NY PARTNER: MEDLEMSPRIS PÅ EL / MATCHA MAT & DRYCK / PRYLAR I SKÖRDETID

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

POTATIS-RULLTÅRTA
Gott till kräftorna!

Sara tipsar:
MIDDAGAR SOM FÅR VARDAGEN ATT FUNKA

Passa på att njuta av alla goda grönsaker i säsong

Vacker & festlig ratatouille, sid 12.

Ta vara på Sensommaren!

Franska smaker till vardag & fest: *Ratatouille med lammfärsbiffar ♥ Grand aioli ♥ Kycklinggryta ♥ Fläskkotlett med krossad potatis ♥ Äppelgalette ... Bon appétit!*

7300190 084822
25 KR/#5 AUGUSTI 22

25%
på ett helt köp för
Coop-medlemmar

”Hur vet jag att mitt barn ser bra inför skolstarten?”

När barn växer förändras också ofta synen. Därför ingår allt som ditt barn behöver när du tecknar vårt abonnemang – från årliga synundersökningar till otursskydd och fria glasbyten. Som Coop-medlem får du alltid 25% på ett helt köp. Välkommen in till Synoptik så hjälper vi hela familjen.

Synoptik
Experter på optik sedan 1931

Rabatten gäller tills vidare och 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 idag.

Varsågod!

Följ Coop på Instagram!

På Coops instagram hittar du filmer på många av godsakerna 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.)

LYXIGT GOTT PÅ GRÖTEN ELLER MACKAN! Coops nykomlingar mandelspread och cashewspread har fyllig, rostad smak och är gjorda på 100 procent mandel och cashewnötter. Cirkapris: 43 kr/burk.

ÄNNU MER äpplen på coop.se
På sidan 34 finns en ljuvlig äppelgalette, och om du botaniserar på coop.se kan du hitta ännu mer gott. T ex knäckig äppelpaj, äppelkaka med havregryn och äppelpaj med lingon och ingefära.

FÖRLÄNG SOMMAREN MED NYSKÖRDAT!

SENSOMMAR I PROVENCE ... Okej, semestern är över, men sommaren är kvar ett tag till. Med doft av timjan och citron och massor av solmogna grönsaker kramar vi ut allt säsongen har att erbjuda i vårt stora skördejobb på **sidan 8**. Det är jättegott! En bonus är att det är plånboksvänligt. Grönsaker är inte dyrt så här i skördetid, och fläskkotlett, färs och hel kyckling ligger också bra i pris.

VARDAGSAKUTEN DENNA GÅNG handlar om att behålla matglädjen fast man inte får till det precis som man själv vill i vardagen. Att ge och ta och kompromissa sig fram till lösningar. En lösning är att välja vilken dag du står för maten och vilken dag du äter det någon annan lagat. Linssoppa ena dagen, köttbullar och makaroner andra.

HELA TIDNINGEN GENOMSYRAS av känslan som råder i svenska trädgårdar just nu, med mustiga smaker, djupa färger och korgar med äpplen; vår mathjälte är en äppelodlare, Saras söta är en äppelgalette och vi matchar maten med nya roliga måltidsdrycker från Sverige, gjorda på frukt och bär, både med och utan alkohol, till vardag och helg.

Välkommen till vardagen!

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Vi har besökt familjen Callenbring i Skåne. De odlar äpplen ekologiskt och tar hjälp av både höns och grisar.

Innehåll

10 vegorecept i nr 5*

Tips & trix 7
Provence 8
Mathjälten 15
Matcha mat & vin! 16
Plock Skörda, sylta och safta 19
Vardagsakuten 20
Medlemssidorna 25
Helgstart Potatisrulltårta! 29
Helg: Vego hela veckan! 30
Saras söta Äppelgalette 34

19
Ge vardagen guldkant med smarta saker i skördetid.

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

Santa Maria
TASTE HAS NO LIMITS

Medlemserbjudande finns laddat på ditt Coop-kort!
Gäller för dig som har fått Mer Smak nr 5. Lokala avvikelser kan förekomma.

Taste the difference

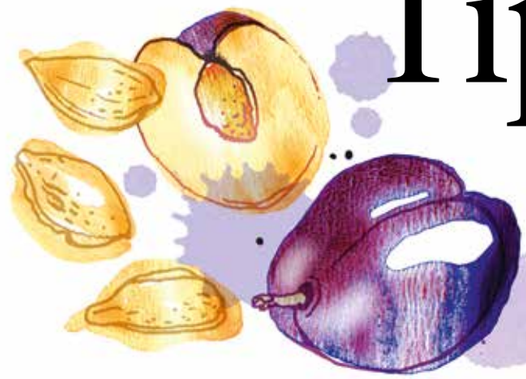
GRIND FRESH FOR BETTER TASTE

En nymalen krydda har en rikare, djupare smak och arom. Detta beror på att hela kryddor innehåller oljor som intensifierar smakerna. Därför är våra lättanvända kvarnar så bra: När kryddorna mals frigörs massor av smak som gör din måltid ännu godare.
Ge all mat ett enkelt lyft – upptäck våra Extra Fine Selection Grinders. Kryddor av högsta kvalitet från hela världen, som passar till det mesta.

Goda recept och information om våra produkter hittar du på santamaria.se
santamariasverige

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK



CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Passa på att toppa gröten med plommon när de är i säsong.

Älskade gröt!

Gröt till frukost, lunch och middag? Gärna! Gröt är nyttigt, billigt och väldigt gott. Med olika gryn och olika tillbehör kan du variera din gröt i oändlighet.

♥ Ny tillagning

Olika gryn ger olika upplevelser: som **havregryn** av olika slag, **havrekross** eller **råg**. Du kan koka grynen i t ex **havredryck** i stället för vatten för en fylligare smak. En tesked **kokosolja** ger smak och mättnad. Eller rör ner ett **ägg** när gröten nästan kokat klart.

♥ Topping

Ett enkelt sätt att förändra din gröt är att toppa den med något nytt. Lite **granola** på toppen ger crunch. Kanske **äppelbitar** och **kanel**. **Bananskivor** och en klick **jordnötssmör**. **Bär** och lite ringlad **honung**. **Rostade pumpakärnor** och **kiwi**. Servera med **mjölk**, **havre- eller rågdryck**, **kokosmjölk** eller **yoghurt.**

♥ Nattgröt

Vänd ihop 1 dl **havregryn** och 1 msk **chiafrön** med 1 ½ dl **valfri vätska**, t ex **havredryck**, och en nypa **salt**. Låt svälla i kylskåp till nästa dag istället för att koka den. Servera med t ex en klick **vaniljyoghurt**, lite **bär** och kanske **rostad kokos**.

