

coop

Mer Smak

Matglädje som ger öko!

Överraska
gästerna med
midsommar-
quiz, sid 9.

MIDSOMMAR PÅ TORPET

Enkel & god sillunch!

Gubbar när de är som allra bäst, recept sid 50.



Emmas

Tomatsallad

med friterad kapris

BAAM, vilken Sommartårta!

Nu njuter vi av: Jordgubbstårta med Daim ♥ Pannkaksmuffins med hallon
♥ Kardemummabullar ♥ Knäckig blåbärspaj ♥ Islatte med kondenserad mjölk

7300190 084822



25 KR / #4 JUNI/JULI 22

5 nr **199:-** + frakt 59:- av **DAMERNAS VÄRLD** eller **TARA**
för endast + lyxiga produkter från Clarins

Din rabatt 86%

CLARINS PARIS

Baume Corporel Super Hydratant
Au beurre de karité
Spécial peaux sèches

Moisture-Rich Body Lotion
With shea butter
For dry skin

CLARINS PARIS

Extra-Firming & Wrinkle Control
Crème fermante anti-rides
Firming day cream

CLARINS PARIS

Hydra-Essentiel
Crème hydratante
Moisturizes and
nourishes, silky cream

CLARINS PARIS

Doux Nettoyant Moussant
Au beurre de karité
Eaux sèches ou sensibles

Gentle Foaming Cleanser
With shea butter
Dry or sensitive skin

CLARINS BODY LOTION En rik men ändå snabbt absorberande lotion med underbar doft som är mycket behaglig och som ger intensiv fukt och näring. 100 ml. **Värde 200 kr.**

CLARINS LIPGLOSS Läppglans som förstärker läpparnas naturliga färg och gör dem mjukare och fylligare. Berikad med sheasmör och vårdande F-vitamin. Färg 05 Candy Shimmer. 5 ml. **Värde 90 kr.**

CLARINS EXTRA FIRMING DAY Dagkrämen har ett rikt innehåll av högpresterande anti-ageing ingredienser och hjälper till att bibehålla fasthet, smidighet och lyster. Passar alla hudtyper. 30 ml. **Värde 510 kr.**

CLARINS HYDRA ESSENTIEL CREAM Denna 24h-creme har en smältande konsistens som ger en behaglig silkeskänsla. Huden blir återfuktad, mjuk och full av lyster. 15 ml. **Värde 170 kr.**

CLARINS HYDRATING FOAMING CLEANSER En lödmande ansiktsrengöring för en normal till torr hud som rengör på djupet samtidigt som den återfuktar. 50 ml. **Värde 110 kr.**

Plaggen som lyfter din figur
Stylistens bästa knep



TACKA JA TILL VÅRT ERBJUDANDE PÅ:
bonniermag.se/davtar2206

☐ **JA TACK!** Jag vill beställa 5 nr av **Damernas Värld + lyxigt kit från Clarins** för endast **199 kr** + frakt 59 kr. Totalt värde 1460 kr. 21900256

☐ Jag vill hellre ha 6 nr av Damernas Värld för 199 kr. Jag får då inga premier och betalar ingen frakt. 21900269

☐ **JA TACK!** Jag vill beställa 5 nr av **Tara + lyxigt kit från Clarins** för endast **199 kr** + frakt 59 kr. Totalt värde 1415 kr. 21900295

☐ Jag vill hellre ha 6 nr av Tara för 199 kr. Jag får då inga premier och betalar ingen frakt. 21900308

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

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

E-postadress: _____

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

0 7 _____

DAV 21900256



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

Frankeras ej.
Vi betalar portot.

Bonnier Magazines & Brands

SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

Så fungerar din prenumeration Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tills vidare på Damernas Värld/Tara, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 75,-/nr för Damernas Värld och 67,-/nr för Tara (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer varannan tidning. Vid val av pappersfaktura tas en fakturaavgift ut på för närvarande 29,- per fakturerings tillfälle. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundservice. Damernas Värld och Tara utkommer med 14 utgåvor per år. Dina premier levereras inom 3-5 veckor efter mottagen betalning. Erbjudandet gäller endast nya prenumeranter i Sverige. Du hittar villkoren för din prenumeration här: <https://bonniermag.se/prenumerationsvillkor/>

Behandling av personuppgifter Vid beställning av en prenumeration kommer vi att behandla dina personuppgifter. Gällande personuppgiftspolicy hittar du på privacy.bonniernews.se. Här beskriver vi hur vi behandlar dina personuppgifter och vilka rättigheter du har. Bonnier News AB är personuppgiftsansvarig för dina personuppgifter. Vi behandlar personuppgifter som du lämnar själv, som vi samlar in baserat på hur du använder våra digitala tjänster samt uppgifter som inhämtas från tredje part. Personuppgifterna används främst för att tillhandahålla beställda produkter och tjänster både digitalt och fysiskt, för statistik, utveckling och analys, kommunikation med dig och för att skicka direktmarknadsföring, även elektronisk. Du har alltid rätt att ta del av 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. Damernas Värld och Tara är en del av Bonnier News.

Sommarens nyheter är här!

Välj bland soliga nyheter från Burberry, Gucci, Ray-Ban, Under Armour och många fler. Som Coop-medlem har du alltid 25% på ett helt köp, både online och i butik.

25%
rabatt för Coop-medlemmar



Synoptik

Experter på optik sedan 1931



Rabatten kan ej kombineras med andra erbjudanden och gäller tills vidare. Läs mer på www.coop.se/synoptik

SVARSKORT



HOTELL
PREMIEN

Ett blomstrande erbjudande

Ta chansen att besöka nya smultronställen i sommar. Som Coop-medlem får du alltid bästa priset på boende och just nu får du dessutom ta del av ett exklusivt erbjudande – **100 kr extra rabatt per natt** på bokningar mellan 2-5 nätter på utvalda hotell över hela Sverige. Upptäck nya stränder, ta tåget till en släkting i Skåne eller åk på en mysig hotellweekend för endast 645 kronor (ord. pris 745 kronor) per natt med dubbelrum inkl. frukost.

Läs mer och boka senast den 24 juli på hotellpremier.se/mersmak



Missa inga erbjudanden!
Registrera dig på hotellpremier.se

@hotellpremier.se

Följ oss!



SOMMAR
KAMPANJ

Bara för dig som medlem!

Upp till
500 kr
extra rabatt



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 provlagar använder vi vanlig ugn, inte varmluft.)

NYTT
på hyllan

GÖR DIG REDO för sommaren med Änglamarks Sunlotions. Solskydden är vattenfasta, parfymfria, Svanenmärkt och rekommenderas av Asthma Allergy Nordic. Cirkapris: Sunlotion SPF 50, roll on, 80 kr, och Sunlotion SPF 30, 500 ml med pump, 199 kr.



Lantbrukarna Magnus och Carolina Webe är Mer Smaks mathjältar. Här med barnen Liam, Amilia och Minou.

Innehåll

7
vegorecept
i nr 4*

Tips & trix.....	7	Holg: Uppdatera pinnbröden.....	43
Midssommarlunch.....	10	Barnens kockskola.....	46
Mathjälten: Familjen Webe.....	18	Saras söta.....	Jordgubbstårta 50
Matcha mat & vin!.....	20		
Plock.....	23		
Godaste sommarmaten!.....	24		
Sommarfika.....	Härlig sommarmix 32		
Medlemssidorna.....	37		

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

BEHÖVER DU MER INSPIRATION?

Följ @coopsverige på Instagram och YouTube för fler tips för sommarens grill! Och på coop.se hittar du alla Mer Smaks recept.

DRÖMMEN OM SOMMAR ÄR EN KAFFE PÅ TRAPPEN

VAD ÄR SOMMAR för mig? Våldigt mycket handlar om att äta och laga mat tillsammans. Jag och Ulrika Brydning, min kollega i provköket, kom fram till att vi vill ha en okomplicerad tillvaro och låta hjärnan vila, men ändå äta gott och njuta av smak och doft tillsammans med andra. Vi listade våra sommarfavoriter, där ingredienserna är enkla att få tag på eller kanske redan finns hemma, och är så lätta att laga att det bara känns avkopplande. Så skapades våra sommarrecept på **sidan 24!**

BULLAR, BLÅBÄRSPAJ, MUFFINS... Det är också sommar. Bakverk med kort transportsträcka som är enkla att göra och inte innehåller några avancerade ingredienser finns på **sidan 32**. Om det enda jag har gjort en av sommarens dagar är att baka muffins har det varit en alldeles utmärkt dag!

MEN FÖRST VILL jag fira midsommar! Med bevarade traditioner, som ändå är liite

förnyade. Se på **sidan 10** om du känner igen dig men samtidigt blir lite överraskad.

FÖR MIG ÄR livet för övrigt fullkomligt om jag får sitta på trappen med mitt morgonkaffe. Ofta brukar jag i och för sig få mattankar när jag sitter där... Kanske om att skämma bort mina nära och kära med lite nystekta pannkakor till frukost. Varför inte?

Glad sommar!

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

23

Fina och lekfulla prylar till stranden.



FIRST HOTELS

ELITE HOTELS
OF SWEDEN

BW Premier
COLLECTION



MER SMAK NR 4 2022

Sommarens goda smaksättare.

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



Från en familj där mat är kärlek.

zeta.nu

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

FRÅGA OM HÅLLBARHET



FOTO: STELAN HERNER

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

SOMMARBÄR

Att plocka bär i trädgården eller i naturen är det bästa på sommaren. Solvarma bär är nog det godaste som finns, eller testa de här enkla tipsen.

Blåbär

Blåbärspaj är sommar! Men prova också att strö blåbär över din vanliga sommarsallad, kanske med grillad halloumi som salt smakbrytare. Eller toppa muffins med citronfrosting – såå gott.

Jordgubbar

Att vända ihop jordgubbar med lite raspad lime och strösocker är en klassiker av en anledning. Men jordgubbar i en matig grönsallad med krämig getost, crema di balsamico och pinjenötter är också superfräscht. Eller den enklaste lilla desserten: Smält valfri choklad och doppa jordgubbarna i.

Smultron

Smultron är kanske det godaste bäret och är verkligen ett säsongsbär, för smultron fungerar inte så bra att frysa in. Njut dem direkt!

Hallon

Styckfrys hallon och använd som vackra isbitar i sommarens drinkar, med eller utan alkohol.

Vinbär

Både röda och vita vinbär kan vara väldigt syrliga. Helt perfekt som smakbrytare på en söt kaka med grädde. Det är finast att lägga på en hel klase med den lilla stjälken kvar. Svarta vinbär blir till den mest ljuvliga frukostmarmelad till rostat bröd i höst!

Frukosttips: Njut av hemgjord granola!



1 Sätt ugnen på 175°. Hacka 2 dl hasselnötter och 2 dl mandel grovt. Blanda 1 liter havregryn, 2 dl pumpakärnor, nötter och mandel i en bunke.



2 Blanda i 1 dl vatten och 1 dl flytande honung. Häll ut blandningen på en plåt med bakplåtspapper.



3 Rosta mitt i ugnen ca 20 min. Rör om två gånger under tiden. Låt svalna. Blanda med 1 dl russin och 1 dl tranbär.

”Miljön vinner på flergångskassar”

Miljön tjänar på att vi använder flergångskassar istället för påsar av plast eller papper. Varför höjer inte Coop priset på papperskassarna?

Vänliga hälsningar, Lotta i Stockholm

Hej Lotta, Sverige fick en plastbärkasseskatt den 1 maj 2020. Det innebär att alla plastbärkassar skattas med 3 kr och till exempel frukt- och bärpåsar med 30 öre. Därför har priset stigit mycket och många fler kunder tar med sig kassar till butiken. Försäljningen av plastbärkassar i Sverige har sjunkit rejält sedan skatten infördes. Istället köps fler papperskassar, och fler köper och tar med återanvändningsbara kassar. En flergångskasse ska kunna användas minst 50 gånger.

Papperskassar momsbeskattas som tidigare. Det pris som kunden betalar är kostnaden för inköp av papperskassarna plus ett normalt påslag för Coop. Coop vill att flera använder flergångskasse och har erbjudanden där kunden kan byta poäng mot en flergångskasse. Vi säljer också flergångspåsar i butik som går att använda till lösvikt av frukt och grönt. Vi tror att det är en beteenförändring som har inletts, och vi vill stödja den men ser inte att en höjning av papperskassarna där vinsten går till Coop är bästa vägen framåt.

