var det jättejobbigt. Kunderna skällde varje dag för att det saknades varor, och jag slet för att få nöjdare kunder. Mest handlar det om bemötande; att se folk och agera, säger Marie Nygren.

– Fast en ännu större utmaning var att bli ansvarig för konsumföretagarverksamheten och få kunniga erfarna butikschefers att leva upp till vad som skulle ingå i gröna Konsum-konceptet. För att få igenom mina idéer som ung nyrekryterad tjej upptäckte jag nyckeln i ledarskapet: att lyssna, skapa engagemang och förklara varför.

Vad tar du med dig därifrån?

– Förutom den ledarskapsskola jag fick genom arbetet som butikssamordnare vet

jag hur det är att arbeta rent praktiskt inom detaljhandeln. Jag förstår vilket enormt jobb det är att ha en fin och fräsch butik.

Vad är det som tilltalar dig med den kooperativa idén?

– Jag gillar att man går ihop och skapar affärsnytta på ett hållbart sätt. Jag får energi av att jobba tillsammans med människor – och att samtidigt göra något bra.

Hur ser din vision för Coop ut?

– Vår satta vision är att vi ska bli Sveriges viktigaste konsumentkraft. Vi ska vara relevanta för våra medlemmar och förstå var vi kommer ifrån. KF bildades en gång på grund av problem med matfusk och hungersnöd. Historiskt har vi varit otroligt innovativa och den där innovationskraften ska vi ta tillbaka.

På vilket sätt?

– Ett exempel är att vi har lanserat vår hållbarhetsdeklaration så att kunden ska kunna handla på ett hållbart sätt. När du scannar något i butiken ser du direkt vilket hållbarhetsavtryck varan gör.

Vad ser du mest fram emot att sätta igång med?

– Våra medlemmar prioriterar tid, pengar, hälsa och hållbarhet. Så för oss

gäller det att bygga ett riktigt attraktivt erbjudande som täcker in behoven. Jag ser också fram emot att vara med och ta vara på engagemanget hos våra medlemmar.

Vad är det mest fokus på nu?

– Att skapa bra erbjudande både i butik och online. Dessutom har vi ett nytt butiksformat: X-tra, där kunden alltid ska hitta bra varor till riktigt schyssta priser. Det blir spännande att utveckla ytterligare.

Vad är du mest stolt över på Coop?

– Jag är jättestolt över att vi är det mest hållbara varumärket. Men också över att vi har otroligt många kunniga medarbetare.

Tänker du mycket på hållbarhet privat?

– Jag tänker en hel del på att äta mer hållbart och på vilka produkter jag väljer när jag handlar. Kort sagt, jag försöker bidra så mycket jag kan – men jag är ingen Greta.

Var befinner sig Coop om fem år?

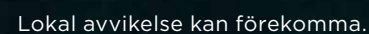
– Då har vi tagit ett jättekälv mot att bli Sveriges viktigaste konsumentkraft. Vi har ännu nöjdare kunder och medlemmar, attraktivare erbjudanden och ett ännu större engagemang hos medlemmarna. Dessutom står en kö av människor som vill jobba här, eftersom vi har ett högre syfte än att enbart skapa lönsamhet. ♥

Text: Terri Herrera

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



VARICCI!
Prova även att byta ut salsan
mot Santa Maria Taqueria Salsa
eller Santa Maria Tomatillo Salsa.



Hitta alla våra recept och läs mer på santamaria.se

 santamariasverige



200g vitkål, finstrimlad
2 msk majonnäs
1 stjälk salladslök, finskivad
1½ paket Santa Maria Tortilla Corn & Wheat Small
500g fläskkött (karré, filé) i tunna strimlor
1 msk matolja
1 paket Santa Maria Spice Paste Sweet Pork
Tacos
65g (en påse) bladspenat
1 flaska Santa Maria Peach & Chili Salsa
1 dl jordnötter, krossade. Alt. rostade pumpafrön

- 1 Skölj och skär grönsaker och krossa jordnötterna.
- 2 Blanda den finstrimlade vitkålen med majonnäs.
- 3 Värm tortillabröden i en het, torr stekpanna på medelstark värme, cirka 10 sekunder per sida tills de är lite rostade och puffar upp. Lägg de värmda bröden under en kökshandduk för varmhållning.
- 4 Skär köttet i tunna strimlor. Stek strimlorna i het panna med lite olja tills köttet är brynt och är genomstekt. Rör ner kryddpasten i pannan och varm några sekunder och ställ åt sidan.
- 5 Servera köttet i de varma tortillabröden med bladspenat, vitkålssallad samt Peach & Chili Salsa. Toppa med finkivad salladslök och krossade jordnötter alternativt andra nötter eller frön.

[illegible]

Medlemskryssat presenteras av Hotellpremien

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Hotellpremien. 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 19 juni. 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)



Coop har utsetts till Sveriges mest hållbara matkedja i Europas största varumärkesundersökning om hållbarhet, Sustainable Brand Index. Coops varumärke Änglamark blev branschvinnare i kategorin livsmedel och mat. Dessutom tilldelas Coops hållbarhetsdeklaration priset som Årets insats inom hållbart varumärkesbyggande. Sustainable Brand Index är Europas största oberoende varumärkesstudie om hållbarhet. Studien har genomförts årligen sedan 2011. Det är 24 300 svenskar i åldern 16–75 år som intervjuats i studien.