♥ Ritual

Låt tillagningen ta tid genom att sjuda havregrynsgröten väldigt försiktigt med **kanel** och **kardemumma** och låta doften göra dig redo för dagen.

Saftig filmjölkslimpa med crunch!

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

1 Sätt ugnen på 175°. Häll 5 dl **vetemjöl**, 1 ½ dl **vetekross**, 1 ½ dl **solrosfrön**, 1 dl **linfrön** och 1 tsk **salt** i en bunke.

2 Tillsätt 2 tsk **bikarbonat** och rör om. Häll i 5 dl **filmjölk**, 1 dl **sirap** och 1 dl **lingonsylt**. Blanda till en smet.

3 Häll smeten i en bröd-form (1 ½ liter). Grädda långt ner i ugnen ca 50 min. Stjälp brödet ur formen och låt svalna under bakduk.

FRÅGA OM HÅLLBARHET

FOTO: PER KRISTIANSEN

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

”Bättre med färre förpackningar”

Jag vill minska min förbrukning av förpackningsmaterial. Hur jobbar Coop med den frågan? Varför finns t ex inget retursystem för mjölkförpackningar?
Vänliga hälsningar, Anonym

Förpackningar är ett område som engagerar många och det är viktigt att komma ihåg att de ofta är nödvändiga för att skydda sitt innehåll och minska matsvinn. Historiskt har vi jobbat mycket med återvinningsbara förpackningar men vi försöker lära oss mer om återanvändning. På några områden finns redan retursystem för förpackningar, t ex de röda drickabackarna för glasflaskor, pallar i logistiksammanhang och gasolflaskor. För mjölk har vi inget retursystem idag, men det händer mycket inom området återanvändbara förpackningar. Coop tittar t ex på hur vi ska kunna sälja mat och dryck som tillreds i våra butiker i förpackningar som ingår i ett retursystem. Här behövs det systemförändringar och nya samarbeten. Jag tror att vi kommer se många liknande insatser. Sverige har ett miljömål att andelen återanvändbara förpackningar ska öka med minst 20 procent från år 2022 till år 2026 och med minst 30 procent från år 2022 till år 2030*.
Vänliga hälsningar, Charlotta

Charlotta Szczepanowski, chef Hållbarhet och kvalitet.

*Återanvändning av förpackningar - Sveriges miljömål (sverigesmiljomal.se)

STARTA DAGEN MAG-ISKT!

Goda vanor kan både göra gott och vara gott

Efter semestern kan det kännas jobbigt att komma tillbaka till jobbet eller skolan, efter en tid av total avkoppling och utan tider att passa. Men att komma tillbaka till vardagen kan också vara skönt, med trygga rutiner och goda vanor. Vad är då goda vanor? En viktig sak är faktiskt en frisk tarmflora, för mycket av vårt mående börjar just där. Magen är vår andra hjärna, och om den mår bra är det lättare att känna oss motiverade och pigga.

Hur hänger mående ihop med magen?

En stor del av vårt immunsystem sitter i magen, som verkar genom ett samspel mellan immuncellerna och bakterierna i tarmfloran. I ett glas Proviva finns över en miljard snälla mjölksyrabakterier. Just den här bakterien är en tålig rackare som kallas Lactobacillus plantarum 299v, och den håller sig levande hela vägen från glaset ner till magen. Förutom miljarder goda bakterier innehåller Proviva vitamin C som bidrar till immunsystemets normala funktion.

Och vad betyder tarmflora?

Jo, tarmfloran utgör en viktig del av vårt immunförsvar. Det är de osynliga hjältarna som jobbar djupt nere i våra magar – ett ekosystem av tio tusen miljarder bakterier. Ingen annan har samma tarmflora som du. Från ögonblicket du föds börjar tarmfloran ta in den nya världen, och den förändras varje gång du äter. Och om du tränar eller stressar, ja, då märker tarmfloran det direkt. Din hälsa börjar alltså med magen!

Vi rekommenderar en varierad och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

TRE FAMILJER
– så att alla hittar sin favorit

Proviva har tre olika familjer med tre olika bakgrundsfärger på förpackningen. Oavsett hur du föredrar din fruktdryck så finns det någon för dig.

Beige bakgrundsfärg är Provivas senaste familj, med moderna smaker utan tillsatt socker och sötningsmedel.

Grön färg symboliserar Provivas originalrecept, som gjorde Proviva till den älskade fruktdryck den är idag.

Rosa färg innehåller stevia i stället för socker, med mindre kolhydrater utan att kompromissa med den söta smaken.

De populära originalen finns kvar. Proviva med smak av nypon och blåbär, det som tidigare var soppor, finns alltid i kyldisken.

KANTARELLSOPPA

Månadens klassiker!

TID: 30 MIN G

Krämig kantarellsoppa med massor av smak! Perfekt som förrätt eller som lyxig lunch.

4 PORTIONER

500 g **kantareller**
2 **schalottenlökar**, finhackade
2 **vitlöksklyftor**, hackade
2 msk **smör**
6 dl **vatten**
3 msk **kantarellfond**
3 dl **grädde**
1 msk **citronsaft**
salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Ansa och skär kantarellerna i mindre bitar. Stek kantareller, lök och vitlök i smör tills vätskan dunstat bort.
2. Tillsätt vatten och fond och låt koka under lock ca 15 min. Mixa soppan slät.
3. Tillsätt grädden och koka upp. Smaka av med citronsaft, salt och peppar. Toppa gärna soppan med stekta kantareller och persilja eller timjan vid servering.

Kära kantarell!

Med sitt karaktäristiska utseende är kantarellen näst intill omöjlig att förväxla med någon annan svamp. Och därför så älskad av svamplockare, även nybörjare. Sedan är den ju också ovanligt läcker och lätt att laga mat med.

FOTO: EVA HILDÉN

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

Nytt på hyllan!
Låt dig inspireras av alla intressanta nyheter som finns i din Coop-butik.

VEGETARISK MINIPIZZA MED SVENSK GRILLOST

Grandiosas senaste nyhet Cheesy Chipotle X-tra Allt Minipizza har en perfekt smakkombination av svensk grillost, rökig chipotlekräm, tomat och mozzarella. Vi vågar lova att detta blir en ny ostig pizzafavorit! Precis som alla våra andra minipizzor är pizzan stenugnsbakad med högsta kvalitet i Sveriges största pizzeria i Vansbro, Dalarna.

Nya smakupplevelser från Löfbergs
I Löfbergs senaste sortiment finns spännande smaker för riktiga kaffeälskare. Nu som både hela bönor och malet kaffe.

Liten nyhet med stor smak!

Zeta lanserar små, eleganta och smakrika grekiska minioliver med kärna. Perfekta som tilltugg eller till ostar, charkuterier och inlagda grönsaker.