Vänliga hälsningar,
Charlotta



Charlotta Szczepanowski,
chef Hållbarhet och kvalitet.

FALUKORV I UGN

TID: 35 MIN UGN: 225°
Falukorv i ugn som fylls
med ost, senap och
tomat. Perfekt recept
på vardagsmiddag.

6 PORTIONER

- 800 g falukorv
- 1 dl senap
- 2 tomater, skivade
- 150 g ost, skivad
- hackad persilja,
till garnering

Månadens klassiker!

GÖR SÅ HÄR

- Lägg falukorven i en
ugnssäker form. Skär
snitt nästan helt igenom
korven. Fyll snitten med
senap, tomat och ost.
- Tillaga mitt i ugnen ca
20 min. Garnera ev med
persilja vid servering.
Servera med t ex potatis-
mos och en råkostsallad.

Älskad falukorv!

Kött, potatismjöl, lök, kryddor och salt innehåller korven
som är en basvara i många hem. Sedan 1973 är den namn-
skyddad, men redan på 1500-talet sägs de första korvarna
ha lagats vid Falu koppargruva. Köttet till korven var en
biprodukt – det var oxarnas skinn som behövdes för att göra
linor för att hissa upp kopparmalmen.



FOTO: EVA HILDÉN

MIDSOMMAR- QUIZ

Utmana släkt
och vänner
i Mer Smaks
matiga
frägesport!

Västerbottensost har fått en
given plats på midsommar-
bordet. Men i vilken ort tillver-
kas den?

- 1) Fredrika
- X) Vilhelmina
- 2) Burträsk

Var går gränsen för om vår
kära matfisk kallas sill eller
strömming?

- 1) Skåne
- X) Blekinge
- 2) Öland

Vi äter mycket sill till mid-
sommar, men hur gammal kan
en sill bli?

- 1) 10 år
- X) 25 år
- 2) 50 år

Jordgubbstårta är en klassiker
på midsommar. Hur länge har
jordgubbar odlats i Sverige?

- 1) Sedan 1500-talet
- X) Sedan 1700-talet
- 2) Sedan tidigt 1900-tal

Hur mycket jordgubbar äter vi
svenskar per person och år?

- 1) 2 kilo
- X) 1 kilo
- 2) 0,5 kilo

Varifrån har matjessillen
fått sitt namn?

- 1) Sverige
- X) Nederländerna
- 2) Island

Vad kallades jordgubbarna
när de först kom till Sverige?

- 1) Jordhallon
- X) Scharlakansbär
- 2) Ananassmultron

Färskpotatis är ett måste
på midsommar. Men varifrån
kommer knölen egentligen?

- 1) Afrika
- X) Sydamerika
- 2) Asien

Dill och färskpotatis hör
ihop. Inom folkmedicinen
har dill använts som läke-
växt, mot vadå?

- 1) Ryggont
- X) Huvudvärk
- 2) Matsmältningsbesvär

Kärt barn har många namn.
Vad kallas potatis med ett
annat ord i Ångermanland?

- 1) Pärer
- X) Betäter
- 2) Pantofflar

En klassisk sillinläggning
görs med en 1-2-3-lag.
Vad innehåller den?

- 1) Ättiksprit, socker, vatten
- X) Vinäger, socker, vatten
- 2) Citron, socker, vatten

Potatisakademien har gett
potatisen en egen dag.
När firas Potatisens dag?

- 1) 26 juni
- X) 26 augusti
- 2) 26 oktober

Rätt svar:
1) 2 2) X 3) X 4) X 5) 1 6) X 7) 2
8) X 9) 2 10) 1 11) 1 12) 2

Upptäck en nyttig och rolig tidning!

**4nr
+ bok
149:-**
+ porto 29:-

Språk
TIDNINGEN

**SÖT
POTATIS**
Därför skapar särskrivning
och hen mest irritation i dagens svenska

**Varför heter
det badkruka?**
300 frågor och
mer än
svår!

**Erbjudandets
värde 505 kr**

4 nr av Språktidningen + boken Varför heter det badkruka? för endast 149 kr

I SPRÅKTIDNINGEN kan du läsa om allt från
slang och svordomar till dialekter och språk-
historia. I varje nummer finns flera sidor där
experter svarar på läsarnas språkfrågor.

PÅ KÖPET FÅR DU boken **Varför heter det
badkruka?** med 300 frågor och svar om svenska
språket. Du kan bland annat läsa om hur *chèvre*
ska uttalas, om varifrån *då i hej då* kommer och om
vi i dag skulle kunna förstå 1500-talets svenska.



Psst! Du kan
även beställa
genom att skanna
qr-koden!

Beställ på spraktidningen.se/mersmak22 eller skicka in kupongen!

☐ **Ja tack!** Jag beställer 4 nr av Språk-
tidningen för 149 kr + porto 29 kr
och får boken **När går skam på
torra land?** på köpet (bokens värde
149 kr). **Jag sparar 356 kr.** 233

☐ **Ja tack!** Jag beställer 5 nr av
Språktidningen för 149 kr.
Jag sparar 296 kr. 234

Namn _____
Adress _____
Postnr _____ Ort _____
Telefon _____
E-post _____

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Språk

TIDNINGEN

Vetenskapsmedia i Sverige AB
c/o Flowy

Svarspost

20661290

110 07 Stockholm

Prenumerationen är tidsbegränsad och avslutas automatiskt efter de nummer du beställt.
Erbjudandet gäller tom 30/9 2022 och endast adresser i Sverige. Vid beställning samtycker du
till att dina personuppgifter inklusive e-postadress och mobilnummer får läsas och hanteras av
 Vetenskapsmedia i Sverige för marknadsföring och digitala tjänster. Samtycket gäller till dess du
säger upp det. Läs mer om prenumerationsvillkoren på spraktidningen.se/prenumerationsvillkor.

FYNDSTÄMPLAT BUBBEL, VITT & RÖTT

Utvalda viner till somriga 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 ärgångs-
cava som bjuder på vackert gyllene
färg med en tät ström av fina bubblor.
En riktig stjärna på vinhimlen!

ETT RIKTIGT FYND!

Dina Viner Pro 2021-35



Nr 77909 Mulderbosch
Sparkling Rosé
99 kr, 750 ml. Alk 12,5%.

Torrt och mousserande rosévin som är
ett friskt alternativ till mingel, lättare
rätter eller som skål. Vinet har en
sinnligt rosa färg med doft av nyskurna
jordgubbar och en ren frisk frukt och
fin mousse. Etiketten som löper längs
med flaskan är ett signum för vinerna
från Mulderbosch.

FYND

Dina Viner Pro 2021-15



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 balanse-
rad med toner av krusbär, nässlor och
lime. Som det är eller till rätter med
getost, fisk, skaldjur eller kyckling.

ETT RIKTIGT FYND!

Dina Viner 2022-09

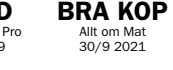


Nr 70631 Chablis Le Finage
179 kr, 750 ml. Alk 12,5%.

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
ljus kött.

FYND

Dina Viner Pro 2021-19



wineaffair.se



Nr 74050 Mulderbosch Rosé 255 kr, 3 l BIB.
Alk 12,5%. **KLIMATSMART FÖRPACKNING**

Friskt, fruktigt rosévin
gjort på kvalitetsdruvan
Cabernet Sauvignon. En
följeslagare till picknick-
maten, buffén, lätta
sommarrätter och till
mingel.



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

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



**BÄST
JUST NU!**
vinbanken.se 18/3 2022



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



BRA KÖP
vinbörsen.se februari 2022



Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône
Rouge, 2018
129 kr, 750 ml. Alk 14%.

En klassiker från toppproducenten
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

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor

MIDSOMMAR- LUNCH PÅ TORPET

Servera med
färsipotatis,
knäckebröd och
en god ost.

Rätter som
smakar fantastiskt
men är väldigt
enkla att göra!

Här finns både bästa
sillen till färsipotati-
sen, vackert gravad
lax och stekt sparris
med rostade nötter.
Enkelt och så gott!

RECEPT & STYLING:
LISE-LOTTE FORSLIN
FOTO: ULRIKA EKBLOM

KRÄMIG ROSÉPEPPARSILL

TID: 10 MIN + 1 TIMME I KYL 
Rosépeppar och lime är en supergod
kombination. Och vacker!

8-10 PORTIONER

- 2 frp 5-minuterssill (å 430 g)
- 2 dl majonnäs
- 1 dl crème fraiche
- 3 msk rosépeppar + till garnering
- 1 lime, rivet skal

GÖR SÅ HÄR

Om sillen är hel, skär den i ca 2 cm breda bitar. Blanda resten av ingredienserna i en skål och vänd ner sillen. Låt dra minst 1 timme i kylan före servering. Garnera med rosépepparkorn.

REDAKTIONENS VAL

Midsommar-
bordets huvudrolls-
innehavare.



RÄKTÅRTA MED ROM

TID: 45 MIN + 3 TIMMAR I KYL
En variant på matjästårtan som är
ÄNNU godare och enklare att älska.
Passar till både ett glas öl och till vin.

8-10 PORTIONER

- 225 g kavring
- 200 g smält smör
- 500 g handskalade räkor
(1 kg med skal om man vill skala själv)
- 500 g cream cheese
- 2 dl crème fraiche
- 2 burkar stenbitsrom (å 80 g)
- ½ dl finriven pepparrot
- 1 citron, rivet skal
- 5 gelatinblad
- nymalen svartpeppar

GARNERING
ärtskott och machesallad

GÖR SÅ HÄR

- Mixa brödet i matberedare monterad med knivblad. Häll i smöret och blanda till en smet. Spänn fast ett bakplåtspapper i botten på en rund form med avtagbar kant, 26-28 cm i diameter. Klipp remsor av bakplåtspapper och täck kanterna. Tryck ut kavringsmeten i ett jämnt lager i botten och ställ kallt.
- Hacka hälften av räkorna grovt. Rör ihop cream cheese, crème fraiche, 1 burk rom och de hackade räkorna, smaka av med pepparrot och citronskal. Lagg gelatinbladen i kallt vatten tills de är mjuka, ca 5 min. Ta upp dem och smält på svag värme i en liten kastrull. Rör ner i smeten och blanda väl. Fördela i ett jämnt lager över kavringbotten och ställ in i kylan minst 3 timmar.
- Dra försiktigt bort bakplåtspapperen och flytta tårtan till ett serveringsfat. Garnera tårtan med räkor och rom. Täck kanterna med machesallad eller ärtskott. Dra ev några varv med pepparkvarnen.

RÖDBETSGRAVAD LAX MED KAPRISVINÄGRETT

TID: 30 MIN + 2 DYGN FÖR
GRAVNING Den vackra färgen imponerar
– men är enkel att få till.

8–10 PORTIONER

700 g laxfilé med skinn

 3 msk strösocker 3 msk salt 2 tsk grovmalen vitpeppar 3 msk lätt mortlade

dillfrön

 2 stora färska rödbetor dill och citron, till

garnering

KAPRISVINÄGRETT

 1 msk dijonsenap 3 msk flytande honung 1 msk äppelcidervinäger 1 ½ dl rapsolja 1 dl hackad bladpersilja 1 dl avrunnen kaperis

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda socker, salt, vitpeppar och dillfrön. Klappa in laxens kött-sida med blandningen. Skala och finriv rödbetorna och täck laxens kött-sida. Slå in i dubbla plast-folieark och lägg laxen i en form i kylen 2 dygn. Vänd då och då.

2. Vinägrett: Rör ihop senap, honung och vinäger i en skål. Vispa i oljan med elvisp i en tunn stråle tills det tjocknar. Vänd i persilja och kaperis.

3. Ta bort de rivna rödbetorna från laxsida. Torka av saltblandningen med papper. Skiva laxen tunt och garnera med dill och citron. Servera med vinägretten.



Praktiskt när det goda är så vackert!

SMASHED POTATOES MED
BACON & VÄSTERBOTTENSOSTTID: 30 MIN UGN: 225° Vi lovar att det här blir en
återkommande rätt för dig!