Sedan i mars kan du ge bort digitala presentkort på Coop. Du köper presentkortet på **coop.se** eller i **Scan & Pay-appen** och betalar med ett betalkort eller swish. Mottagaren får presentkortet via sms eller mejl tillsammans med en kod som registreras i Scan & Pay-appen vid betalning av varor eller i en bemannad butikskassa. Givetvis kan du skicka med en personlig hälsning till mottagaren.

Medlemserbjudande:

Just nu kan du använda dina Coop-poäng för att få upp till 70 procents rabatt på serviser från MOODS. Aktivera din rabatt genom att gå in i poängshoppen på MOODS-sidan. Välj den produkt du vill köpa så laddas erbjudandet på ditt medlemskap, och rabatten dras sedan av automatiskt när du betalar i kassan.

Erbjudandet gäller 25/4–10/7 i Stora Coop samt utvalda Coop butiker.

Läs mer och
hitta din butik på
coop.se/moods



Nu tas
nästa steg
i unikt sam-
arbete

Svenskt kött ska bli bäst på hållbarhet

– Vi ska vara bäst inom alla parametrar, säger lantbrukaren Daniel Juneberg. Han är engagerad i ett projekt där alla led i köttbranschen samarbetar för att göra svenskt kött bäst i världen på hållbarhet.



DET MESTA AV det som Daniel Junebergs grisar mumsar i sig produceras på egna gårdar i en mil norr om Kalmar. Djurens gödsel tas sedan till vara och värmer upp golvet i stallet. Och eftersom Daniel Juneberg är delägare i en biogasanläggning utvinns därefter metan till fordonsgas. Kvar blir ett perfekt gödselmedel som till grannarnas glädje inte luktar grisbajs.

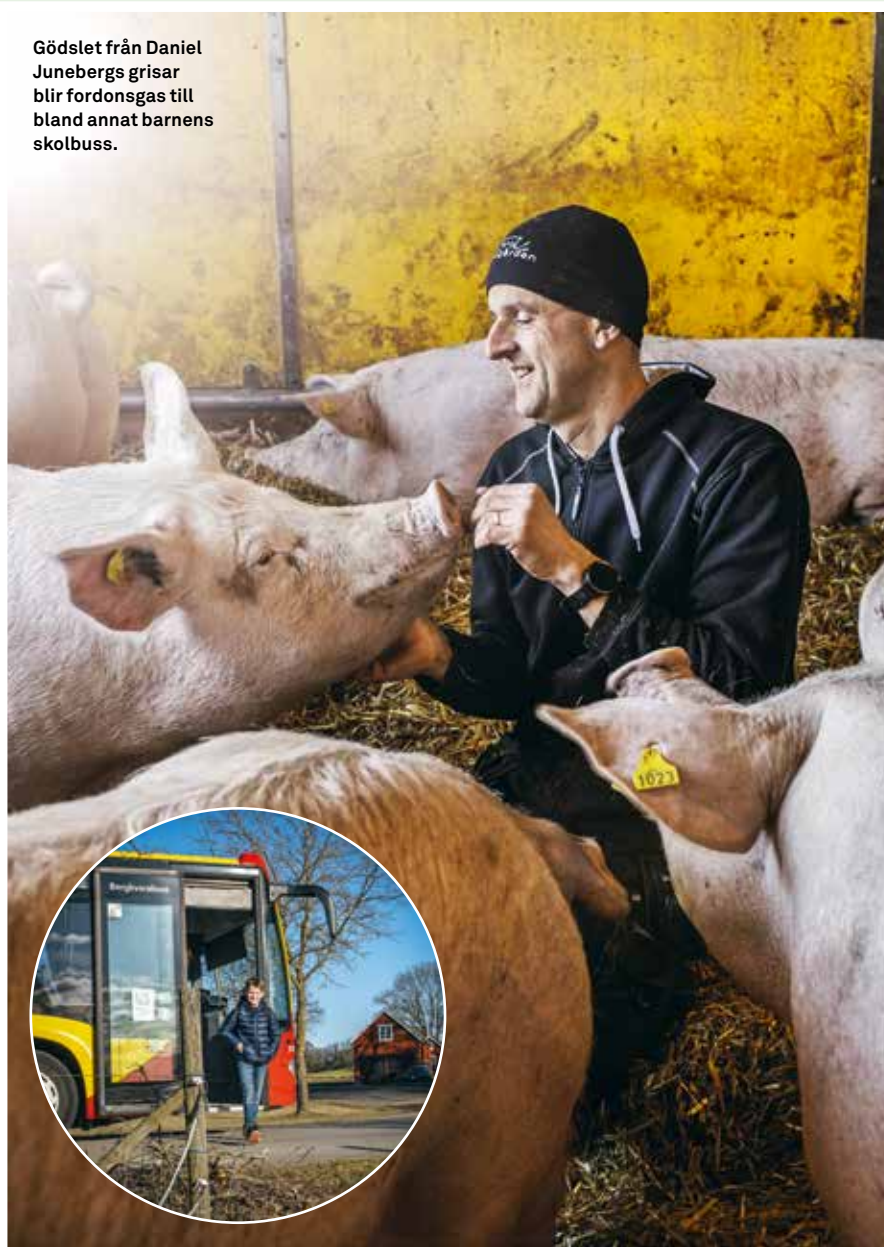
– Det är häftigt att se barnen komma från skolan i en buss som drivs av vårt gödsel, säger Daniel Juneberg.