De finns som Halkidikioliver, Kalamata och en mix av de två.

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

MER MER MER *AV DET GODA*

Risentas nya Müsli har nu 30 % mer av det naturligt goda i påsen för en bra start på dagen. Våra nya förpackningar är nu inte bara miljövänligare utan också fullproppade med massor av goda och härliga nötter, bär, frukt och fröer. Finns nu i fyra mumsigt knapriga smaker med bara naturliga ingredienser för en maxat mättande frukost. Allt för en god morgonstund.

Sommarminnen från PROVENCE!

ECRASSÉ – VAD ÄR DET?
Potatis ecrassé är helt enkelt det franska namnet för krossad potatis, gärna smaksatt med allt från örter till lök.

Låt sensommaren fortsätta in i september med sex ljuvliga rätter som smakar sol och nyskördade grönsaker.

RECEPT: **SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING** STYLING: **LENA SÖDERSTRÖM** FOTO: **JOEL WÅREUS**

FLÄSKKOTLETT MED KROSSAD POTATIS, FRITERAD KAPRIS & BAKADE TOMATER

TID: 30 MIN **UGN:** 200° G L

"Potatis ecrassé" kallas den underbara potatisen som rätten bygger på.

1

4 PORTIONER

4 **fläskkotletter med ben**
½ tsk **salt**
☘ ½ tsk **grovmalen svartpeppar**
☘ 1 **gul lök**, hackad
☘ 1 **köttbuljongtärning**/2 msk oxfond
2 dl **vatten**
☘ 2 msk **balsamvinäger**
☘ 2 msk **smör**

POTATIS ECRASSÉ (GROVT KROSSAD)

☘ 600 g **potatis**
2 stora **schalottenlökar**, hackade
☘ 1 dl **olivolja**
☘ 1 dl **persilja**, hackad
☘ 1 **citron**, finrivet skal och lite saft

UGNSBAKADE TOMATER

☘ 250 g **små tomater på kvist**
☘ 2 kvistar **rosmarin**
☘ 1 msk **balsamvinäger**
☘ 1 msk **olivolja**
salt och **grovmalen svartpeppar**

FRITERAD KAPRIS & PERSILJA

☘ 1 dl **kapris**
☘ 4 kvistar **persilja**
neutral olja

GÖR SÅ HÄR

1. Potatis ecrassé: Koka potatisen mjuk. Krossa den med lök och olivolja. Vänd i persilja och citron och smaka av med salt.
2. Ugnsbakade tomater: Lägg tomater och rosmarin i en form. Häll på 1 msk balsamvinäger, 1 msk olja, salt och peppar. Baka i ugn ca 15 min.
3. Friterad kapris och persilja: Hetta upp 3 msk olja och lägg i kaprisen. Fritera några min. Ta upp och lägg på hushållspapper. Lägg i persiljan och fritera någon minut, ta upp och lägg på hushållspapper.
4. Salta och peppra fläskkotletterna och bryn köttet runt om i varm panna med olja. Sänk värmen och lägg i lök, buljong, vatten och 2 msk balsamvinäger. Låt sjuda under lock ca 10 min. Klicka i smör vid servering och smaka av med salt.
5. Servera fläskkotletterna med skysåsen, potatis, tomater, kapris och persilja.

Galetten är också god att fylla med spenat, getost och valnötter.

GALETTE MED OST & SKINKA

2

TID: 20 MIN + TID FÖR G L SMETEN ATT SVÄLLA

Det här är Frankrike på riktigt! Så gott!

4 PORTIONER

☘ 2 ½ dl **bovetemjöl**
4 dl **vatten**
☘ 1 **ägg**
½ tsk **salt**
☘ **smör**
☘ 4 skivor **rökt skinka**
☘ 2 dl riven **ost** (t ex gruyere)
☘ 4 **ägg**

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa ihop bovetemjöl, vatten, ägg och salt. Låt stå att svälla ca 30 min.
2. Stek ca 1 dl smet i lite smör på medelvärme, vänd när smeten stelnat och undersidan har fin gyllene färg. Sänk temperaturen och lägg på ost och skinka. Vik upp kanterna och knäck på ett ägg i mitten. Lägg gärna på ett lock så att ägget stelnar fortare. När osten är smält och ägget stelnat är den klar. Servera gärna med sallad och senapsdressing.

Sallad med senapsdressing G L

Vispa ihop 1 msk **vitvinsvinäger**, 1 msk **fransk senap** och 1 finhackad **vitlöksklyfta**. Droppa i 3 msk **olivolja** under vispning och smaka av med **salt**, **svartpeppar** och 1 hackad **timjankvist**. Droppa dressingen över **salladsmix** (70 g).

VITLÖKS-MAJO

GÖR SÅ HÄR: Vispa 2 **äggulor** med 1 msk **dijonsenap**, 1 finhackad **vitlöksklyfta** och 1 msk **citronsaft**. Vispa i 2–3 dl **neutral olja** droppvis och smaka av med **salt**.

GRAND AIOLI

TID: 45 MIN L

En ljuvlig plockmåltid som kan pågå länge och där alla får sina favoriter.

4 PORTIONER 3

- 2 **kronärtskockor**
- 1 **citron**
- 16 **små potatisar**
- 2 **majskolvar**

75–150 g **haricots verts**

- 1 liten **broccoli**, delad i fyra
- 1 kruka **persilja**, strimlad
- 1 **vitlöksklyfta**, hackad
- 1 dl **olivolja**
- 2 dl **gröna oliver**

chiliflakes

- 4–8 **knippmorötter,** delade
- 1 **gemsallad**, i klyftor
- 4 **ägg**, kokta, skalade, delade

600 g **räkor**

12 skivor tunnskivad **serranoskinka**

salt

- **bröd**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka kronärtskockorna med 2 tsk salt per liter vatten och ½ pressad citron 20–30 min.

2. Koka potatisen i lättsaltat vatten i ca 5 min, lägg ner majskolvarna och koka 10 min till. Lägg i haricots verts sista minuten.

3. Stek broccolin i olja några minuter på varje sida.

3. Blanda persilja, vitlök och olivolja. Smaka av med salt. Blanda oliverna med 1 msk av persiljeröran och lite chiliflakes.

4. Lägg upp alla grönsaker, ägg, räkor och skinka på ett stort fat och servera med bröd, vitlöksmajo (se ovan), oliver, persiljeröran och lite citron.

Tips! **Du kan sevra precis det du tycker om: kyckling, mer grönsaker, musslor...**

Genuina smaker som är snälla mot plånboken.

FRANSK LÖKSOPPA MED OSTGRATINERAT BRÖD

4

TID: 1 TIMME **UGN:** 225° L

Lök, timjan, vin, lagrad ost ...
Goda smaker, enkelt att laga.