8–10 PORTIONER

 1 kg färskpotatis ½ dl olivoljaflingsalt och nymalen
svartpeppar ½ kruk timjan 1 paket bacon, 120 g

VÄSTERBOTTENSOSTKRÄM

100 g Västerbottensost

 1 ½ dl crème fraîche1 tsk italiensk sallads-
krydda 1 tsk honung 1 dl hackad bladpersilja

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Koka potatisen mjuk och låt ånga av ordentligt. Fördela potatisen på en plåt och tryck till varje potatis med en gaffel så de spricker upp lite. Ringla över olja, salta, peppra. Repa hälften av timjanbladen och strö över. Rosta mitt i ugnen tills de är gyllene, ca 20 min.

2. Skär baconet i mindre bitar och stek knaprigt. Låt rinna av på hushållspapper.

3. Ostkräm: Riv osten grovt och rör ihop ingredienserna till krämen. Klicka på potatisen när den svalnat lite. Strö över bacon och resten av timjanbladen.

Tips!
Går bra att
förbereda
och lägga i
frysaren till
servering.

lys upp din midsommarbuffé med smakfull lax.

PERFEKT RIESLING
TILL LJUSA KVÄLLAR!

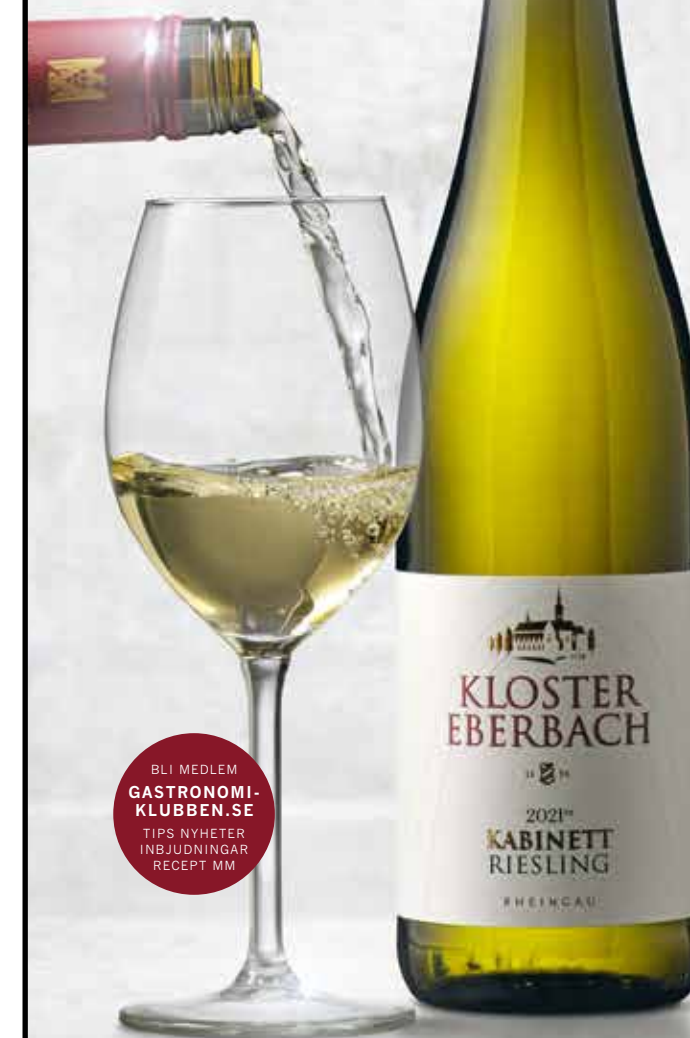
Kabinett Riesling är härligt halvtorr med krispig syra.
Perfekt som en väl kyld aperitif,
plockmaten i picnic-korgen och sushibrickan.

FYND!

ALLT OM VIN 2021

**KABINETT
RIESLING 2021**

ART NR 5810 ALK 8,5%

109 KR

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

**Alkohol är
beroende-
framkallande**

SPARRIS MED
HASSELNÖTTER &
LABNEH-KRÄM

TID: 25 MIN

Hur gott som helst. De rostade nötterna är en finfin smakbrytare till sparrisen.

8-10 PORTIONER

2 knippor **grön sparris** ½ **citron** **olivolja** ½ dl rostade grov-
hackade **hasselnötter**
flingsalt och nymalen
svartpeppar **persilja**, till garnering

LABNEH-KRÄM

1 burk **labneh-ost** (225 g) 2 dl **crème fraiche** 1 msk **flytande honung** nymald **svartpeppar** ½ **citron**, finrivet skal

GÖR SÅ HÄR

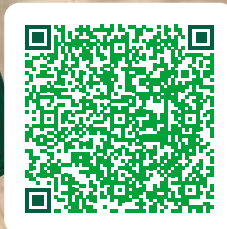
1. Labneh-kräm: Lyft upp osten ur oljan. Mixa den med crème fraiche och honung till en slät kräm. Smaka av med svartpeppar och finrivet skal från citronen.

2. Stek eller grilla sparrisen till fin färg, max 3 min. Salta och peppra. Stek eller grilla citronhalvan.

3. Bred ut labneh-krämen på ett stort fat och lägg på sparrisen och den stekta citronen. Toppa med olivolja och hasselnötter. Garnera med persilja och ev extra citronzest.

Gör egen labneh!

Blanda 3 dl **turkisk** eller **grekisk yoghurt** (10 %) med ½ tsk **salt**. Låt rinna av i kaffefilter eller silduk ca 1 dygn i kylskåp.

Så
vackert
och så
gott!

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

FÅ POÄNG PÅ ALLT DU HANDLAR – I HELA VÄRLDEN

Ansök om Coop Mastercard och bär med dig kortet var du än ska i sommar. Kortet ger dig nämligen **0,5 poäng per krona** på alla köp du gör utanför Coop och **0,5 poäng per krona** när du handlar på Coop, utöver poängtrappan.

Packa väskan och njut av poängrika äventyr hela sommaren!

- ✓ Tjäna fler poäng – ännu snabbare
- ✓ Kompletterande reseförsäkring
- ✓ Flexibla betalningar
- ✓ Välj själv hur du vill använda dina poäng

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

Guide Till SOMMARENS ALKOHOLFRIA DRYCKER

Det handlar om smak

Det är stor variation i sommarens alkoholfria drycker. De är smakrika, passar till allt och kan drickas vid alla tillfällen.

Karin Berntson



Det har hänt massor i det alkoholfria sortimentet, med många sorter och kvalitet i toppklass. Men det har också hänt mycket vad gäller dryckesvanor. Att välja alkoholfritt

är inte längre en kompromiss utan ett medvetet val, berättar Karin Berntson som är Beer Training Specialist på Carlsberg Sverige.

– Det finns många anledningar till att fler väljer att dricka alkoholfritt. Men det är framför allt den goda smaken det handlar om! Tack vare det breda sortimentet inom alkoholfritt behöver du heller inte känna dig utanför gruppen – om alla väljer en cider har du fantastiska alkoholfria alternativ, från klassiskt söt päron till mer vuxen smak med en liten beska som i sparkling spritz och lemon spritz.

En av Karin Berntsons favoriter är 1664 Blanc. Ett veteöl som hon kallar "solsken på flaska". Hon tipsar även om törstsläckare som Pripps Radler med smak av citron eller grapefrukt. Eller en härlig kall Carlsberg alkoholfri öl.

Självklart passar de olika alkoholfria dryckerna även utmärkt till mat, både till fest och för att få en liten guldkant i vardagen.

– Låt dig inspireras av vår guide här intill och upptäck alla valmöjligheter. I beskrivningarna ser du hur de olika dryckerna smakar och vilken mat de kan passa bra till.

Pripps Radler
citron 0,0%



NYHET!

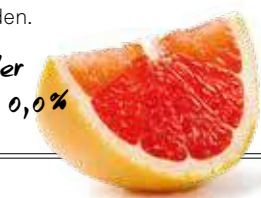


Pripps Radler
Grapefruit 0,0%

Öl med citron/grapefrukt

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

GOTT TILL: Perfekt törstsläckare och som sällskapsdryck.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0%
CA-PRIS: 13,50 kr, burk 33 cl.
KARINS TIPS: Packa kylväskan och njut av en iskall alkoholfri Radler på stranden.



AFTER PADEL?

Ett glas alkoholfritt efter golfundan eller padeln funkar hur bra som helst. Ta en kall Carlsberg alkoholfri eller uppfriskande Pripps Radler.

"EN LJUS LAGER FUNKAR ALLTID!
FÖRE, TILL OCH EFTER MATEN".

Pripps Blå 0,0% Ljus lager

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



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

Carlsberg Alcohol Free

Ljus ekologisk lager
Sveriges största alkoholfria öl. Denna kvalitetslager har en härlig maltig smak med inslag av knäckebröd, honung och citrusskal.



GOTT TILL: Ett bra val till buffé eller till rätter av fisk eller ljust kött. Även perfekt som kall törstsläckare eller som sällskapsdryck.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5%
CA-PRIS: 8,95 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: Öl som passar i alla lägen, perfekt att alltid ha hemma.

Staropramen Non Alcoholic

Tjeckisk pilsner
Tjeckiskt öl med maltig smak. Inslag av knäckebröd och pomerans. Kryddor och honung ger en frisk avslutning.



GOTT TILL: Hushållskost och sallad.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5%
CA-PRIS: 10,95 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: En favorit till sillen. Ölet älskar salt och syrligt.

"BÄRNSTENSLAGER ÄR ETT ANINGEN
MÖRKARE ÖL, DÅ MAN ANVÄNT MER ROSTAD MALT
VID BRYGGNING. PERFEKTA MÅLTIDSDRYCKEN."

Brooklyn Special Effects

Humlig bärnstenslager
En Hoppy Lager med tydlig bitterhet och friska humletoner från både bryggningen och torrhumlingen.



GOTT TILL: Speciellt gott till stekta och grillade rätter.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,4%
CA-PRIS: 14,50 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: Det här ölet har så otroligt goda humlearomer, glöm inte att dofta på det.

Eriksberg Hornstjärnslager

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



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

"FRUKTIG CIDER SMAKAR GODAST ATT SERVERAS MED MYCKET IS.
HALVTORR CIDER SMAKAR SOM BÄST KYLD MEN UTAN IS."

Somersby Lemon Spritz

Cider
Somersby Lemon Spritz är en alkoholfri mousserande, välbalanserad cider med smak av solmogen citron – lagom syrlig, lagom söt.



GOTT TILL: Lättare tilltugg eller serverad som den är med en skiva citron.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0%
CA-PRIS: 10,95 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: Efter en dag på stranden är detta en perfekt uppfriskande dryck!

Somersby Sparkling Spritz

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



GOTT TILL: Perfekt som sällskapsdryck. Passar även väldigt bra till lättare rätter som kyckling.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,0%
CA-PRIS: 10,95 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: Servera i vinglas med mycket is och en apelsin-skiva. Ät tapas till!

Falcon Smakfull Bärnstenslager

Som namnet antyder är detta ett gott öl med en fyllig kropp. Falcon Smakfull bryggs med rostad malt, vilket ger ett något mörkare öl.



GOTT TILL: Njut av den till stekt eller starkt, hushållskost eller grillat. Passar även till fylliga grytor och chiliheta tacos.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5%
CA-PRIS: 36,95 kr, burk 6x33 cl.
KARINS TIPS: Bästa ölvalet till din hamburgare!

1664 Blanc Sans Alcohol Free

Veteöl
Ett veteöl med fruktig och frisk smak med tydlig citrusskaraktär.



Passar bra till
asiatisk mat.

GOTT TILL: Fisk, ljust kött och heta rätter med asiatiska smaker.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,5%
CA-PRIS: 12,95 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: Mixa öl med söta frukter och du får en sommarfräsch efterrättsdrink.

Erdinger Veteöl

Lätt och fräscht veteöl med fruktig smak och liten beska. Trevlig, karamellaktig maltighet, svag ton av humle och fina inslag av vanilj och honung.