Att produktionen av svenskt griskött är klimatsmart kan vi bli bättre på att berätta, menar Daniel Juneberg.

– Därför är samarbete så viktigt. Gör vi bra saker för klimatet som resulterar i att köttet kostar några kronor mer måste vi förklara det för andra led i kedjan, som kan motivera det för konsumenten. Det är därför som jag är engagerad i handlingsplanen.

”HANDLINGSPLAN GRIS, NÖT OCH LAMM” är ett branschsamarbete som initierades 2015 och som då syftade till ökad efterfrågan på och produktion av svenskt kött.

Arbetet är nu inne på sin andra etapp,



Gödslet från Daniel Junebergs grisar blir fordonsgas till bland annat barnens skolbuss.

FOTO: JOACHIM GRUSELL

med en vision som bygger på att svenskt kött har förutsättningar att vara världens bästa ur hållbarhetssynvinkel. För att nå målet har man involverat alla led i kedjan, från producent till handel.

– Vi ser ökad svensk köttproduktion som en del av lösningen på framtidens utmaningar. Det handlar om ökad självförsörjningsgrad för att slippa importera så mycket, men också om att producera bättre och mer hållbart kött generellt, säger Theres Strand, projektledare för handlingsplanen.

Coop, som deltar i projektet, ser stora vinster med samarbetet.

– Coops mål är minskad klimatpåverkan med 25 procent till år 2026, och då behöver vi äta mindre kött. Men det behöver inte betyda minskad produktion på svensk mark. Minskar vi importen finns det utrymme för att öka den svenska pro-

duktionen, säger hållbarhetsstrateg Sofia Strandberg.

Majsan Pense, köttansvarig på Coop, delar inställningen. Hon menar att det inte finns några motstridiga intressen, utan att mer kommunikation är vägen framåt:

– Lantbrukarna vill veta vad vi i dagligvaruhandeln, och i slutändan konsumenterna, vill ha. Genom handlingsplanen har vi möjlighet att berätta det.

Daniel Juneberg på sin gård är tacksam för informationen. Han berättar att samarbetet gett honom ökad insikt.

– Ta Coops Hållbarhetsdeklaration med spindeldiagrammet som visar att vi ligger bra till på många områden. Det ger oss belöning för allt vi gjort. Samtidigt växer hornen ut, och jag känner att vi ska göra allt för att ligga långt före tyskar och danskar. Vi ska vara bäst på alla parametrar. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén

GÖR SOM 526 000 ANDRA — LÄS LAND

tidningen för dig som gillar livet på landet

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

SPARA UPP TILL 396:-

12 nr + valfri gåva

ENDAST 259:-

+ porto 39 kr för gåvan

Välj gåva!

Boken **Äta ute** eller **2 st Mon Amie-skålar** från Rörstrand

Värde 299:-

Värde 259:-

Rörstrand

NYHET!

Upptäck veckotidningen Land!

Joel Linderoth, chefredaktör

Svarskort

Beställ på webben: land.se/kampanjer/905

- X JATACK!** Jag vill prenumerera på **12 nr av tidningen Land** för endast **259 kr** (ord. pris 356 kr). Välj din gåva nedan:
- ☐ Boken **Äta ute** av Jens Linder (värde 299 kr). + porto, 39 kr.
Totalt sparar jag 396 kr. LAF 234820
 - ☐ **2 st Mon Amie-skålar, 30 cl** (värde 259 kr) + porto, 39 kr.
Totalt sparar jag 356 kr. LAF 234818
 - ☐ **+ 4 extra nummer** (värde 132 kr).
Totalt sparar jag 229 kr. LAF 234819

Namn
Adress
Postnr Ort
E-post
Telefon/mobil

Ditt erbjudande!

	Värde
12nr ord.pris	356:-
+ valfri premie värde upp till	299:-
Totalt värde	655:-
DITT SPECIALPRIS	259:-*
DU SPARAR upp till	396:-
* + porto 39:- tillkommer.	

Erbjudandet gäller t o m 2022-06-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Vid köp av prenumeration får du tidningen i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan, efter ditt introduktionserbjudande. Du kan när som helst avsluta din prenumeration genom att kontakta vår kundservice. De uppgifter du lämnar på talongen kommer att användas av LRF Media AB och dess samarbetspartner t. ex. för leverans av beställda produkter, för fakturering och för att kunna ge dig tillgång till nya erbjudanden. För fullständiga villkor och information om hur LRF Media AB behandlar personuppgifter om dig som prenumerant, gå in på lrfmedia.se/avtalsvillkor och lrfmedia.se/personuppgiftspolitik. Om du har frågor eller vill ta del av de uppgifter LRF Media har om dig, begära portering, rättelse, radering eller begränsning av behandling eller invända mot behandlingen på annat sätt kan du kontakta vår kundservice, kundservice@lrfmedia.se. Om du har synpunkter på hur LRF Media behandlar dina personuppgifter kan du även vända dig till Datainspektionen. Tidningen ges ut av LRF Media AB, Box 78, 685 22 Torsby, [tel 010-184 40 89](tel:010-1844089).