6–8 SMÅ KOPPAR
***eller* 4 PORTIONER**

- 700 g **gul lök**
- 1 msk **smör**
- 1 msk **olivolja**
- 1 tsk **strösocker**
- ½ msk **äppelcidervinäger**
- 2 msk **vetemjöl**
- 1 dl **torrt vitt vin**
- 1 liter **vatten**
- 2 **köttbuljongtärningar**
- 5 **svartpepparkorn**
- 1 **lagerblad**
- ½ kruka **färsk timjan**, hackad

1 tsk **salt**

- 4 skivor **bröd**
- 1 dl riven **lagrad ost,** t ex gruyere el parmesan
- ½ kruka **timjan**

GÖR SÅ HÄR

1. Skiva löken och stek i en stor kastrull med smör och olivolja några min på medelhög värme. Sänk värmen och låt sjuda ca 5 min under lock. Tillsätt socker och vinäger. Rör om då och då, låt löken brynas ca 15 min utan lock på svag värme.

2. Strö över mjölet, rör om och häll på vinet. Låt koka upp och häll på vatten och buljongtärningar. Tillsätt svartpeppar, lagerblad och timjan och sjud ca 30 min. Smaka av med salt.

3. Skär bröden i mindre bitar och lägg på plåt med bakplåtspapper. Strö över ost och gratinera ca 5 min i ugn. Häll soppan i koppar och lägg på brödet. Toppa med timjan.

Alkohol kan skada din hälsa.

RATATOUILLE I UGN MED LAMMFÄRSBIFFAR

TID: 20 MIN + 1 TIMME I UGN G L
UGN: 125°
Världens vackraste sätt att få i sig grönsaker. Och underbart gott!

5

4 PORTIONER

- 6 **tomater**
- 1 **röd paprika**, delad
- 1 **gul lök**, hackad
- 2 **vitlöksklyftor**
- ½ tsk **rosmarin**, torkad
- ½ tsk **oregano**, torkad
- ½ tsk **timjan**, torkad

2 dl **vatten**

- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- 1 msk **olivolja**
- 1 **zucchini**
- 1 **aubergine**

salt

- **grovmalen svartpeppar**

100 g **mâchesallad**

- 1 kruka **oregano** eller timjan

LAMMFÄRSBIFFAR

- 500 g **lammfärs**
- 1 **ägg**
- 1 **vitlök**, finriven
- 1 msk **oregano**, torkad
- 1 kruka **persilja**, hackad

1 tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa 2 tomater, paprika, lök, vitlök, örtkryddor, vatten och buljongtärning med en stavmixer eller i en blender. Smaka av med salt och peppar.

2. Skiva resten av tomaterna så tunt det går. Skiva zucchini och aubergine ca 2 mm.

3. Lägg ut tomatsåsen i en ugnssäker form, ca 20 cm i diameter. Varva tomat, zucchini och aubergine ovanpå såsen i ett fint mönster. Lägg på ett bakplåtspapper med ett 1 cm stort ånghål över grönsakerna. Tillaga i ugn ca 45 min, ta av bakplåtspapperet och tillaga ytterligare ca 15 min.

4. Biffar: Blanda färs med ägg, vitlök, örter och salt. Forma till biffar och stek i olja i medelvarm panna ca 3 min på varje sida.

5. Servera ratatouillen med biffar och mâchesallad blandad med t ex oregano.

Vego! **Färsbiffarna kan göras med formbar vegofärs om du vill äta vego.**

FRANSK KYCKLINGGRYTA (BARIGOULE)

6

TID: 1 TIMME **UGN:** 175° L
En klassisk men ändå lite ovanlig kycklinggryta.

4 PORTIONER

- 1 **kyckling**, ca 1 ½ kg
- ½ dl **olivolja**

½ tsk **salt**

- 6 **timjankvistar**
- 4 **morötter**, i grova sneda skivor
- 2 **fänkål**, i klyftor
- 2 **gula lökar**, i klyftor
- 6 **vitlöksklyftor**
- 3 dl **vitt vin**
- 1 dl **äppelcidervinäger**
- 1 kruka **persilja**, hackad
- **bröd**
- ev 1 **citron**

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg kyckling i en gryta. Ringla över olivolja och strö över salt och timjan. Tillaga i ugn ca 45 min. Ta upp kycklingen och låt svalna något. Skär i delar.

2. Lägg morötter, fänkål, lök och vitlök i grytan. Häll på vin och vinäger. Ställ in i ugnen ca 20 min. Lägg i kycklingdelarna, vänd runt och smaka av med salt och ev citron. Ställ in i ugnen ytterligare 10 min så att allt blir varmt.

3. Vid servering, strö över persilja och njut med gott bröd.

Tips: Det går fint att stycka kycklingen först eller använda t ex bara kycklinglår/filé eller klubbor. Tillagningstiden blir kortare, men låt gärna skinnet få lite färg innan vätskan hälls på. Kycklingen är klar när det rinner klar vätska då man skär i benen eller vid 72° innertemperatur.

FYNDSTÄMPLAT BUBBEL, VITT & RÖTT

Utvalda viner till sensommarens middagar – till de efterlängtade kräftorna och andra skaldjur, till fisk, kyckling och grillade köttbiten. Eller som skål och sällskapsdryck.

Nr 72601 Cava Stars Organic Perelada
115 kr, 750 ml. Alk 11,5%.
EKOLOGISKT
Stars är en torr, ekologisk årgångscava som bjuder på vackert gyllene färg med en tät ström av fina bubblor. En riktig stjärna på vinhimlen! Som skål och till skaldjur.

ETT RIKTIGT FYND!
Dina Viner Pro 2021-35
Aftonbladet 7/1 2022 GP 23/10 2021

Nr 2882 La Gascogne Gros Manseng-Sauvignon Blanc
99 kr, 750 ml. Alk 12,5%.
Torrt vitt vin från Alain Brumont i sydvästra Frankrike. Vinet har en stor doft av citrus, blommor, gula päron och örter. Smaken är frisk och balanserad med toner av krusbär, nässlor och lime. Som det är eller till rätter med getost, fisk, skaldjur, till säsongens kräftor eller kyckling.

ETT RIKTIGT FYND!
Dina Viner 2022-09 Aftonbladet 23/6 2022

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. Chablis och skaldjur är en klassisk kombination.

FYND
Dina Viner Pro 2021-19
BRA KÖP
Allt om Mat 30/9 2021

Nr 71947 Guigal Côtes du Rhône Blanc
129 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Viognierbaserad vit Côtes du Rhône, fylligt och smakrikt till lax, kyckling, rökt fisk och sushi.