GOTT TILL: Den perfekta törstsläckaren. Passar lika bra till bratwurst med surkål som till asiatiskt och hushållskost.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,4%
CA-PRIS: 9,95 kr, flaska 33 cl.
KARINS TIPS: Ölen innehåller B12 vitamin, folsyra och polyfenoler. Isotoner i ölen för ut de värdefulla beståndsdelarna vilket släcker törsten snabbare.

Brooklyn Special Effects IPA

Brooklyn Special Effects IPA med de berömda ljusa, fruktiga humlearomerna och massor av saftiga citrustoner, kiwi och gurka.



GOTT TILL: Kryddiga snacks som tex hot wings, pizza, mapo tofu, grillade grönsaker och goudaost.
VOLYMPROCENT ALKOHOL: 0,4%
CA-PRIS: 14,95 kr, burk 33 cl.
KARINS TIPS: Oavsett om du gör din egen pizza eller köper den så kan det här aromatiska torrhumlade ölet passa lite extra bra till pizzan.

"Vi tror starkt på det vi gör, och det känns bra i magen på alla sätt."

Carolina, Amilia och Minou Webe i växthuset där familjen odlar 15 olika sorters ekologiska tomater.

Mathjälten: Familjen Webe "Djuren och deras välfärd kommer främst"

Änglamarkstomater och Reko kyckling. Carolina och Magnus Webe driver lantbruket och handelsträdgården Ånstänga utanför Linköping. Deras ekologiska produktion är allt-igenom KRAV-certifierad.

PAPPA BENGT började ställa om från konventionell växtodling och djurhållning till ekologisk, KRAV-certifierad produktion redan 1996. Sedan sonen Magnus och hans fru Carolina tog över, tre år senare, har gården dessutom fått ett växthus fullt av ekologiska tomater och gurka, och ett stall där de föder upp kyckling.

– När vi utökar verksamheten brukar jag tänka: Vad är det vi själva äter och tycker om? Och den här gången var det kyckling jag önskade mig, säger Carolina.

– Att föda upp Reko kyckling passar dessutom in väldigt bra i vår övriga verksamhet och i kretsloppet här på gården, fyller Magnus in.

REKO ÄR ETT varumärke och har sin grund i ett nätverk av svenska gårdar som föder upp ekologisk kyckling enligt en rad direktiv. Med speciella krav på allt från fodret som kycklingarna äter till hur slakten går till, berättar Carolina och Magnus.

– Vad det handlar om är att djuren och deras välfärd kommer främst. Kycklingarna kan välja mellan att röra sig fritt inne i stallet och gå ut i den stora rastgården där de har tillgång till fyra kvadratmeters yta var, med tillgång till naturligt gräs

och buskage där de kan ta skydd. Börjar det regna finns en veranda med tak.

– De går på promenad med oss i stallet och hoppar och skuttar, ja de får utlopp för ett väldigt naturligt beteende! Djur får aldrig någonsin bli en industri för oss. Det handlar om ett hantverk, från början till slut. Vi tror starkt på det vi gör, och det känns bra i magen, på alla sätt.

OCH SÅ ÄR det detta med kretsloppet, där kycklingarna kan dra nytta av gårdens egen foderproduktion, och dessutom själva lämnar ett viktigt bidrag.

– Av kycklingarna får vi ett prima ekologiskt gödsel, som vi kan använda både till odlingen på fälten och i växthuset, vilket gör att vi inte behöver köpa in växt-näring. Kycklingarna får i sin tur grovfoder, alltså hö, halm och ensilage, från våra egna marker, året om. Det ger dem både näring och en massa sysselsättning när de pickar i sig fodret!

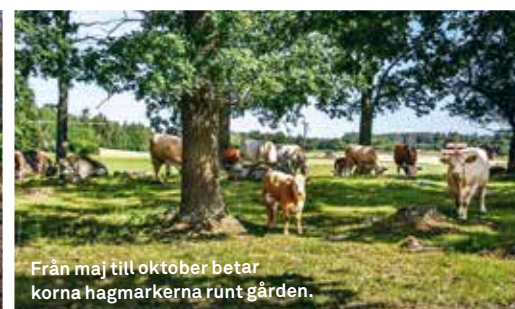
Vad är utmaningen med denna typ av KRAV-uppfödning?

– Det kostar mer att föda upp en ekologisk långsamtväxande kyckling, just för att man värdesätter de mjuka värdena i djurhållningen, med få kycklingar som får växa upp under lång tid. Men man får vad man betalar för. Köttet är av en helt annan kvalitet, med rejält med kött på alla delar. Och så smaken: Det går inte att misslyckas när man tillagar den, saftigheten, strukturen... Här hemma blir det tyst kring matbordet när den serveras. Det är väl det bästa berömmet man kan få! ♥

Text: Pontus Dahlman **Foto:** Zandra Erikshed



Familjen föder upp den franska kycklingrasen Hubbard.



Från maj till oktober betar korna hagmarkerna runt gården.



FOTO: PELLEBERGSTRÖM

TOSCANSK TOMATSALLAD

TID: 15 MIN UGN: 200°

Majorita, Cupido och Bamano heter några av tomaterna som odlas på gården. Blanda färg och form till en god och vacker sallad.

4 PORTIONER

- ✦ ¼ surdegsgalette
- ✦ ½ dl olivolja
- ✦ 400 g körsbärstomater eller andra små tomater, delade
- ✦ ½ rödlök, finhackad
- ✦ 1 vitlöksklyfta, finriven
- ✦ ½ dl olivolja
- 1 tsk flingsalt
- ✦ ½ tsk svartpeppar
- ✦ 70 g rucolamix salt

**BÄSTA
TILL-
BEHÖRET!**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Bryt brödet i mindre bitar och vänd runt i olja och lite salt. Rosta mitt i ugnen till fin färg.
2. Vänd runt brödet med tomater och lök. Ringla över olja blandat med vitlök. Smaka av med salt och peppar. Vänd runt med rucolamixen.

Kycklingsallad

Vi fortsätter serien där vi matchar vin till maten med en underbar sallad med stekta eller grillade grönsaker och kyckling. Perfekt till en kyld rosé!

RECEPT: ULRIKA BRYDLING STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND

FOTO: JOEL WÅREUS

Ulrika Brydning, som är kock i Coops provkök, är också sommelier. Tillsammans med **Fredrik Schelin** lär hon ut hur du kan tänka när du väljer vin till maten och hur du förhöjer smaker i din bjudmat. Den här gången har vi valt en matig sallad med grillad kyckling.

Roséviner har blivit en tydlig säsongsmarkör för många. Trevligt! Många har redan sina favoriter, men om du vill dricka rosé till mat är det några saker du behöver tänka på. En del roséviner är väldigt fruktiga, med toner av tuttifrutti eller kanske smultron, och de passar inte till mat. Till mat ska du leta efter roséviner med högre syra. De finns i alla prislägen. Det har kommit många nya från lite kyligare klimat, som Österrike och Tyskland, som har både tyngd och en stramare stil och passar till mat. Det är inte bara de ljusa som är bra till mat, utan även de med lite mer kraft och tyngd som legat längre på skalrester men ändå har bra syra.

Själva rätten den här gången är en smakrik sallad med grillad zucchini och kyckling och hög syra i dressing. Då är en kraftfull rosé med hög syra ett bra val. Just till den här rätten kan man även ha ett lättare rött vin med hög syra. Alternativt ett smakrikt vitt vin.

Som vanligt gäller "syra mot syra" och "sötma mot sötma". Så om du gillar ett vin av det fruktigare slaget kan lite honung i dressing bli en brygga mellan vinet och maten. Eller varför inte tillsätta lite frukt i salladen?

Det går utmärkt att dricka rosé till det grillade, om du även där tänker på att välja ett vin med bra syra – för att rå på det feta och salta. Men för säkerhets skull slänger vi även in en röd goding till grillen. Vi önskar er en god sommar!

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



Servera med bröd och resten av dressing.



KYCKLINGSALLAD MED PERSILJEDRESSING

TID: 1 TIMME UGN: 175° **GL**

Ljummen sommarsallad med stekta grönsaker och kyckling.

4 PORTIONER

- 1 hel kyckling, ca 1 ½ kg
- 1 zucchini, i 1 cm tjocka skivor
- 1 röd paprika, i bitar
- 1 gul paprika, i bitar
- 2 rödlökar, tunt skivade
- 2 dl gröna oliver, urkärnade
- 1 kruka basilika, bladen

MARINAD

- 1 citron, finrivet skal (endast det gula) och saft
- 2 vitlöksklyftor, fint rivna

- 2 msk olivolja
- 1 msk flingsalt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar

DRESSING

- 100 g bladpersilja, strimlad
- 1 ½ dl olivolja
- ½ dl balsamicovinäger
- salt och grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Blanda ingredienserna till marinaden. Lagg kycklingen i en ugnssäker form, håll över marinaden. Tillaga i ugn ca 45 min, till en

innertemperatur på 72°. Låt svalna något, skär ut låar, vingar och bröst och skär i mindre bitar.

2. Lagg zucchini-skivorna på en plåt med bakplåtspapper. Ringla/pensla med olivolja och baka i ugnen ca 10 min.

3. Rör ihop ingredienserna till dressing.

4. Vänd ihop kyckling, zucchini, paprika, rödlök, oliver, basilika och 1 dl dressing.

Tips!
Kyckling och zucchini fungerar fint att grilla.

GODASTE DRYCKEN TILL MATEN



Camissa Rosé 2020 EKO
Nr 92065. Pris 159 kr.

Ekologiskt! Läsande och lätt mineralrökig rosé med ursprung i Sydafrika. Här bjuds man på vårkänslor, vita vinbär, röda körsbär och torkade vilda örter. Så snyggt!



Puy Cheri Rosé Magnum 2021
Nr 54715. Pris 169 kr.

Njut av saftiga hallon, grapefrukt, vita och röda vinbär och uppfriskande syror. Utmärkt klassisk rosé på magnumflaska till ett lika utmärkt pris. Fynd är bara förnamnet!



Terreno Rosato di Toscana 2021 EKO
Nr 56172. Pris 120 kr.

Ekologiskt! Livfull ny rosa årgång från den svenskägda vingården Terreno. Redan vid första sippen får vårörter sällskap av röda körsbär och körsbärskärnor. Så sprakande och läckert!



Les Lauzeraies Tavel 2020
Nr 2724. Pris 139 kr.

Vinerna från Tavel är rosa på riktigt med sin djupare färg med tydlig smak av körsbär, jordgubbar och hallon samt en friskhet med citrusaromer. Tavel är utpräglade matviner med en bra syra men även mineralitet som drar lite mot salta. Går bra att lagra.



Hola MZ Cava Rosé EKO
Nr 55315. Pris 99 kr.

Ekologiskt! Trevligt rosa bubbel för endast 99 kronor. I priset ingår färsk hallon, jordgubbar, pigga syror och lättsam charm. Utmärkt aperitifbubbel.

Goding till grillkvällen

Ekologiskt! Uppiggande grillvin med friska syror, körsbär, plommon och pinje. Ta fram till grillen eller håll upp till plocket med chark, oliver och ost. Mycket Toscana för pengarna!

Chianti Riserva
Organic Cecchi
2015 EKO
Nr 72358.
Pris 119 kr.



Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Planti & Kavli

Uppdrag: SOMMAR- FAVORITER!

Det är stor chans att de här rätterna kommer att bli sommarkökets snackisar.

RECEPT: COOP PROVKÖK



Wrap med kikärtssallad

TID: 20 MIN

Perfekt utflyktsmat! Slå in i papper och knyt ett snöre runt.

4 PORTIONER

- 200 g vitkål, strimlad
- 1 frp kokta kikärter, 380g
- 1 msk Crema di Balsamico
- 1 msk olivolja
- 1 msk torkad oregano
- ½ tsk chilipeppar
- ½ tsk flingsalt
- 4-8 tortillabröd, stora
- 1 tub Kavli di mozzarella, tomat & basilika
- 1 påse mixsallad, 125g
- 1 äpple i skivor

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda vitkål, avrunna kikärter,

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

➤ Så smidigt att ha hemma. Kavli mjukostar passar bra att ha på smörgåsen, som ingrediens och krämig smaksättare. Den praktiska tuben är hållbar och perfekt för picknicken. Smaker för alla. Stora som små.