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Land

Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

SVARA SNABBT! FÅ VALFRI GÅVA!



GOD VEGO FRÅN SVENSKA GÅRDAR

Vi tror på bra mat från svenska gårdar och att maten smakar godare när man känner till dess ursprung. Nu lanserar Scan en helt ny serie vegetariska produkter gjorda på svenska råvaror – speciellt för dig som på ett enkelt sätt vill äta mer vego i vardagen. Prova någon av våra nyheter Vego Middagskorv, Vegobullar eller Vegokorv.

Säg hej till eko-osten Humlan!

Arla® Familjefavoriter Humlan är en KRAV-märkt ost gjord på mjölk från svenska ekologiska gårdar, där inga naturfrämmande bekämpningsmedel används. Att köpa eko är ett enkelt val som alla kan göra för att underlätta livet för pollinatörer. Humlan är mild med gräddiga toner, en ost som passar hela hushållet!

FINN CRISP lanserar ytterligare en ny smak – Dill och Gräslök!

En tydlig smak av dill och gräslök som passar utmärkt att äta istället för chips eller som tillbehör till middagen. Finn Crisp rågsnacks är fyllda med bra energi så att du kan känna dig krispig under hela dagen. Innehåller 60 % mindre fett jämfört med vanliga potatissnacks, perfekta till fredagsmyset. Finns även i smakerna Roasted Peppers & Chipotle, Sour Cream & Onion, Cheddar Cheese och Creamy Ranch.

Nytt på hyllan!

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

Bravo Lemonizer – en törstsläckande juice

Bravo Lemonizer citron/jordgubb samt citron/grapefrukt är smaken av sommar när den är som bäst. En massa frukt och inget annat. En törstsläckande juice med lemonadig smak som kan följa med på picknicken, i ryggsäcken, till frukosten eller vid måltiden.

Sommarens smak – Bea Whisky!

Till grillsäsongen lanserar Lohmanders nyheten Bearnaise Whisky. Resultatet är en fyllig och god bea med mild whiskysmak och lite rökig ton. Klockren till sommarens grillkvällar! Såsen passar utmärkt till kött och kyckling och är även jättegott till annat grillat som svamp, halloumi och grönsaker.

Svenskodlade ärter – nu som kött!

Gör plats i frysen för GoGreens nya produkter: färs, bollar och burgare baserade på svenskodlade ärter! Produkterna innehåller ingen soja, mjölk eller gluten och är rika på protein. Lika gott till vardagens pasta bolognese som till sommarens första grillkvällar!

KRÄMIG ASIATISK DRESSING FRÅN FELIX

En ny smakrik asiatisk dressing med smak av soja, sesam och ingefära som passar utmärkt till matiga sallader och wraps med lax eller kyckling. Eller varför inte till en krispig vegetarisk sallad! Den innehåller varken konstgjorda aromer, färgämnen eller konserveringsmedel och är tillagad i Blekinge där alla Felix dressingar tillverkas.



Krämig ostdressing med mild chili till sommarens grillkvällar

Kavli Amerikansk dressing Nacho Cheese är en ny spännande ostdressing med en touch av mild chili. Den är extra god till nacho- och texmex-burgare men är också utmärkt som ostdipp till tacos.



ÄNTLIGEN RIKTIGT SMAKRIK KYCKLINGKORV

Lönneberga lanserar tre helt nya kycklinggrillkorvar, med smak från det lokala rökeriet, mejeriet och örtagården. De är saftiga, smakrika och har minst 82 % köttinnehåll. Och med det karaktäristiska "knäcket"! Som riktigt god korv helt enkelt, men gjord på 100 % svensk kyckling.



Président Rondelé – sagolikt fluffig färskost med äkta franska råvaror!

Rondelé Valnöt och Rondelé Vitlök/Örter passar utmärkt på en smörgås, på ostbrickan eller som en del i din matlagning! Alla råvaror är speciellt utvalda för bästa kvalitet och smak. Valnötterna kommer från Dordogne i Frankrike och vitlöken från Garonne i sydvästra Frankrike. Bon appétit!



Prova Rydbergs Gourmet Coleslaw Potatissallad

Alla goda ting är två. Prova Rydbergs Gourmet Coleslaw Potatissallad, en god nyhet där potatisen får sällskap av coleslaw med krispig morot och vitkål. Supergott för den som vill ha lite tuggmotstånd!



Perfekt till allt på grillen!

Krämig nyhet från Lindahls

Lindahls Protein Yoghurt är en krämig och god yoghurt som passar perfekt till frukost, lunch eller mellanmål. Eftersom den innehåller hela 5 g protein men inte något tillsatt socker kan du njuta av den med gott samvete. Njut av den som den är eller toppa med frukt, bär, nötter eller fröer. Tillverkad i Sverige av svensk mjölk från gårdar med de högsta kraven på god djuromsorg. Dessutom är den laktosfri. Finns i två smaker: Jordgubb & Mango/Passion.



1664 BLANC ALKOHOLFRI

Utsökt VETEÖL

AVNJUT MED citron



GOOD TASTE WITH A TWIST



BOKA HOTELL MED DINA COOP-POÄNG

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

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



Nordic Choice Hotels™

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Sommarens söta småkakor

Fredrik Nylén, som även gjort recept åt Mer Smak, är aktuell med ny bok.