SUPERFYND
Dina Viner Pro 2021-26
Aftonbladet 1/4 2022
FYND
Allt om Vin nr 1 2022
Stora Vinguiden

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

Aftonbladet 21/1 2022
BRA KÖP
vinbörsen.se februari 2022

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

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

Aftonbladet 26/6 2022
BÄST JUST NU!
vinbanken.se 18/3 2022

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 lammsteken eller till en god biff med bea.

FULL POTT!
SvD 2/7 2021
94p
WineEnthusiast 11/1 2020

Nr 5283 Louis Jadot Bourgogne Rouge Couvent des Jacobins
189 kr, 750 ml. Alk 13%.
Elegant Pinot som tydligt speglar sitt ursprung. Stor, kryddig doft med inslag av hallon, blåbär och örter. Friskt med fina toner från ekfat. Serveras vid 14-16°C till eleganta rätter av ljust kött, fläskkött, vegetariskt eller till torskryggen.

FYND
Dina Viner Pro 2022-09

wineaffair.se

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor

NESCAFÉ
KAFFE FÖR
ALLA TILLFÄLLEN
TA VARA PÅ ÖGONBLICKET
Lokala avvikelser kan förekomma.

FOTO: ANDRÉ DE LOISTED

Mathjältarna:
Familjen Callenbring

Hönsen är våra trädgårdsmästare

Anna och Marcus Callenbring har drivit ekologisk odling på Stora Juleboda Gård sedan 2014, och deras äpplen säljs under Änglamarks flagg.

”NÄR VI TOG över gården fanns här tusentals äppelträd. Många var väldigt gamla, så vi har omplanterat delar av odlingen och startat en permaodling där fruktträd, blommor och djur samverkar. På gården odlar vi mer än tjugo olika sorters äpple, både matäpplen och cideräpplen, helt utan kemiska bekämpningsmedel. Vi vill gynna den biologiska mångfalden, öka livet i jorden och hjälpa nyttoinsekter och fåglar att öka i antal. De viktigaste trädgårdsmästarna i odlingen är faktiskt våra höns. De lever i mobila hönshus som vi flyttar runt i odlingen. Varje dag året runt är hönsen ute och äter gräs, ogräs och maskar. De rör om i jorden och hjälper oss att sprida ut den naturliga gödseln som vi gödslar träden med. Sedan en tid har vi även grisar som bökar i jorden och gödslar naturligt. Vi försöker också skapa miljöer där skadeinsekternas naturliga fiender trivs, t ex nyckelpigor och fåglar, genom längre gräs och många fågelholkar i odlingen. Och så har vi bikupor! Men ungefär hälften av pollineringen sköter de vilda pollinerarna. Vi har även turen att ha en speciell myra boende i våra odlingar som äter äppelvecklarens larver!” säger Marcus Callenbring. ❤

Vilka: Anna och Marcus Callenbring och deras dotter Clara.
Vad: Familjen driver en ekologisk odling med både matäpplen (som säljs under varumärket Änglamark) och cideräpplen. De odlar även allt från havtorn och potatis till nässlor och ramslök. Grisar och lamm gödslar odlingarna. Familjen brinner för att sprida kunskap om det ekologiska lantbrukets betydelse i framtidens samhälle.

Berättat för: Anna Gidgård

Skördepaj!

Nu är tiden rätt för svenska nyskördade grönsaker. I en matig paj och matchade med svenska drycker blir det en PERFEKT SENSOMMARRÄTT att bjuda på!

RECEPT: **ULRIKA BRYDLING** STYLING: **LENA SÖDERSTRÖM** FOTO: **JOEL WÅREUS**

Ulrika Brydling, som är kock i Coops provkök, är också sommelier. Tillsammans med **Fredrik Schelin** lär hon ut hur du kan tänka när du väljer dryck till maten och hur du förhöjer smakerna i din bjudmat. Den här gången en skördepaj med säsongens finaste grönsaker.

Nu vill vi *hylla de svenska dryckerna! Vi har så många fina svenska drycker, och det finns en stor spännvidd. Beroende på var i landet du bor kanske du inte kan hitta alla dryckerna här intill, men ett brett register av drycker passar till paj så håll utkik efter lokalproducerat där du bor.*

Just den här pajen innehåller söta rotfrukter och flera olika ostar. Det är fett, salt och syrligt – en "match made in heaven" – och funkar till nästan allt! Drycker gjorda av till exempel lingon, blåbär och rabarber är ofta knastertorra och perfekta att matcha till mat. Vill du dricka öl skulle vi välja ett som inte har så mycket humlebeska utan är mer smakrikt där man känner mer malt. Väljer du vin, sök ett friskt, fruktigt vin med mycket fyllighet, en riesling eller chardonnay. Eller en pinot noir.

Vi vill verkligen rekommendera besök på vingårdar och musterier för att med egna ögon se det småskaliga utmärkta hantverket. Även hos bärproducenter som handplockar sina bär och sedan förädlar dem till drycker. Då förstår man lättare varför prislappen ibland ligger lite högre. Vi hoppas att du får upp ögonen för alla fina svenska drycker och börjar efterfråga dem!

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

GRÖNSAKSPAJ MED GETOST

TID: 1 TIMME + TID FÖR DEGEN ATT VILA **UGN:** 175°

4 PORTIONER

PAJSKAL
- 3 dl **vetemjöl**
- 125 g **smör**
- ½ tsk **salt**
- 3 msk **vatten**

FYLLNING
- 3 **ägg**
- 3 dl **grädde**/mjölk
- 2 krm **svartpeppar**
- 200 g **Västerbottensost**, riven
- 4 **knippmorötter**, skurna i klyftor på längden
- 400 g **gulbetor**, kokade och klyftade
- 35 g **bladspenat**
- 180 g **getost**, skivad
- 1 msk **flytande honung**
- **svartpeppar**, grovmalen

GÖR SÅ HÄR

1. Pajskal: Nyp ihop eller kör snabbt i matberedare mjöl, smör, salt och vatten till en deg. Låt vila ca 30 min. Kavla ut på bakplåtspapper och klä en form, 24 cm i diameter.

2. Fyllning: Vispa ihop ägg, grädde, peppar och ost. Lägg morötter, betor och spenat i pajformen. Häll på smeten och lägg ut getosten. Tillaga i ugn ca 40 min. Ringla över honung. Krydda med svartpeppar.

Skördesallad & pesto G L

- 400 g **polkabeta/gulbeta**, skalad
- 35 g **bladspenat**
- 1 msk **olivolja**

PESTO
- 100 g **blast från morötter**/betor
- 1 **vitlöksklyfta**
- 1 **citron**, finrivet skal
- 100 g **Västerbottensost**
- 2 dl **neutral rapsolja**
- **salt** och **grovmalen svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Hyvla och strimla betor och vänd ihop med spenat, olivolja och salt.