Crema di Balsamico, olivolja, oregano, chilipeppar och salt.
2. Lägg ut tortillabröd, kläm ut rikligt med mjukost i mitten, lägg på kikärtssallad, mixsallad och äpple. Rulla ihop.



Dalgona Matcha-chailatte

TID: 5 MIN

Det gröna tepulvret, matcha, ger både smak och häftig färg.

4 GLAS

- 1 dl kikärtsspad eller 3 äggvitor
- 2 msk strösocker
- ½ msk matchapulver
- ½ tsk malen kardemumma
- 8 dl Planti Bondböna Barista
- 1 tsk matchapulver
- 1 tsk malen kardemumma

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa samman kikärtsspad, socker, matcha och kardemumma till krämigt skum.
2. Blanda Planti Bondböna Barista med matchapulver och kardemumma.
3. Håll upp drycken i glas med is och toppa med skummet.

Dalgona-kaffe

TID: 10 MIN

Kryddigt kaffe med lent skum.

4 GLAS

- 1 dl kokande vatten
- 1 dl snabbkaffepulver
- ½-1 dl strösocker
- 8 dl Planti Bondböna Barista
- 1 tsk malen kardemumma
- is

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa samman vatten, kaffepulver och strösocker med elvisp eller ballongvisp ca 4-5 min till riktigt krämigt och fast skum.
2. Blanda Planti Bondböna Barista med kardemumma.
3. Håll upp i glas med is och toppa med kaffeskummet.



VÄRLDSNYHET
FRÅN PLANTI!

➤ Planti Bondböna Barista är den första växtbaserade baristadrycken gjord på nordisk, klimatsmart bondböna. Den har en god, mild smak som lyfter de rika kaffeareomerna och är perfekt att skumma! Mjölkfri, laktosfri, 100 % växtbaserad.

"Så gott och ser helt ljuvligt ut att bjuda på."
/Ulrika, Provköket



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



Glitterande glas

Flergångsglas i plast är smart på utflykten, 14,95 kr.

Coolt

Rolig isform, finns i olika former, 29,90 kr.



Kall dryck

En kylväska lagom för en stor flaska, 69,90 kr.

Kolla in Coop Hemma på instagram för mer inspiration.

Semestermix

Picknick, grill, bad och lek... Det är blandningen som gör sommaren.



På rull

Rolig leksak som rullar. Scooter från Stiga, 499 kr.



Bärbar!

Praktisk picknickgrill Halmstad, 399 kr.



Picknick

Packa picknicken i en stabil korg, 149 kr.



Fräsch mat

En snygg kylväska med kylklampar håller maten kall. 8 liter, 99 kr.



Simma lugnt

Simpuffar behöver alla små simmare, 24,95 kr.



Badlek

Flytleksaker finns i många färger och former, från ca 49 kr. Stor svan, 499 kr.

Mugg

Ta med varmt kaffe på utflykten, 29,95 kr.



MER SMAK NR 4 2022

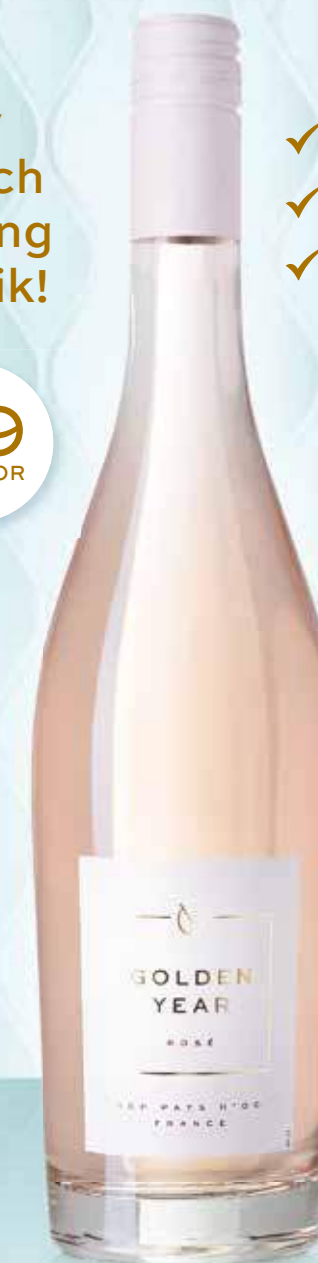


GOLDEN YEAR

Elegant sydfransk rosé

Ny
fräsch
årgång
i butik!

99
KRONOR



GOLDEN YEAR ROSÉ
Artnr. 50268. Alk 12,5%. Pris 99 kr

- ✓ Ljusrosa
- ✓ Torr & Frisk
- ✓ Veganvänlig

Alkoholkonsumtion
i samband med
arbete ökar risken
för olyckor.

Så fixar du SOMMARMATEN

Med de här sju rätterna klarar du **SOMMARENS UTMANINGAR**.
Finfrukosten, snackssnackisen, bästa brödet, godaste
grillkvällen. Och dessert! RECEPT: SARA BEGNER & ULRICA BRYDLING

STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

SMART TIPS

Frys in det kaffe som blir kvar i kannan till iskuber. Du slipper hälla bort kaffe och sparar tid och pengar och kan göra kaffedrinken här intill när andan faller på!



Servera med vispad grädde och glass som efterrätt.

TUNNA PANNKAKOR MED RÅRÖRDA HALLON

TID: 30 MIN

Frukost, mellis eller dessert?

Du bestämmer.

4 PORTIONER

- 3 ägg
- 3 dl vetemjöl
- 6 dl mjölk
- ½ tsk salt
- 2 msk smör
- 225 g bär, hallon, blåbär, jordgubbar
- ½ dl strösocker
- smör till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa samman ägg, vetemjöl och 3 dl mjölk till en slät smet. Vispa i resten av mjölken och salt. Smält smöret och vispa i smeten. Låt vila 15 min.
2. Rör ihop bär och socker och låt stå.
3. Hetta upp en stekpanna, lägg i smör. Stek pannkakor på medelvärme.
4. Servera med rårörda bär.

ISKAFFE MED KONDENSERAD MJÖLK

TID: 5 MIN

Det här är en riktig sommarsuccé.

Lyxigt, gott och superenkelt!

2 GLAS

- 2 dl fryst överblivet kaffe i kuber
- 2–4 msk kondenserad mjölk
- 2 dl mjölk

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg allt i en blender och mixa. Håll upp i glas.

TIPS!

Har du inget fryst kaffe? Ta 2 dl kallt kaffe, 2–4 msk kondenserad mjölk, 2 dl mjölk och is.

Nuoc cham (vietnamesisk dressing)

Finhacka ½ kruka mynta, ½ kruka koriander, ½ röd chili och 1 vitlöksklyfta. Rör ihop med finrivet skal och saft från 1 lime, 2 msk fisksås, 1 msk vinäger och 1 msk honung.

OMELETT MED FETA, CHILI & KORIANDER

TID: 30 MIN

En riktig lunchrätt – fräsch, smakrik och mättande!

4 PORTIONER

- 12 ägg
- 2 dl vatten/grädde
- ½ tsk salt/örtsalt
- 2 msk neutral olja
- ½ kruka koriander, hackad
- ½ röd chili eller 1 dl jalapeño, hackad
- 1 rödlök, strimlad
- 150 g fetaost
- 70 g blandad sallad, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa ihop ägg, vatten och salt. Värm upp olja i en mindre stekpanna och håll i ¼ dl av smeten. När den börjar stelna, lägg på ¼ av toppingen: koriander, chili, lök och smulad fetaost.
2. Stek omeletten på svag till medelvärme. När omeletten stelnat, men fortfarande är krämig, vik ihop och lägg på ett fat. Stek tre omeletter till med resten av ingredienserna. Servera omeletten med sallad och dressing.





3

Myk fin färskpotatis med härligt krispiga tillbehör.

Vill du göra en liten grillbricka – släng på några korvar också, de går alltid åt...

GRILLAD KYCKLING MED LJUMMEN POTATISSALLAD

TID: CA 45 MIN

En riktig sommarklassiker med smakrik potatissallad och god fetaostkräm.

4 PORTIONER

- 600 g kycklingsteak, eller annan kycklingdetalj
- 2 msk grillkrydda
- salt och grovmalen svartpeppar

POTATISSALLAD

- 500 g färskpotatis
- 1 citron, finrivet skal och saft
- 1 msk honung
- ½ dl kallpressad rapsolja/olivolja
- 250 g grön sparris, i bitar
- 1 knippa rädisor, delade
- 1 frp ärtskott, 100 g
- 1 frp sockerärter, 100 g
- ca 50 g ramslök, strimlad
- 1 kruka dill, grovt skuren

FETAOSTKRÄM

- 150 g fetaost
- 2 dl crème fraiche
- 1 msk honung
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Potatissallad:** Koka potatisen i saltat vatten. Blanda citronskal (endast det gula), citronsaft, honung och olja. Smaka av med salt och peppar. Blanda den varma potatisen med dressing. Vänd i sparris, rädisor, ärtskott, sockerärter, ramslök och dill.
- Fetaostkräm:** Mosa fetaosten och blanda med crème fraiche och honung. Smaka av med salt.
- Grilla kycklingen** tills den är genomstekt, strö över grillkrydda i slutet av grillningen. Servera med potatissallad och fetaostkräm.

VATTENMELON-SALLAD med mynta

- ½ minivattenmelon, ca 2 kg
- 1 kruka mynta, strimlade blad
- 1 lime, finrivet skal och saft
- 1 röd chili, tunt skivad
- 1 msk olivolja
- salt och grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR: Skär melonköttet i tärningar. Blanda med mynta, limeskal, limesaft, chili och olja. Smaka av med salt och svartpeppar.



SOMMARENS STORA SNACKIS
– Perfekt som drinktilltugg!

4

LÄTT SOM EN PLÅTT

LÖJROMSPIZZA

TID: 30 MIN UGN: 250°

Klassisk kombination – nu på pizza! Klar sommarfavvo.

4 PORTIONER (SNITTAR)

- 1 rulle pizzadeg, 550 g
- 2 dl crème fraiche
- 3 dl riven parmesan

TOPPING

- 2 dl crème fraiche
- 1 citron, finrivet skal och saft
- 2 rödlökar, tunt skivade
- 60–120 g löjrom/sikrom/tångkaviar
- dill
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 250°. Rulla ut degen på en plåt med bakplåtspapper.
- Bred på crème fraiche och strö över parmesan. Grädda mitt i ugn 10–15 min.
- Topping:** Blanda crème fraiche med citronskal och smaka av med salt. Vänd runt rödlöken med citronsaft. Toppa pizzen med klickar av creme fraichen, rödlöken och löjrom. Garnera med dill.

Focaccia fungerar utmärkt att jäsa i kylskåp över natten, ta ut och baka i ugn på morgonen.

GRÖN GAZPACHO

GÖR SÅ HÄR: Lägg 500 g tinade **gröna ärter**, ½ **galiamelon** (ca 500 g skalad), 1 **gurka** i bitar, 1 kruka **mynta**, saft och finrivet skal från 1 **lime**, (endast det gröna), 1 skivad **grön chili**, 5 dl **vatten**, 2 msk **grön-saksfond** och ½ dl **olivolja** i en blender, mixa helt slätt. Smaka av med **salt**. Servera kall.

Tips!
Toppa soppan med räkor, krutonger eller annat gott.

FOCACCIA MED OLIVER & FETAOST

TID: 15 MIN + TID FÖR JÄSNING OCH BAKNING I UGN **UGN:** 200°

Focaccia kan ätas till nästan allt, är toppen på picknick eller på buffé med många gäster.

1 BRÖD

- 25 g jäst
- 6 dl ljummet vatten
- 2 msk honung
- 1 msk salt
- 700–800 g vetemjöl (ca 1 liter)
- 100 g grahamsmjöl (ca 1 ½ dl)
- 4 + 2 msk olivolja
- 200 g körsbärstomater, delade
- 1 rödlök, strimlad
- 2 dl urkärnade oliver
- 150 g fetaost, i bitar
- 1 kvist rosmarin, repade blad
- 1 tsk flingsalt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Smula jästen i en bunke och rör ut med vatten. Tillsätt honung och salt. Häll på mjölet lite åt gången och arbeta degen i bunken eller i degblandare ca 5 min.
- Stjälp upp degen i en djup ugnsplåt täckt med bakplåtspapper. Ringla över ca 4 msk olivolja och pressa ner fingertopparna så det blir gropigt. Täck plåten med en bakduk och låt jäsa till dubbel storlek, 1 timme.
- Ringla över ytterligare 2 msk olivolja. Fördela tomater, lök, oliver och fetaost på degen, pressa ner dem lite försiktigt. Strö över rosmarin, salt och peppar.
- Grädda brödet mitt i ugnen ca 25 min.