Många känner honom som Fredriks fika på Instagram, eller från Hela Sverige bakar som han var med i redan 2013. Och har man en gång bakat hans recept är det lätt att fortsätta. De är alltid supergoda. Hans nya bok heter "Småkakor" och visar verkligen hans kärlek till det lilla bakverket med stort kulturellt värde.

– Småkakor är en viktig byggsten i svensk fikakultur, och jag fullkomligt älskar att baka dem! Jag älskar att baka allt, men småkakor har verkligen en speciell plats i mitt hjärta. Dels för att de är ganska enkla och snabba att sno ihop, dels för att de går att variera i all oändlighet vad gäller smak och form.

Hur förvarar man småkakor?

– Alla småkakor är godast nybakade, men de går utmärkt att frysa in om du vill förbereda inför ett storfika.

Har du något annat tips?

– Ugnar varierar otroligt mycket i värme. Jag brukar säga att man ska bli kompis med sin ugn. Och det blir man genom att baka mycket och lära känna sin ugn.

MÅNADENS DRINK: APEROL SPRITZ

2 glas

- ★ 30 cl Aperol
- ★ 30 cl prosecco
- ★ 10 cl kolsyrat vatten
- ★ 1 apelsin, i skivor
- ★ is

Fördela Aperol i 2 glas. Häll på prosecco och sodavatten. Lagg i några apelsin-skivor och fyll på med is.



FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA



KLADDKAKE-COOKIES

TID: 20 MIN + 30 MIN I KYLEN

UGN: 175°

En minikladdkaka med flingsalt – ultimata upplevelse. Fredrik kallar dem brownie-kakor.

16 STYCKEN

- 150 g mörk choklad
- 50 g smör
- 1 dl strösocker
- 1 dl farinsocker
- 2 ägg
- 2 ½ dl vetemjöl
- ½ dl kakao
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 krm salt

flingsalt, att toppa med

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Hacka chokladen och smält smöret i en rymlig kastrull. Ta kastrullen från värmen och rör ner chokladen tills den smält.
2. Tillsätt strösocker, farinsocker och ägg och rör om kraftigt. Blanda de torra ingredienserna och rör ner i kastrullen till en jämn smet. Låt stå i kylan ca 30 min.
3. Forma 16 bollar och lägg dem glest på en plåt med bakplåtspapper. Plattat till dem något och strö över flingsalt. Grädda mitt i ugnen 8–10 min. De ska vara kladdiga i mitten och bli lite sega då de svalnat.



◀ Per Ehlund älskar att experimentera vid grillen.



Man kan pensla med vatten eller lätt uppvispat ägg.



Det går också bra att forma färre men större avlånga buns.

Gott att GRILLA VEGO

PER EHRLUND föredrar att lägga vegetariskt på grillen. Här spelar blomkål huvudrollen. Och så bakar han bröd i grillen!

RECEPT: PER EHRLUND FOTO: ULF HUETT

HEMBAKTA HAMBURGERBRÖD

TID: CA 40 MIN + 1 TIMME ATT JÄSA
UGN: 200° I UGNEN ELLER I GRILL MED LOCK

Visst är det överkurs att baka bröd i grillen – men det är kul!

12 STYCKEN

- 2 ½ dl vatten
- ½ dl potatismospulver
- 25 g jäst
- 3 dl mjölk, fingervarm
- 2 msk strösocker
- 1 tsk salt
- 625 g vetemjöl (ca 10 dl)
- 1 ägg
- 50 g smör, smält

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp vattnet och tillsätt mospulvret, vispa slätt. Låt svalna tills det är ljummet. Smula jästen i en bunke, häll över mjölk och rör ut jästen. Tillsätt socker, salt och moset. Rör om.

2. Tillsätt det mesta av mjölet och arbeta ihop degen. Tillsätt ägget och arbeta lite till. Häll över det smälta smöret, resten av mjölet och arbeta till en jämn och smidig deg. Degen ska vara ganska lös.

3. Täck med bakduk och låt jäsa ca 1 timme. Forma till 12 bollar med blöta händer. Lägg i en grillform med bakplåtspapper.

4. Pensla bröden med vatten och ställ plåten i en varm ugn/grill (långt från glöden på indirekt glöd under lock). Grädda till fin färg och tills de är genomgräddade, 15–25 min (de är klara vid 98°). Pensla igen med vatten. Låt svalna under bakduk.

Tips!

Du kan krama ihop och blöta ett bakplåtspapper som du ställer bröden på i grillen om du inte har en plåt/form.



GRILLAD MACKA MED CATJUNBLOMKÅL

TID: 40 MIN **UGN:** 180° I UGN ELLER I GRILL MED LOCK

Matig macka från New Orleans. Där kallas de Po'boys.