2. Pesto: Mixa blast, vitlök, citronskal, ost och olja till grov pesto. Smaka av med salt och peppar. Servera salladen och peston till pajen.

GODASTE **DRYCKEN** TILL MATEN

Saxhyttegubbens Blåbär 100%
Nr 1964. 72 kr. Grythyttan, Sverige.
Alkoholfri! *Frisk bärig dryck med tanninrik struktur och blåbärston. Innehåller den svindlande mängden 2 300 svenska nyplockade blåbär i varje flaska.*

Alkoholfri Sparkling Rabarber
Dellback.se. 89 kr. Färna, Sverige.
Alkoholfri! *På Färna Herrgård i Bergslagen närodlas röd rabarber. Drycken är frisk och elegant med inslag av spröda rabarber, hallon och smultron. Utmärkt som måltids- och sällskapsdryck. Tillverkat i Sverige på svenska rabarber. Sommar på flaska.*

Lyckeri Kullabergs Vingård 2021
Nr 37720. 229 kr. Kullaberg, Sverige.
Vin! *På Kullahalvön produceras en svensk motsvarighet till ett internationellt vin. Smörig textur med inslag av solvarm honungsmelon, gråpäron, fläderblom, citron, gula äpplen, mazarinbotten, örter och våt sten.*

Bergskär Ett torrt vin av lingon 2020
Nr 70697. 177 kr. Norsjö. Sverige.
Bärvin! *Från de norrländska skogarna runt Norsjö i Västerbotten produceras vin av superbäret lingon. Som en norrländsk solnedgång med sin rosaskimrande färg och sin vilda, intensiva och friska smak av lingon. En torr rosé som får en att minnas alla härliga sommardagar.*

Brännland Iscider Claim 2018 Nr 73799.
Pris 139 kr. Umeå. Sverige.
Sött! *I Brännland precis utanför Umeå produceras ett äppelvin fyllt med syra och toner av nötighet och honung som balanserar upp vilken dessert som helst. Om inte annat så kan man bara njuta av vinet som det är.*

Bubblare

I den lilla byn Skepparp utanför Simrishamn producerar man ett svenskt mousserande vin på traditionell metod. Intensiv doft av fläderblommor och citrusfrukter. Syran är mycket frisk – nästan som att bita i en citron! Ett rent, snyggt och knastertorrt vin som är överraskande bra.

Skepparps Grand Prix 2019.
Nr 92602. 298 kr.
Skepparp. Sverige.

MER SMAK NR 5 2022

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Philadelphia & Planti

Sara Begner

Ulrika Brydling

Pernilla Brunell

Henriétta Rybrant Lindh

Uppdrag: VARDAG MED SMAK!

Välj smarrig soppa eller pasta med guldkant.

RECEPT: **COOP PROVKÖK**

Tomatpasta med tryffelfärskost

TID: 20 MIN

Ge vardagen guldkant med färskost som smakar tryffel.

4 PORTIONER

500 g **pasta**
1 **gul lök**, hackad
1 **vitlöksklyfta**, hackad
1 msk **olivolja**
250 g **cocktailtomater**
150 g **Philadelphia Tryffel**
70 g **bladspenat**
salt och **grovmalen svartpeppar**

TILL SERVERING

riven **parmesan**
olivolja

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pasta al dente i saltat vatten (spara 2–3 dl kokvatten).
2. Stek lök och vitlök mjukt i olivolja. Lägg i tomater, 2 dl kokvatten och tryffelfärskost. Låt koka ihop några minuter. Vänd i pasta och bladspenat. Smaka av med salt och svartpeppar.
3. Servera med riven parmesan och olivolja.

Upptäck Philadelphia Tryffel!

➤ **En smakrik, fräsch och krämig färskost som passar perfekt på ostbrickan och i varma rätter.**

Rostad tomatsoppa med basilikakräm

TID: 40 MIN **UGN:** 250°

Supersmidig soppa med härlig krämighet och supergod smak.

4 PORTIONER

1 kg **tomater**, delade
6 **vitlöksklyftor**, skalade
2 **gula lökar**, hackade
½ **chili**, skivad
2 msk **olivolja**
2 **grönsaksbuljongtärningar**
5 dl **vatten**
2 dl **Planti Cooking Fraiche Natural**
salt och **grovmalen svartpeppar**

BASILIKAKRÄM

2 dl **Planti Cooking Fraiche Natural**
1 kruka **basilika**, hackad
salt och **peppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg tomat, vitlök, gul lök och chili i en ugnssäker form och ringla över olja. Rosta i ugn ca 20 min.
2. Häll över det rostade i en kastrull. Tillsätt buljongtärning och vatten och låt koka ca 5 min. Tillsätt Planti Cooking Fraiche Natural och mixa slät med stavmixer. Smaka av med salt och peppar.
3. Blanda Planti Cooking Fraiche Natural med basilika. Smaka av med salt och peppar.

Perfekt till allt från soppor till kalla såser!

➤ **Planti Cooking Fraiche har en mild syrlig smak, krämig konsistens och används som en ”traditionell” fraiche. Perfekt till pastasåser, grytor och soppor, även till kalla såser eller dipp. 100 % växtbaserad. Mjölkfri, laktosfri och ekologisk.**

MATFOTO & STYLING: EVA HILDÉN · PORTRÄTTFOTO: JOEL WÅREUS

VI GILLAR / *Vacker vardag*

Glas
Rejäla vattenglas till vardagsmiddagen, 129 kr/6-pack.

Frysburkar
Fyll frysen med äppelskivor till vinterns pajer eller bär av olika slag. Flerpack 29,90 kr.

Kolla in Coop Hemma på instagram för mer inspiration.

Rensa
Med denna rensar du lingonen på nolltid, 39,90 kr.

Skördetid

Spara säsongens godsaker i burk och flaska och njut under kommande månader.

Saftsil
Med rätt grejer är saftkoket enkelt. Saftsil med silduk, 79 kr.

Snygga!
Grillvante, 59,95 kr, och grytlapp, 39,95 kr.

Till köket
Mönstrad kökshandduk, 59,95 kr.

Saftkokare
Spara smaken av sommar med saftkokare, 8 liter, 499 kr.

Plockare
Plocka lingon med stil, plockare 59 kr.

Fint för sylt & saft
Flaskor och burkar med patentkork i olika storlekar och stilar från 29,90 kr.

SEGREDOS DE SÃO MIGUEL ORGANIC 2021

GRYM TILL GRILLAT!

Charmig frukt, färska örter, pigga tanniner och en härlig energi. Ett riktigt gott ekologiskt vin helt enkelt.

ART NR 2603 ALK 14% **95:–**

ETT HÅLLBART VAL!