SUPERSNYGGT, SUPERGOTT
OCH NÄSTAN INGET JOBB.
SÅ SKA EN SOMMAR-
DESSERT VARA.

7

6

JORDGUBBAR MED GLASS & HAVREKAKOR

TID: 10 MIN

Oväntat besök? Sno ihop denna med köpekakor eller havrekakor du har i frysen.

4 PORTIONER

- 1 liter jordgubbar
 - 2 dl vispgrädde
 - 1 liter vaniljglass
- havrekakor



1 ½ msk sirap

- 1 msk grädde

HAVREKAKOR

TID: 15 MIN

UGN: 200°

BÄSTA kakan ever.

Bra att ha ett gäng i frysen.

1 PLÅT (CA 30 STYCKEN)

- 3 ½ dl havregryn
- 100 g smält smör
- 1 ½ dl socker

GÖR SÅ HÄR

- Blanda ihop alla ingredienser i en bunke och bred ut på plåt med bakplåtspapper.
- Grädda mitt i ugnen ca 10 min. Skär i rutor direkt och låt svalna på plåten.

KORVTALLRIK DE LUXE

TID: 45 MIN **UGN:** 225°

Parmesangratinerad potatis och stöttekt lök... Baam!

4 PORTIONER

- 600 g färskpotatis
- 1 msk neutral olja
- 1 msk flingsalt
- 75 g parmesan, riven
- 8 korvar
- 1 spetskål, klyftad

KARAMELLISERAD LÖK

- 6–8 gula lökar, strimlade
- 50 g smör

- 1 msk strösocker

HONUNGSSENAP

- 1 dl skånsk senap
- 1 dl Slotts senap original
- 3 msk honung

GÖR SÅ HÄR

- Koka potatisarna. Lägg dem i en ugnform och tryck till dem lite. Ringla på olja och strö över salt och parmesan. Rosta mitt i ugnen till fin färg, 20–30 min.

2. Karamelliserad lök:

Stek löken gyllenbrun i smör, ca 10 min. Rör om då och då. Tillsätt socker och stek ytterligare några minuter. Smaka av med salt.

3. Honungssenap:

Blanda senapssorterna med honungen.

- Grilla korv och spetskål tills de är genomvarma med fin färg. Servera med potatis, lök och senap.



Medlemserbudanden laddade på ditt kort

4
för
3



CARLSBERG

Gäller vid köp av fyra valfria glasflaskor/burkar alkoholfri öl/cider från Carlsberg Sverige (Carlsberg, Falcon, Eriksberg, Staropramen, Brooklyn, 1664 Blanc, Erdinger, Pripps.)

25%
rabatt



SKÅNEMEJERIER

Gäller vid köp av en Skånemejerier Kalvin chokladmjölk. 1 l.

Finns på Stora Coop.

25%
rabatt



KAVLI MJUKOST

Gäller vid köp av en valfri Kavli. Välj mellan Hot Jalapeno, Smokey Chipotle, Strong Sriracha, Di Mozzarella Paprika, Di Mozzarella Tomat & Basilika 250 g.

Finns på Stora Coop.

5:-
rabatt



PLANTI BONDBÖNA BARISTA

Gäller vid köp av en Planti Bondböna Barista 1 l.

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 YOGHURT

Gäller vid köp av en Lindahls protein yoghurt. Välj mellan smakerna Jordgubb eller Mango/Passion. 1000 g.

Finns på Stora Coop.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 3 juli för dig som får Mer Smak nummer 4. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

LINDAHL'S


SVENSK
MJÖLK

EN PROTEINRIK START PÅ DAGEN

MED 50% MER PROTEIN*

***Än vanlig fruktyoghurt**

UTAN TILLSATT SOCKER!



TID FÖR FIKA!

Drömmen om sommaren... Hjälp den på traven med nybakade **BULLAR, MUFFINS & PAJ** i utflyktskorgen.

RECEPT: COOPS PROVKÖK FOTO & STYLING: EVA HILDÉN



Rabarber & kardemumma
– bästa kombon!



Hur fina är
inte dessa?

RABARBERMUFFINS MED KARDEMUMMA

TID: 30 MIN

UGN: 175°

Enkla att baka och perfekta
att bjuda på till fika och kalas.

12 STYCKEN

- ✦ 125 g rumsvarmt smör
- ✦ 2 dl strösocker
- ✦ 3 ägg
- ✦ 4 dl vetemjöl
- ✦ 2 tsk bakpulver
- ✦ 2 tsk mortlad kardemumma
- ✦ 1 tsk vaniljsocker
- ✦ 1 ½ dl mjölk
- 1 tunt skivad rabarberstjälk

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa smör och socker pösigt. Tillsätt ett ägg i taget under omrörning.
2. Blanda de torra ingredienserna och rör ner i smeten. Häll i mjölken och rör ordentligt.
3. Sätt ugnen på 175°. Fördela smeten i formarna. Vänd rabarberbitarna i lite socker och stick ner i smeten. Grädda mitt i ugnen 18–20 min.

BRYSSSELKEX

TID: 20 MIN + 1 TIMME

I KYLEN UGN: 175°

Välj själv om du vill rulla i rosa socker eller kanske strössel!

50 STYCKEN

- ✦ 200 g smör
- ✦ 4 ½ dl vetemjöl
- ✦ 1 dl strösocker
- ✦ 1 tsk vaniljsocker

GARNERING

- ✦ 1 dl strösocker
- 1 krm röd hushållsfärg

GÖR SÅ HÄR

1. Arbeta ihop smör, mjöl, socker och vaniljsocker till en deg för hand eller i matberedare.
2. Forma två rullar av degen, ca 4 cm i diameter. Skaka socker och hushållsfärg i en plastpåse så att sockret blir rosa.
3. Strö ut sockret på en skärbräda och rulla deglängderna i det. Lägg i kylen ca 1 timme. Sätt ugnen på 175°. Skär deglängderna i ½–1 cm breda skivor och lägg på plåtar med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 10 min.

IT'S A
PERFECT
DAY

BRONSMEDALJ TILL
PERFECT DAY!

VINORDIC WINE CHALLENGE 2022



NY ELEGANT
& STILFULL
DESIGN!

95 KR

FINNS I NÄSTAN ALLA AV SYSTEMBOLAGETS
BUTIKER ELLER ATT BESTÄLLA TILL DIN BUTIK.

CONTEMPORARYWINES.SE

PERFECT DAY ROSÉ

NR: 71770. 95 KR.



VDP MÉDITERRANÉE

12,5% VOL. 750 ML.

**Alkohol kan
skada din hälsa.**



Paj med knäcktäckle är en favorit!

KNÄCKIG BLÅBÄRSPAJ

TID: 1 TIMME **UGN:** 175°
Blåbärspaj med knäckigt täcke av havregryn och sirap. Riktigt enkelt recept på den godaste blåbärs-paj du någonsin smakat!

8 PORTIONER

- ✿ 450 g blåbär
- ✿ 1 msk potatismjöl
- ✿ 150 g smör
- ✿ 2 dl strösocker
- ✿ ½ dl sirap
- ✿ ½ dl grädde
- ✿ ½ dl havregryn
- ✿ 1 ½ dl vetemjöl
- 1 krm salt

Tips!

Funkar även med andra bär, t ex hallon eller vinbär.

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda blåbär och potatismjöl i en pajform, ca 24 cm i diameter.
2. Lägg smör, socker, sirap och grädde i en kastrull och låt koka 5 min. Rör ner havregryn, mjöl och salt i kastrullen.
3. Sätt ugnen på 175°. Häll smeten över bären i formen. Grädda pajen mitt i ugnen ca 40 min.

PANNKAKS-MUFFINS

TID: 30 MIN **UGN:** 225°
Pannkaksmuffins är som ugnspannkaka men görs i muffinsplåt.

12 STYCKEN

- ✿ 2 dl vetemjöl
- ✿ 1 msk vaniljsocker
- ½ tsk bakpulver
- ½ tsk salt
- ✿ 4 dl mjölk
- ✿ 3 ägg

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Blanda mjöl, vaniljsocker, bakpulver och salt och vispa ner hälften av mjölken till en jämn smet.
2. Tillsätt resten av mjölken. Vispa ner äggen ett i taget. Häll smeten i en smord muffinsplåt.
3. Grädda mitt i ugnen ca 20 min. Servera med vispad grädde, färska bär eller sylt.

BARNENS FAVORIT



KARDEMUMMABULLAR

TID: 30 MIN + 1 TIMME 30 MIN ATT JÄSA
UGN: 225°

Klassiska bullar som fylls med smör, socker och kardemumma, och penslas med sirap för extra smaskighet.

20 STYCKEN

- ✿ 5 dl mjölk
- 25 g jäst
- ✿ 1 dl strösocker
- ✿ 2 msk kardemummakärnor, mortlade
- ½ tsk salt
- ✿ 13 dl vetemjöl
- ✿ 150 g smör, rumsvarmt

FYLLNING

- ✿ 200 g smör, rumsvarmt
- ✿ 2 dl farinsocker
- ✿ 1 msk kardemummakärnor, mortlade

TOPPING

- ✿ 1 ägg
- ✿ ½ dl sirap
- ✿ ½ dl strösocker
- ✿ 1 msk malen kardemumma

GÖR SÅ HÄR

1. Värm mjölken till 37°. Smula jästen i en bunke och lös upp med lite av mjölken. Tillsätt resten av mjölken, socker, kardemumma, salt och mjöl. Spara lite mjöl till utbakningen.
2. Klicka i smöret och arbeta degen ca 10 min för hand eller 5 min i maskin. Låt jäsa under bakduk ca 1 timme.
3. Rör ihop ingredienserna till fyllningen. Kavla ut degen till två rektanglar, ca 60x30 cm. Bred på fyllningen.
4. Vik rektanglarna en gång på längden och skär ut 10 degremisor, ca 3 cm breda, ur varje rektangel. Gör ett snitt i varje remsa så det liknar ett par byxor.
5. Flåta ihop de två benen och snurra ihop så ändarna hamnar under knuten. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Låt jäsa under bakduk 20–30 min.
6. Sätt ugnen på 225°. Vispa upp ägget lätt med en skvätt vatten. Pensla bullarna och grädda mitt i ugnen 7–8 min.
7. Värm sirapen med en skvätt vatten och pensla bullarna när de kommer ut ur ugnen. Blanda socker och kardemumma och strö direkt över bullarna. Låt svalna något på plåten.

PURINA
ONE[®]

Visible Health for Today and Tomorrow

SYNLIG SKILLNAD PÅ BARA 3 VECKOR

God aptit **DAG 1**

Hög energi
och vitalitet

VECKA
1

Hälsosam
matsmältning

VECKA
2

Frisk hud,
blank päls,
klara ögon

VECKA
3



Läs mer och registrera dig på www.purinaone.se
STARTA 3-VECKORSUTMANINGEN IDAG

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem



Poängen med att betala med ditt Coop-kort

Som Coop-medlem får du poäng på allt du handlar. Poängen kan du sedan byta mot värdecheckar, resor, nöjen och rabatter. I Poängshoppen på coop.se, i coop-appen och i Medlemspunkten i din butik ser du vad du kan göra för dina poäng. Kanske blir det ett besök på Junibacken, en tågresor med SJ eller ett besök på Skansen? Kristina Kram använder Coop Mastercard* som ger 0,5 poäng extra per krona överallt i hela världen.



**SOMMARSKOJ
FÖR POÄNG?**
Läs allt om dina
medlemsförmåner
på coop.se

* Effektiv ränta 17,01% vid utnyttjad kredit på 20000 kr återbetalt under 1 år (2022-06-01).