4 PORTIONER

- 1 blomkålshuvud
- 2 dl rapsolja
- 1 tsk worcestershiresås
- 1 tsk vitlökpulver
- 1 tsk lökpulver
- 1 tsk torkad timjan
- 1 tsk torkad oregano
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk svartpeppar
- ½ tsk cayennepeppar
- ½ tsk chiliflakes
- ½ tsk salt

REMOULADSÅS

- 1 dl crème fraîche
- 1 dl majonnäs
- 1 ½ msk cornichoner, finhackade
- 1 tsk kapris, finhackade
- 1 msk pressad citronsaft
- 1 msk senap
- 1 msk finhackad persilja
- tabasco
- salt och svartpeppar

TILL SERVERING

- 4 hamburgerbröd/subs
- 1–2 tomat, skivade
- salladsblad

GÖR SÅ HÄR

1. Dela blomkålen i buketter. Blanda olja och worcestershiresås med de torra kryddorna. 2. Blanda alla ingredienser till remouladsåsen och smaka av med tabasco, salt och peppar. 3. Lägg blomkålen på gallret över indirekt glöd. Lägg ev en näve blötad rökfäls på gallret över direkt glöd och sätt på locket. (Det gör inget om det trillar ner på glöden.) Efter 5 min, pensla blomkålen med oljan och sätt på locket igen. Upprepa tills oljan sugits upp och blomkålen är mjuk. Grilla över direkt glöd en liten stund i slutet för fin färg. 4. Värm bröden på grillen. Fyll dem med blomkål, tomat, sallad och remouladsås.

Nya boken om att grilla vegetariskt.



HELGI! / Grilla vego

Garnera gärna
med citronmeliss
eller mynta.

GRILLADE MUNKAR MED HALLON & GLASS

TID: 25 MIN

Bästa desserten är busenkel
men ser svår ut... Och är urgod!

4 PORTIONER

4 sockermunkar

✿ ½ citron

✿ 8 msk hallonsylt

✿ ½ liter vaniljglass

1 dl valfria nötter, t ex

pistasch- eller hasselnötter

ca 20 färska hallon

ev flingsalt

CHOKLADSÅS MED CHILI

✿ 200 g mörk choklad

✿ 1 ½ dl vispgrädde

1 msk flytande honung

ev chiliflakes/pulver

ev salt

GÖR SÅ HÄR

1. **Chokladsås:** Finhacka chokla-
den och lägg i en skål. Koka upp
grädden och håll över chokladen.
Rör om tills chokladen smält.
Smaksätt med honung och ev chili
och salt.

2. Dela munkarna och grilla över
direkt glöd tills de är varma med
fina grillränder. Grilla citronen till
fin färg.

3. Fyll munkarna med hallonsylt
och glass. Ringla över chokladsås
och toppa med nötter och hallon.
Pressa över lite grillad citron och
ev lite salt.

Medlemserbudanden laddade på ditt kort



5:- rabatt



FINN CRISP SNACKS

Gäller vid köp av en Finn Crisp snacks.
Välj mellan Cheddar Cheese, Creamy
Ranch, Sour Cream & Onion,
Roasted Peppers & Chipotle
eller Dill & Gräslök 150 g.

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.

20% rabatt



SCAN

Gäller vid köp av en valfri Scan Vego
Middagskorv 300 g, Scan Vegokorv 220 g
eller Scan Vegobullar 300 g.

Finns på Stora Coop.

10:- rabatt



GO GREENS VEGO

Gäller vid köp av valfri vegonyhet från GoGreen,
gjord på svenska ärtor. Välj mellan färs 700 g,
bullar 300 g eller burgare 320 g.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



ALPRO RÅGDRYCK

Gäller vid köp av en
Alpro Rågdryck 1 l.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



KAVLI

Gäller vid köp av en Kavli Amerikansk dressing
Nacho Cheese eller Sriracha 230 g.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



VALIO PROFEEL®

Gäller vid köp av en valfri PROfeel protein-
pudding choklad, gräddkola, mintchoklad
180 g, proteinmousse choklad 150 g eller
PROfeel proteinmilkshake choklad,
hallon & choklad 250 ml.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



TROCADERO

Gäller vid köp av valfri Trocadera,
Trocadero Zero 6x33 cl burk.

Finns på Stora Coop.

8:- rabatt



1664 BLANC

Gäller vid köp av en valfri
flaska Kronenbourg 1664 Blanc
Alkoholfri 33 cl.

Finns på Stora Coop.

10:- rabatt



MONINI

Gäller vid köp av en
Extra V. Monini
Classico 750 ml eller
Gran Fruttato EV
Monini 500 ml.

Finns på Stora Coop.

25% rabatt



PRÉSIDENT RONDELÉ

Gäller vid köp av en Président Rondelé
Valnöt eller Rondelé Vitlök & Örter.

Finns på Stora Coop.

25% rabatt



FONTANA FETA

Gäller vid köp av en valfri Fetaostnyhet från
Fontana; laktosfri, ekologisk, getost eller vår
klassiker Feta Original 130–150 g.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



MOZZARELLA MINI

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

Finns på Stora Coop.

25% rabatt



LINDAHL'S

Gäller vid köp av en
Lindahls yoghurt
Jordgubb eller
Lindahls yoghurt
Mango/Passion 1000g.

Finns på Stora Coop.

NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

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



Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 29 maj för dig som får Mer Smak nummer 3. 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.

Hönö®

Gör sommaren en smula godare.

Sommarens brödnighet är här. En fluffig vetekaka med en mild smak av vanilj.

Lika god till frukost som till en solig picknick.

Färsk
Nyhet!

Hönö Sommar kaka

Vanilj

Lokala avvikelser kan förekomma.

Barnens bästa dirty fries!



Vi hade
kyckling-
bacon.

1 Fördela 1 påse (ca 900 g) **pomes** och 100 g strimlad **bacon** på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen enligt förpackningens anvisning.