Segredos är miljöcertifierad och godkänd i Systembolagets analys av arbetsvillkor i odling och produktion samt har en förpackning med lägre klimatavtryck!

Alkohol är beroendeframkallande

Hjälp, vi behöver *snabba vardagsrätter!*

Inga problem. Det här löser vi!

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

»Vi är en familj med STRESSIG VARDAG, där tiden inte riktigt finns för att laga den mat vi alla gillar. Men vi är trötta på att lösa det hela med halvfabrikat. Hur ska vi tänka?« undrar familjen Berggren i Järfälla.

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

VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Jim och Maja Berggren med barnen Kerstin, 6 år, och Ingrid, 4 år. Maja är kvalitets- och hållbarhetschef och Jim arbetsledare på ett måleriföretag.
Bor: I Järfälla.
Vi gillar: ”Vi har rötterna i Norrbotten och älskar att fiska och åka skidor och skoter. Här hemma åker vi ofta till badhuset tillsammans. Och tjejerna älskar att pyssla!”

Det kom ett brev till redaktionen …

Hej!

Vi är en familj som, liksom de flesta, har en ganska stressig vardag. Det är svårt att få till vettiga middagar som alla i familjen är nöjda med. Barnen har svårt för grönsaker (även potatis!) och vi vuxna har lite olika syn på hur vardagsmaten ska se ut. Lösningen blir alltför ofta halvfabrikat. Vi skulle så gärna vilja ha lite förslag på hur vi kan lösa vardagen så att alla får sin vilja igenom, i alla fall ibland. Har du några tips?

Hej så länge från familjen Berggren

Sara Begner: ***Ja, det ska vi nog kunna lösa! Det är väldigt vanligt att man i en familj har olika ambitionsnivå och olika syn på vad som är bra vardagsmat. Lägger man dessutom till barnens olika matpreferenser och tidsbrist blir det mycket att ta hänsyn till. Hoppas att ni ska gilla recepten vi har skapat för att lösa situationen!***

SMARTA LÖSNINGAR

1 Kompromissa!
Dela upp ansvaret för veckans middagar. Den dag du har ansvar för maten lagar du det du vill. Den andra dagen äter du det som serveras och tänker att det är viktigare att ha en fin stund vid matbordet än att det är exakt som du vill.

2 Vego i vardagen?
Ett sätt är att laga en stor vegetarisk gryta, t ex en belugabolognese, på söndagen. Då finns grunden till en eller två middagar under veckan som innehåller massor av grönsaker. Eller som här intill: gör tzatziki, den innehåller grönsaker och brukar gillas av barn.

3 Ett recept, tre smaker
Lär dig ett recept utantill som du kan laga även när du är stressad, t ex kyckling i ugn. Sedan smaksätter du på olika sätt, t ex med BBQ-sås, nästa gång teriyaki och tredje gången pesto.

Måndag

KÖTTFÄRSLIMPA MED ROSTADE GRÖNSAKER & ZUCCHINI-TZATZIKI

TID: 1 TIMME **UGN:** 200°
Så smidigt med mat som sköter sig själv i ugnen. Hela familjen gillar det!

4 PORTIONER
- 2 **gula lökar**, hackade
- 1 msk **neutral olja**
- 1 dl **ströbröd**
- 2 dl **mjölk**
- 2 **ägg**
- 1–2 tsk **salt**
- ½ tsk **grovmalen svartpeppar**
- 2 tsk **oregano**, torkad
- 2 tsk **paprikapulver**
- 500 g **nötfärs**/blandfärs/kycklingfärs
- 800 g **potatis**, klyftor
- 1 **röd/gul paprika**, i bitar
- 2 **gula lökar**, i klyftor
- 1 dl **svarta oliver**
- 2 msk **neutral olja**
- **salt** och **grovmalen svartpeppar**
- 1 kruka **persilja**, hackad

ZUCCHINI-TZATZIKI
- 200 g **zucchini**
- 2 dl **yoghurt** 10 %
- ½ **vitlöksklyfta**, finriven
- **salt**
- **grovmalen svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR
1. Stek den hackade löken i olja några minuter.
2. Lägg ströbröd, mjölk, ägg och kryddor i en stor bunke och låt svälla 10 min. Tillsätt färsen och löken. Blanda väl.
3. Forma färsen till en limpa på plåt med bakplåtspapper. Lägg även potatis och grönsaker på plåten och ringla över olja. Tillaga i ugn ca 45 min tills limpan är klar och grönsakerna är lagom rostade. Rör runt någon gång under tiden. Tillsätt oliverna och smaksätt med salt och peppar. Vänd i persiljan.
4. Tzatziki: Riv zucchinin grovt, strö över 1 krm salt, låt stå ca 5 min och pressa ut vätskan. Blanda med yoghurt och vitlök. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera skivad köttfärslimpa med rostade grönsaker och zucchini-tzatziki.

Ytterligare fyra smarta snabba rätter. ⟶

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

5:- rabatt

7UP
Gäller vid köp av en 7up Free eller 7up 1,5 l.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

PLANTI COOKING FRAICHE
Gäller vid köp av en Planti Cooking Fraiche, 2 dl. 100 % växtbaserad, mjölkfri, laktosfri, ekologisk.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

PROVIVA
Gäller vid köp av en valfri Proviva 1 liter fruktdryck.

10:- rabatt

RISENTA
Gäller vid köp av valfri Risenta Müsli. Välj bland Kokos/Hasselnöt, Mandel/Aprikos, Mandel/Nöt eller Tranbär/Dinkelpuff. 450 g.
Finns på Stora Coop.

10:- rabatt

SANTA MARIA KRYDDKVARNAR
Gäller vid köp av en valfri kryddkvarn Santa Maria.

10:- rabatt

SKÅNEMEJERIER OCH ALLERUM OST
Gäller vid köp av en Skånemejerier Mild 700 g (mild, krämig, fyllig) eller Allerum Rike 375 g (intensiv, krämig och fyllig).
Finns på Stora Coop.

25% rabatt

LINDAHLS
Gäller vid köp av en Lindahls yoghurt Jordgubb eller Lindahls yoghurt Mango/Passion 1000 g.
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 4 september för dig som får Mer Smak nummer 5. 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.

Tisdag

THAIGRYTA RÖD CURRY

TID: 20 MIN L

Här snackar vi snabb mat! Krämigt och gott. Lite chili kan de vuxna tillsätta om de vill.