"Vi åkte till Danmark för poäng!"

Med en Coop-butik modell större bara runt hörnet är möjligheterna att handla mat goda, och i familjen Kram från Umeå förvandlar man gärna de ihopsamlade poängen till resor. Ett resultat: att sönerna redan har körkort – utfärdade på Legoland.

FAMILJEN KRAM har använt Coop-poäng för resor i många år – och på många sätt. Än har det blivit resor till Stockholm för att besöka julmarknader, än har det varit nattåg till Göteborg.

– Vi brukar använda Hotellpremien en hel del. Även om det inte handlar om poängen är ju ett sådant erbjudande en annan fördel med att vara medlem, säger Kristina Kram. Familjen har också rest på semester

till Danmark för Coop-poäng, 2018. Efter en övernattning i Köpenhamn tog familjen buss till Billund och Legoland, där de tillbringade tre nätter på hotell Propellen och därmed fick gott om tid att utforska nöjesparken.

För Kristina Kram är det bästa minnet från resan de lyxiga hotellfrukostarna, för sönerna Erik och Axel alla karuseller som Legoland hade att erbjuda. Och så uppkörningen förstås.

– Båda tog Legolands körkort när vi var där. Erik har fortfarande kvar sitt, det ligger här hemma, säger Kristina Kram.

– Vi trodde väl att karusellerna mest skulle roa barnen, men jag kan säga att jag och min man Mika hade minst lika roligt.

Att resan blev av

berodde i första hand på familjens idoga poängsamlande i Coop-butiken ett par stenkast från hemmet.

– Ja, hade vi inte kunnat omvandla Coop-poäng till SAS-poäng för att göra den här resan hade vi nog aldrig kommit till Legoland.

Vart det bär av närmast vet familjen inte i dagsläget. Men helt säkert är att poängkontot fylls på i takt med tiden, och att det i sin tur borgar för fler framtida upplevelser.

– För mig är detta ett helt magiskt kort, eftersom det känns som om du använder samma pengar två gånger. Du fyller på dina poäng samtidigt som du gör något du ändå måste göra, handla mat. Och sedan gör du något trevligt för poängen när de väl används, säger Kristina Kram. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén



Resan gick till Legoland.

LEK MED SPRÅKET

- ✓ **Förklara.** Benämnen maten ni har på bordet.
- ✓ **Bokstavsjakt.** Vilka bokstäver börjar maten på?
- ✓ **Fundera.** Var kommer matens namn ifrån?
- ✓ **Varför heter det köttbulle** och inte köttboll till exempel?
- ✓ **Lyssna.** Låt barnen visa vägen. Genom att lyssna på vad barnen vill prata om kommer samtalet igång.
- ✓ **Diskutera.** Kom med motargument och öva ditt äldre barn i att förklara och sätta ord på saker.

KÄLLA: SPRÅKBYGGMATN.SE



Låt språket ta plats vid middagsbordet

Mata på med språk! Forskning visar att barn med stort ordförråd lyckas bättre i skolan.

– **Lek dig fram till spännande samtal, säger logoped Elvira Ashby.**

KÖTTBULLARNA ÄR KLARA och potatisen på bordet. Äntligen sitter hela familjen samlad. Middagen är en perfekt stund för att stötta barnens språkutveckling.

– I vardagens alla små stunder finns gott om tillfällen till utvecklande språklek, säger Elvira Ashby, huslogoped på Hatten Förlag. I drygt 20 år har hon jobbat med barns språkutveckling och sett vilken skillnad vardagssnacket kan göra.

– Med de yngsta kan vi prata om det vi ser här och nu, maten och det vi har på bordet till exempel. Kom ihåg att kommunikation är mer än ord och att de minsta också kan svara via tecken eller kroppsspråk.

MED DE ÄLDRE barnen kan diskussionslusten väckas kring matbordet.

– Genom att ställa öppna frågor kommer du långt. Vad, vem och varför lockar till spännande samtal. Barnen kanske

vill berätta mer om lekar eller annat de tycker är roligt.

Forskning visar att barn med stort ordförråd lyckas bättre i skolan.

– Språket är en av de finaste gåvor vi kan ge våra barn. Vi vuxna är språkliga förebilder och kan verkligen ge barnen mycket, med små medel.

Det går också att nå språket via leken. Hatten Förlag ger ut språkstimulerande böcker och står bakom Babblarna, som blivit något av ett fenomen. Men de färgglada figurerna är inte bara roliga, utan framtagna just för att stötta språkutvecklingen.

– Med Babblarna är målet att det ska bli lätt och roligt att språkleka.

Deras namn, som ”Babba” och ”Dadda”, är byggda av barnens tidigaste språkljud och lätta för barnen att säga tidigt.

Hon fortsätter:

– Låt barnen leka med språket under middagen, babbla, härma djur, hitta saker som börjar på en viss bokstav, eller ställ frågor till varandra. Låt middagen vara en härlig stund där språket får ta plats, tipsar Elvira Ashby. ♥

Text: Karin Herou



Babblarna på Coop

Efter succén med Coops egna blöjor, i samarbete med Hatten Förlag och Babblarna, lanserar Coop nu tre produkter för babybadet: schampo, schampo med balsameffekt och ett duschgel. Samtliga produkter är fria från parfym och färgämnen, vilket gör dem till skonsammare alternativ. Dessutom är de Svanen-märkta.



TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Lönneberga, Sia Glass, Löfbergs och GØL



Lönneberga gör det enkelt att samlas kring riktigt god mat.

Ny smak!

MARINERADE KYCKLINGSPETT

Nyhet! Det populära färdigmarinerade grillsortimentet utökas med ytterligare ett fräscht och lite rivigt kycklingspett med smak av jalapeño och vitlök.

GRILLADE KYCKLINGSPETT MED KRÄMIG ÄPPEL- OCH BASILIKARÖRA

GÖR SÅ HÄR Ringla olivolja över 250 g grön sparris, 250 g cocktailkvisttomater och 500 g sötpotatis i bitar. Salta och peppra. Ugnsbaka sötpotatisen och grilla grönsakerna. Blanda 2 dl crème fraiche med 1 rivet äpple och ½ dl strimlad basilika. Smaka av med salt. Servera till de grillade kycklingspetten.



Svensk krämig gräddglass med vaniljsmak och äkta vaniljstång

Vårt glassmejeri ligger i Slöinge, en naturskön del av södra Halland. Det är här våra kor betar. Det är här vi utvecklar och tillverkar vår glass. Det är här vår själ och historia finns. Alltid med smak och njutning i fokus. Därför är det också en självklarhet för oss att Från Sverige-märka vår glass.

MIDSOMMARKRANS 4 PERSONER

- 1 paket **SIA Glass Vanilj**, 1,5 liter
- 3 dl **vispgrädde**
- 5 **jordgubbar**
- 5–10 **marängar**
- 10–15 **sommarblommor** (gärna ätbara)

GÖR SÅ HÄR

- 1) Ställ in ett fat i frysen minst 30 min.
- 2) Ta ut fatet och forma kulor av vaniljglass.

Lägg i en cirkel på fatet som en krans. För att kulorna ska hålla längre: Täck med plastfolie och ställ in i frysen ca 3 timmar.
3) Vispa grädden. Ta ut kransen ur frysen. Spritsa grädde mellan glasskulorna.
4) Dekorera med marängar, jordgubbar och sommarblommor.



Smakfull fikasommar från Löfbergs

I Löfbergs senaste sortiment av hela bönor finns premiumsmaker för riktiga kaffeälskare. Varför inte testa Brazil eller Organic Dark – hela bönor rostade enligt slowroast-metoden för maximal kvalitet & smak.



En lekfull kaffedrink där mint och mynta bidrar med spännande smak.



Kaffedrink COFFEE AFTER EIGHT

GÖR SÅ HÄR Lägg en **After Eight** i botten på ett glas, häll över 2 dl bryggt **mörkrostat kaffe**, förslagsvis *Organic Dark* eller *Fika*. Blanda med en sked och fyll upp med **skummad mjölk**. Garnera med **vispad grädde** och ett **myntablad**. Pudra lite **kakao** över.

SMARRIGA SOMMARSNACKS

Till sommarens utflykter och grillstunder är GØL Salamisnacks det perfekta tillbehöret. Salamisnacks brukar vara en självklarhet på helgens tapastallrik, men varför inte blanda salamichips i pastasalladen till din picknickkorg? Eller låta dem bli starten på en härlig kväll i trädgården, på stranden eller på cykelutflykten.

Vad är ditt Gølmoment? Med genuint hantverk, hög kvalitet och god smak som passar hela familjen blir snacksen lätt en favorit till sommaren. Snacksen finns i flera olika format såsom chips, sticks och snacks och med smaker som passar alla. Vill du ha en klassisk kryddning, smöriga toner eller en riktig heting? Vilken blir din favorit?



TILL UTFLYKTEN Salamichips, salamisnacks & salamisticks



SOMMARSALLAD MED MOZZARELLA MINI

15 minuter, 4 personer

1 paket Granarolo Mozzarella Mini
1 paket mixsallad/små gröna blad
1 näve ruccola
4 nektariner
cocktailtomater, 250 g
1 dl Granarolo Quattrocento, hyvlad mangovinäger
färsk basilika
pinjenötter, rostade
olivolja De Cecco Classico

Värm grillen. Dela och kärna ur nektarinerna. Grilla med den skurna sidan nedåt så att nektarinerna får fina grillränder och blir lagom varm.

Lägg salladen på ett serveringsfat och toppa med grillade nektariner, halverade cocktailtomater och Mozzarella Mini.

Ringla över mangovinäger och olivolja, avsluta med några basilikablad och pinjenötter.



Färskost tillverkad i Italien enligt genuin italiensk tradition.

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 sommarsallad med Mozzarella Mini.

CATARINA KÖNIG
Älskad TV-kock & kokboks författare



Laga mat ute i sommar

Jens Linder är aktuell med boken "Äta ute". Han har bestämt sig för att inget ska hindra honom från att äta ute i sommar.

Varför skrev du den här boken?

– Det är något alldeles särskilt med att laga och äta ute. Det är som om maten smakar tydligare, och så ser den vackrare ut i det naturliga ljuset.



eller på picknick i naturen, till vardags eller fest, på morgonen, mitt på dagen eller sent på kvällen. Utematlagning är lättare än man tror, särskilt om man är många som hjälps åt. Det behövs ingen dyr utrustning och man behöver inte dra till skogs för att kunna köksa ute. Man kan göra det spontant eller välplanerat, precis var man vill.

Varför är det så populärt att laga mat och äta ute nu?

– Pandemin tvingade ut oss, men jag tror människor har fått smak på att äta ute. Att umgås och äta utomhus, i flödande ljus eller mysigt dunkel, från knoppande vår till krispig vinter ger en oslagbar känsla av frihet och samvaro.



FOTO: STEFAN WETINEN



Tips!
Getosten kan bytas ut mot fetaost, parmesan eller annan lagrad ost.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK: Prosecco- och grapefruktdrink

4 glas

- ★ 1/2 dl sockerlag
- ★ 2 rosa grapefrukter, pressad saft
- ★ isbitar
- ★ 4 dl prosecco eller alkoholfritt bubbel



BARNENS FAVORIT:
Persikodrink med hallon, se coop.se.

Blanda sockerlag och grapefruktjuice och häll i fyra glas. Fyll på med is och häll på prosecco. Garnera ev med grapefruktskal.

FOTO: JOEL WAREUS

De Cecco

– dal 1886 –



Kallpressad olivolja av högsta kvalitet

De Cecco
– The One and Only





Emma Hamberg lever livet.

Ett fat med godsaker som förrätt.

Den här salladen är ingen vanlig tomat sallad...

Vem: Emma Hamberg, författare till både romaner och kokböcker.
Aktuell med: "Au Pif", en slags kärleksförklaring till fransk mat med massor av livsbejakande tips och njutningsfyllda recept. Dessutom håller hennes bok "Je m'appelle Agneta" precis på att bli film.

Emma sätter piff på SOMMAREN

Maten, dofterna, landskapet...
EMMA HAMBERG tog med sig Frankrike hem efter semestern och skrev en bok om upplevelsen.