2 Rör ut 1 msk **potatismjöl** i ½ dl **vatten** i en liten kastrull. Håll i 1 dl **grädde**. Värm under omrörning. Låt 150 g **cheddarost** smälta ner under omrörning.



3 Skala och strimla ½ liten **rödlök**.



4 Blanda 1 dl **majonnäs** med 1 dl **gräddfil** och riv ner ½ **vitlöksklyfta**. Krydda med 2 krm **cayennepeppar**.



5 Toppa pomesen med **bacon**, **ostsås**, **rödlök**, ½–1 dl **jalapeños** och avsluta med **vitlökssåsen**.



Lite lyxigt
mellis eller
roligt fredags-
mys.

6 Servera direkt på plåten eller på serveringsfat. Perfekta tillbehöret till burgare eller att njuta som de är.

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

RECEPT: DANIELLE BROOKES KOCK: LISTON, 9 ÅR FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Mer Smak i samarbete med Nescafé Dolce Gusto



Starta dagen med en knapptryckning

En god start på dagen är bara ett knapptryck bort. Så blir du barista på hemmaplan. Lika gott, men mycket billigare än på kafé, säger Kristofer Edholm på Nescafé Dolce Gusto.



I SVERIGE ÄR VI nästan bäst i världen på att dricka kaffe, bara Finland dricker mer än oss. Svenskarna dricker 11,5 miljarder koppar per år, alltså ungefär 3,5 kopp per person och dag.

För många är morgonkaffet en nästintill helig ritual, och en bra start på dagen innebär en lugn och harmonisk morgon utan stress.

– På senare år har intresset för kaffe vuxit. Någon i familjen önskar espresso, en annan cappuccino och barnen kanske vill ha varm choklad. Med kaffemaskin och kapslar blir hela familjen nöjd. Det är dessutom smidigt och går snabbt – och du har ditt kaffe klart på mindre än en minut, säger Kristofer Edholm på Nescafé Dolce Gusto.

HAN MENAR ATT genvägen till en god morgon går via en knapptryckning.

– Kaffet har samma höga kvalitet som på kafé, men är mycket billigare. På senare år har kaffepriset skjutit i höjden, och i storstäder kostar en cappuccino nu runt femtiolappen på kafé. Hemma kan du få det för en tiondel av priset, säger han.

SÅ GÖR DU EN PERFEKT KOPP KAFFE

DU BEHÖVER:

- En kaffemaskin från Nescafé Dolce Gusto
- Kaffekapslar

Lägg i önskad kapsel, anpassa storleken och med en enkel knapptryckning kan du tillaga en perfekt kopp kaffe. Maskinen stoppar automatiskt vid rätt ögonblick.

Brygg ditt kaffe som en professionell barista, och få en sammetslen crema på toppen – det kan du tack vare kaffemaskinens effektiva högtrycks-system, som är upp till 15 bar. De flesta maskiner går att köpa i elektronikbutiker. Pris ca 499–1 299 kr.

Kaffeskola

Espresso

I Italien kallas drycken caffè och är grunden för andra typer av kaffe. Bryggs i maskin med minst 9 bars tryck.

Lungo

En Lungo är egentligen en "lång" espresso och innehåller samma mängd kaffe men lite mer vatten, vilket ger en något mildare smak.

Cappuccino

Lika delar espresso, mjölkskum och varm mjölk. Det lätta skummet, creman, har fått många att bli baristakonstnärer och skapa både hjärtan och figurer i mjölkskummet.



Köp hem:

Finns redan hemma: Potatismjöl, vitlök, cayennepeppar



Pomes frites Bacon Grädde Cheddarost Rödlök Majonnäs Gräddfil Jalapeños

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 PROVÖK
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
Miltton, Stockholm

ANNONSBOKNING
Crmedia
info@crmedia.se

SPÄRR AV COOP-KORT
010-743 38 50
(Dygnet runt alla dagar.)
COOP KUNDSERVICE:
0771-17 17 17, info@coop.se

**SVERIGES
TIDSKRIFT**



Trycksak
3041 0162



Redaktionell produktion

Vi Media AB
Box 17043, 104 62 Stockholm
BUD: Söder Mälarsstrand 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 4 landar
i din brevlåda
20-23 juni.

OMSLAGSFOTO Joel Wåreus

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.

TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/RUTER AB

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Nescafé och Dr.Oetker Cream Fix

FRAPPÉ – EN AV VÄRLDENS GODASTE KALLA KAFFE-DRYCKER!

Gör en super-snabb iskaffe med NESCAFÉ MIXES! Tillsätt bara vatten eller mjölk. Klart!

Frappé finns på så gott som alla caféer i Grekland och är en av de populäraste sommardryckerna. Drinken kom till av en slump i Grekland 1957 och har sedan dess spridit sig över hela världen. **Så här enkelt gör du:**

1. Häll 1 msk Nescafé LYX och ½ – 1 msk socker i ett högt glas.
2. Tillsätt 2 msk kallt vatten.
3. Mixa tills du får en krämig konsistens.
4. Fyll upp med ca 4 isbitar och kall mjölk.
5. Rör om och servera!