RECEPT: EMMA HAMBERG FOTO: PATRICK BRATT

BIFFTOMAT MED FRITERAD KAPRIS

TID: 30 MIN

UNDERBAR smakmaxad sallad!

4 PORTIONER

- 4 bifftomater
- 1 schalottenlök, finhackad
- 2 krm sellerisalt eller flingsalt

VITLÖKSDRESSING

- ½ vitlöksklyfta
- 1 krm salt
- 4 msk crème fraîche
- 2 msk olivolja
- 2 tsk vitvinsvinäger
- 1 tsk dijonsenap

FRITERAD KAPRIS

- 3 msk olivolja
- 100–200 g medelstora kapris

- Friterad kapris:** Sila av vätskan från kaprizen. Stek kaprizen i oljan i en stekpanna på medelhög värme tills den öppnar sig och blir krispig utan att bli bränd, ca 20 min. Låt rinna av på hushållspapper.
- Vitlöksdressing:** Mosa vitlöksklyftan med en gaffel och rör ihop med saltet. Tillsätt resten av ingredienserna och rör om ordentligt. Smaka ev av med mer salt.
- Skiva tomaterna tunt och fördela på fat. Strö över lök och salt. Skeda på dressing och toppa med kaprizen.

APERITIF MED ENDIVE & ÄDELOST

TID: 20 MIN + TID ATT KALLNA

Kombon endive och ädelost är beprövad. Med rabarber: Oh la la!

4 PORTIONER

- 2 små rabarber (200–300 g)
- 3 msk strösocker
- 3 msk vatten
- 2 endiver
- ca 120 g roquefort

GÖR SÅ HÄR

- Skala rabarbern och skär i tunna skivor. Smält sockret i en liten kastrull under omrörning tills det blir ljusbrunt och flytande. Tillsätt rabarber och vatten. Låt det koka ihop på låg värme

Emma Hambergs bok är full av livslust.



- ca 3 min. Rabarbern ska inte koka sönder. Låt kallna helt.
- Plocka endivebladen och lägg ut på ett serveringsfat. Klicka på lite marmelad och toppa med en bit ost. Servera som tilltugg till drinken.

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer



Nytt på hyllan!

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

Upptäck mer på funlight.se.

FÄRGSTARKA LÄSKANDE NYHETER!

FUN Light sätter smak och färg på ditt vatten och din vardag med törstsläckande nyheter. Vad sägs om den tropiska och fruktiga Tropical Yuzu, den himmelskt goda Cloudy Raspberry eller den exotiska och läskande Cactus Apple?

Njut enkelt av en italiensk klassiker!

Ta fram en kastrull, tillsätt bara vatten till mixen och rör om. På 17 minuter har du en äkta risotto som doftar och smakar ljuvligt! Perfekt till lunch och middag. Ett paket ger två portioner. Välj mellan Fyra ostar samt Karljohansvamp. Buon Appetito!

Len, fyllig chokladsmak i Skånemejeriers chokladmjolk

Skånemejerier Kalvin chokladmjolk utan tillsatt socker är gjord på mjölk från sydsvenska gårdar med de högsta kraven på god djuromsorg. Den har en len och fyllig chokladsmak och är lika god varm som kall. Det är en laktosfri chokladmjolk som både smakar och gör gott, och den innehåller en massa näringsämnen som hjälper dig att må bra.

Kalvinknatet är Sveriges största barnlopp på 20 orter. Läs mer på kalvinknatet.se.



ÄNTLIGEN RIKTIGT SMAKRIK KYCKLINGKORV

Lönneberga lanserar 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.



Barnens bästa kycklingmacka!



1 Blanda ca 200 g stekt och skivad **kycklingfilé** med 1 dl **teriyakisås**. Sätt ugnen på 200° grilleffekt.



2 Snitta upp 2 mindre **baguetter** från sidan och vik ut. Lägg bröden på en plåt med bakplåtspapper och lägg kycklingen på bottendelen.



3 Strö över ca 2 dl **riven ost** och gratinera högre upp i ugnen på grilleffekt, tills osten smält.



4 Strimla lite **isbergssallad** och skär 5 cm **gurka** i skivor. Skiva 1 **tomat**.



5 Toppa mackorna med sallad, gurka och tomat. **Salta** och **peppra** och ringla över **vitlökssås** (t ex kebabsås).



6 Rulla in mackorna i smörgåspapper. Sedan är det bara att äta. Mums!

Godaste middagsmackan med kyckling och teriyakisås.

UGN: 200°
TID: 20 MIN
2 PORTIONER

RECEPT: DANIELLE BROOKES KOCK: LOGAN FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

KRISPIG NYHET! MED HAVSSALT OCH KULTURSPANNMÅL



Vika Bröd är en klassiker på de Svenska matborden. Vika Emmer och Enkorn är ett knäcke som vi är fantastiskt stolta över. Förutom Svensk råg så har vi bakat med kulturspannmålen Emmer och Enkorn från Warbro kvarn i Sködinge. För smakens skull har vi toppat med havssalt och blandat i Münchnermalt.

Enligt många tycke är detta det godaste knäcke de smakat, vi håller med om detta.

Vad tycker du? Väl Mött!



Vika Bröd

Köp hem:



Kyckling



Teriyakisås



Baguetter



Riven ost



Isbergssallad



Tomater & gurka



Vitlökssås

Finns redan hemma: Salt och peppar

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

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

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

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

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

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

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

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

Vego i Mer Smak!

Våra vegorecept är så kallade lakto-ovo-vegetariska. De innehåller inte kött, skaldjur, fisk, fågel, köttbuljong eller gelatin. Däremot kan de innehålla ägg och mjölkprodukter.

Utgivare Coop Mer Smak

Coop Sverige AB
Englundavägen 4
171 88 Solna, 010-743 10 00

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

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

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

ANSVARIG UTGIVARE
Katinka Palmgren
katinka.palmgren@coop.se

ANNONSREPRO
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**

Redaktionell produktion

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

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

Mer Smak
nr 5 landar
i din brevlåda
22-25 augusti

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



Trycksak
3041 0162



TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/RUTER AB

GÖR OM FLERA SMÅLÅN TILL ETT LITE STÖRRE

Ansök
och få svar
direkt!



TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Salakis

Bästa vännen i köket SALAKIS YOGHURT



Härlig
sommarsill
med god
tzatziki-
kryddning.

Frisk och krämig. Något syrligare än den turkiska yoghurten och med lite fastare konsistens. Salakis Grekisk Yoghurt 10% är perfekt till frukost och mellanmål, liksom till kalla rätter och desserter. Tillverkad efter ett grekiskt originalrecept. Har mer protein än turkisk yoghurt och passar extra bra till tzatziki och andra rörer med grönsaker, frukt och bär. Proteinet suger nämligen upp den vätska som bildas.

Grekisk sill

4 PORTIONER

1 förp 5-minuterssill, 420 g
2 dl Grekisk Yoghurt
2 vitlöksklyftor
½ msk finhackad mynta
½ msk finhackad oregano
½ msk finhackad dill
salt

GÖR SÅ HÄR Skär sillen i mindre bitar. Blanda resten av ingredienserna och vänd ihop med sillen.

Mild och krämig. Med behaglig syra och krämig konsistens är Salakis Turkisk Yoghurt 10% underbar till både frukost och mellanmål, som den är eller med bär och frukt. Perfekt till kalla såser, dessert, bakning och i matlagning där du värmer men inte kokar yoghurten. Perfekt som bas i exempelvis dressingar där den kan ersätta fetare produkter som majonnäs och gräddfil. Bara att byta rakt av.



Yoghurtglass med jordgubbar och vit choklad

5 GLASSAR

150 g jordgubbar
275 g Salakis
Turkisk Yoghurt
75 g florsocker
1 citron
60 g vit choklad
50 g pistaschnötter



GÖR SÅ HÄR

1. Rensa och skölj jordgubbarna. Mixa 100 g jordgubbarna, yoghurt, florsocker, finrivet skal och saft från citronen till en härlig konsistens.
2. Tärna resten av jordgubbarna och hacka hälften

av chokladen, vänd ner i yoghurt-smeten.
3. Fyll glassformarna med yoghurtmassan och stick i glasspinnar. Låt stå i frysen 3-4 timmar.
4. Ringla över smält vit choklad och hackade nötter vid servering.

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

Samla dina lån enkelt med Coop Privatlån

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

Vid 4,50% rörlig ränta är den effektiva årsräntan 5,50% för ett annuitetslån på 85 tkr med 7 års återbetalningstid, 0 kr i uppläggningsavgift och 35 kr/mån i avavgift. Individuell ränta 3,70%-12,95%. Kreditgivare MedMera Bank AB (2022-04-19)



Sommarens tårta är en JORDGUBBS- TÅRTA!

Vår sommartårta har hackad krispig Daim i botten och en krämig fyllning med jordgubbar. Och massor av **CHOKLADDOPPADE JORDGUBBAR** på toppen!

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



JORDGUBBSTÅRTA MED DAIM

TID: 1 TIMME + TID I FRYSEN UGN: 175°

12 BITAR

- ✿ 100 g smör, rumsvarmt
- ✿ 2 ½ dl strösocker
- ✿ 1 msk sirap
- ✿ 2 ägg
- ✿ 1 ½ dl vetemjöl
- ✿ 1 dl kakao
- 1 ½ tsk vaniljsocker
- ½ tsk salt
- 2 Dubbeldaim (à 56 g), grovt hackade

FYLLNING

- 5 gelatinblad
- ✿ ½ liter färska jordgubbar
- ✿ 3 äggulor
- ✿ 2 dl florsocker
- ✿ 5 dl vispgrädde

Tips!
Tårtan går även att äta utan att frysa, ställ i kyl minst 4 timmar.

TOPPING

- ✿ 1 liter färska jordgubbar
- ✿ 100 g valfria chokladknappar
- ✿ mynta och krossad Daim

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa smör, socker och sirap pösigt. Rör ner äggen. Blanda vetemjöl, kakao, vaniljsocker, salt och Daim, vänd ner i blandningen.
2. Klä botten på en rund form med avtagbar kant (ca 24 cm i diameter) med bakplåtspapper. Bred ut smeten jämnt och grädda mitt i ugnen ca 20 min, låt kallna.
3. Fyllning: Blötlägg gelatinbladen 5 min i kallt vatten. Mixa jordgubbarna med stavmixer till en slät puré. Vispa äggulor och florsocker luftigt. Vispa grädden till lös konsistens.
4. Värm ½ dl av jordgubbspurén i en kastrull. Ta upp gelatinbladen och lägg i kastrullen, låt dem smälta på svag värme. Vänd ner resten av purén och blanda ordentligt. Vänd försiktigt ner purén i äggsmeten och vänd sist i grädden. Blanda till en jämn smet.
5. Häll smeten över botten och låt stå i frysen minst 2 timmar.
6. Topping: Smält chokladknapparna, t ex i mikro. Doppa jordgubbarna i chokladen och låt stelna på en bricka. Låt gärna tårtan tina en liten stund vid servering. Garnera med jordgubbar, mynta och krossad Daim.

GÖR ISKALLA KAFFEDRINKAR I SOMMAR



ICED COFFEE

DU BEHÖVER

- 1 tsk NESCAFÉ LYX
- 2 msk hett vatten (85°C)
- 2,5 dl mjölk eller kallt vatten
- 1 tsk socker
- isbitar

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda NESCAFÉ LYX och hett vatten i ett glas - rör runt till kaffet är ordentligt blandat.
2. Fyll glaset med isbitar.
3. Häll över mjölk eller kallt vatten..
4. Tillsätt socker efter önskad smak.

Fler recept på [nescafe.se](https://www.nescafe.se)



NESCAFÉ KAFFE

Gäller vid köp av en valfri Nescafé Lyx eller Gold i glas eller softpack, 50–200 g. Gäller på Coop under perioden 11 till 24 juli för dig som får Mer Smak nr 4. Erbjudandet är laddat på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker.

**5:-
rabatt**



DUKA UPP FÖR MIDSOMMAR



När kransar ska bindas, majstången lövas och små grodor ska hoppas
- vad kan väl då smaka bättre än en riktigt härlig midsommarbuffé?
Glad midsommar önskar vi på Coop med våra egna varor.

coop