Tips

- ✓ Använd kondenserad mjölk för att ge drinken ännu krämigare konsistens.
- ✓ Vattenmängden är viktig för att få riktigt fluffigt skum. Om du använder för lite vatten bildas inget skum och tar du för mycket så blir skummet rinnigt.
- ✓ Prova att blanda frappé med en kula glass och spetsa med saften från en halv apelsin.

TÅRTSÄSONG! INGEN MER RINNIG GRÄDDE!

Med Dr. Oetker Cream Fix blir vispad grädde mer stabil, så att den håller formen längre. Du kan förbereda en spritsad gräddtårta dagen innan utan att behöva oroa dig för att spritsningen ska säcka ihop.

Fördelar

- ✓ Gör vispad grädde mer stabil.
- ✓ Grädden blir lättare att spritsa och ger ett snyggare resultat.
- ✓ Grädden riskerar inte att bli rinnig efter en stund.

GÖR SÅ HÄR:

Vispa 3–4 dl grädde till en mjuk kräm. Tillsätt 1 påse Cream Fix och vispa lite mer, tills grädden tjocknar.



Dr. Oetker Cream Fix innehåller 3 påsar à 10g.

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



FRÅN SVERIGE

STUNDEN E KOMMEN VÅRA NYA VEGETARISKA RÄTTER ÄR GJORDA AV SVENSKA RÅVAROR PRÖVA NYTT SPELAR ROLL

Lokala avvikelser kan förekomma

Tjohoo! ÄNTLIGEN RABARBER

Så smarrig kladdkaka med vit choklad och syrlig rabarber.

Bästa, bästa desserten!

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

RABARBERKLADDKAKA MED VIT CHOKLAD

TID: CA 40 MIN

UGN: 200°

8 PORTIONER

- 100 g smör
- 100 g vit choklad, knappar eller hackad
- 2 dl strösocker
- 2 ägg
- 2 ½ dl vetemjöl
- 2 dl skivad rabarber
- 75 g + 25 g vit choklad

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Smörj och bröa en rund form med avtagbar kant, ca 20 cm i diameter.
- Smält smöret i en kastrull och ta från värmen. Tillsätt 100 g choklad och rör tills den smält.
- Tillsätt socker, ett ägg i taget och till sist vetemjöl under konstant vispning.
- Häll ner smeten i formen, strö över skivad rabarber och 75 g hackad choklad. Grädda mitt i ugnen 20–25 min. Låt svalna och riv 25 g vit choklad över kakan.

Tips!

Servera med en klick crème fraiche eller vispad grädde.

EKOLOGISK ODLARGLÄDJE

– så jordnära det kan bli

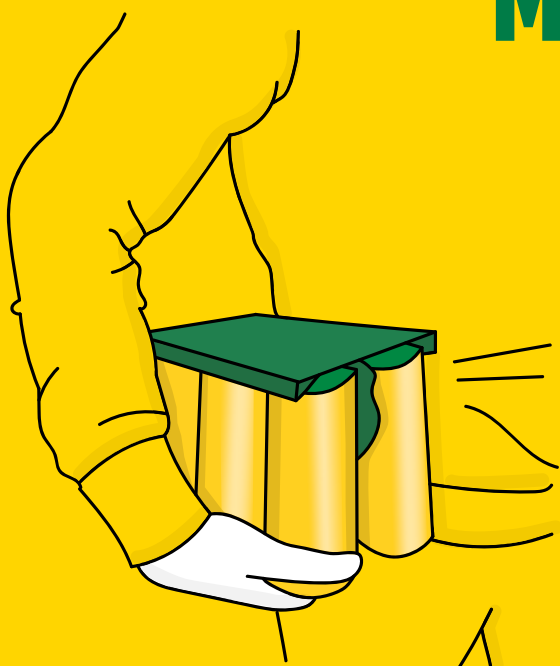


Nyhet!
Plantjord
i 18 liters
påse.

Förverkliga dina odlingsdrömmar och plantera årets sticklingar och plantor i jord från Änglamark. Vår jord innehåller enbart naturliga svenska råvaror och är godkänd för ekologisk odling. Den näringsrika gödselkompost som ingår gynnar mikrolivet i jorden. Så jordnära det kan bli helt enkelt!

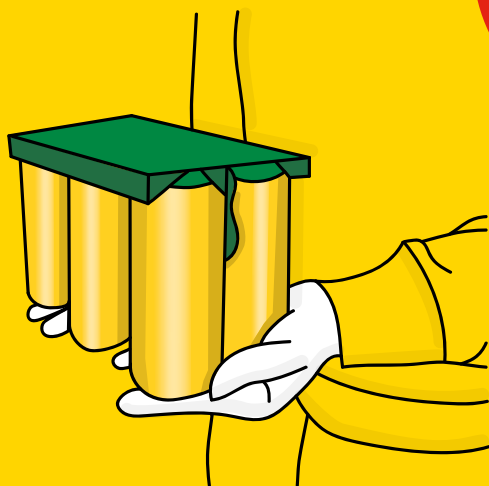
coop

BÄR HEM DINA TROCA MED STIL!



ASTRONAUTEN

POWER-GREPPET SOM
UTSTRÅLAR STYRKA.



GAFFELTRUCKEN

GREPPET FÖR DIG SOM SKA
HANDLA MYCKET.



NU I DIN
COOPBUTIK!



BOWLAREN

GREPPET FÖR DIG
MED FINGERTOPPSKÄNSLA.