4 PORTIONER

- 1 frp **kokosmjölk**, 330 ml
- 2 msk **röd curry**
- 1 **lime**, finrivet skal och saft
- 2 tsk **fisksås**
- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- 1 dl **vatten**
- 4 **morötter**, skivade
- 1 **blomkålshuvud**, i buketter
- 1 **röd paprika**, strimlad
- 150 g **sockerärter**
- 1 dl **jordnötter**
- 1 kruka **basilika**

TILL SERVERING

t ex **matvete**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp kokosmjölken, låt sjuda ca 5 min och tillsätt curry, lime, fisksås, grönsaksbuljong och vatten.
2. Tillsätt morot, blomkål och paprika. Sjud ca 5 min. Vänd i sockerärter, jordnötter och grovt hackad basilika. Servera grytan med matvete.

SARAS TIPS:
”De dagar du inte hinner eller har lust att skära grönsaker går det bra att använda en påse wokgrönsaker eller liknande från frysen. Och istället för matvete kan du variera med ris och nudlar.”

Onsdag

PASTA MED PERSILJA & GRÖNKÅL

TID: 15 MIN L

Det är skönt med få ingredienser när man är stressad… Gott blir det ändå!

4 PORTIONER

- 500 g **spaghetti**
- **salt**
- 3 msk **olivolja**
- 3 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 100 g **persilja**, strimlad
- 100 g **grönkål**, strimlad

TILL SERVERING:

- grovmalen **svartpeppar**
- **olivolja**
- 100 g **parmesan**, finriven

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp 4 liter vatten med 1 msk salt. Lägg i spaghettin och koka al dente. (Spara 2–3 dl av vattnet.)
2. Hetta upp olja och stek vitlöken någon minut utan att den tar färg. Häll på ca 1 dl av kokvattnet. Tillsätt avrunnen spaghetti, persilja och grönkål och ev mer vatten.
3. Servera spaghettin med grovmalen svartpeppar, olivolja och riven parmesan.

SARAS TIPS:
”Ett superbasic recept som kan kompletteras med grönsaksstavar till maten eller före. Eller servera en enkel fruktsallad eller fruktspett efteråt.”

Torsdag

PUMPASOPPA MED INGEFÄRA

TID: 30 MIN L

Soppa är ett perfekt sätt att få i sig ”gömda grönsaker”. Välj topping själv.

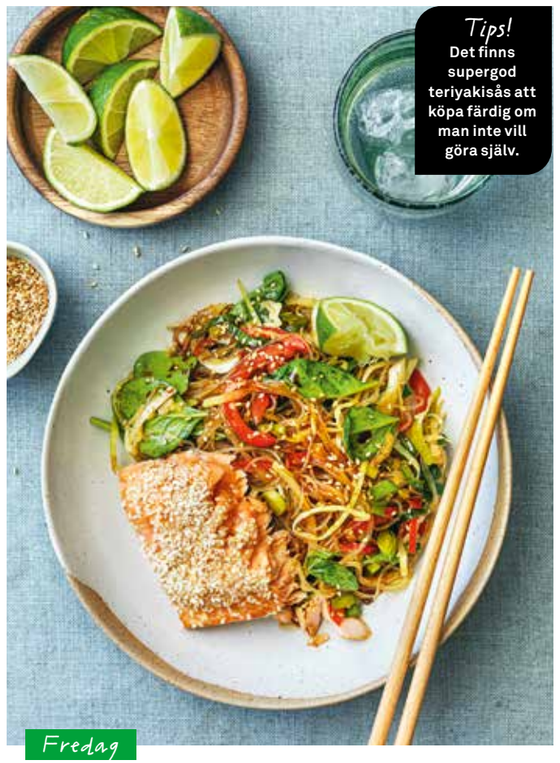
4 PORTIONER

- 700 g **pumpa**, skalad och tärnad
- 2 **gula lökar**, hackade
- 1 **vitlöksklyfta**, hackad
- 200 g **majs**, tinad
- ½ **röd chili**, skivad
- ½ msk riven **ingefära**
- 1 liter **vatten**
- 2 **grönsaksbuljongtärning**
- 1 **citron**, finrivet skal och lite saft
- **salt** och **peppar**
- 2 **korvar**, t ex vildsvinskorv, tärnade
- 2 skivor **bröd**, tärnade

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs pumpa, lök, vitlök och majs i lite olja i en rymlig kastrull. Tillsätt chili, ingefära, vatten och buljongtärningar. Låt allt koka på svag värme ca 10 min. (Pumpan ska vara mjuk.)
2. Mixa soppan slät med stavmixer eller i blender och smaka av med citronskal och saft, salt och peppar.
3. Stek korven knaprig i lite olja. Ta upp och lägg på hushållspapper. Stek brödtärningarna gyllene i olja. Servera soppa med korv och krutonger.

SARAS TIPS:
”Om du inte gillar pumpa, eller helt enkelt vill ha variation, går det bra att byta ut pumpan mot morot. Korven kan du variera helt utifrån vad de olika familjemedlemmarna gillar.”



Fredag

Tips!
Det finns supergod teriyakisås att köpa färdig om man inte vill göra själv.

TERIYAKILAX MED NUDLAR

TID: 30 MIN **UGN:** 125° G L

Soja, sesam, ingefära… Smaker som brukar gå hem hos alla.

4 PORTIONER

- 1 ½ dl **ljus soja**, japansk
- 1 msk **strösocker**
- 1 ½ msk **sesamolja**
- 1 ½ msk **vitvinsvinäger**
- 20 g **ingefära**, riven
- 1 **vitlöksklyfta**, finriven
- 500 g **laxfilé**
- ½ dl **sesamfrön**
- 200 g **glasnudlar**
- 200 g **vitkål**, finriven
- 1 **röd paprika**, strimlad
- 150 g **purjolök**, skivad
- 2 msk **neutral olja**
- 70 g **bladspenat**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda soja, socker, sesamolja, vinäger, ingefära och vitlök. Häll marinaden över laxen och låt stå minst 15 min. Häll av marinaden i en skål. Strö över sesamfrön på laxen och baka i ugn ca 15 min, till innertemperatur 45 grader.
2. Koka nudlarna ca 2 min, häll av och spola kallt. Stek kål, paprika och purjolök i olja ca 2 min. Tillsätt nudlar och häll på 1 ½ dl marinad. Vänd i spenat och servera med lax och extra marinad.

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.

EN PROTEINRIK START PÅ DAGEN

Krämig och god yoghurt som passar perfekt till frukost, lunch eller mellanmål. Eftersom den innehåller 50% mer protein än vanlig fruktyoghurt, men inte något tillsatt socker kan du njuta av den med gott samvete. Njut den som den är eller toppa med frukt, bär, nötter eller fröer.

*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 5. Lokala avvikelser kan förekomma.

Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem

Få koll på utgifterna med Coop Matkonto

Sommarlovet är till ända, en ny termin är här och det är ett ypperligt tillfälle att skaffa sig nya vardagsvanor. Ett kort från Coop kan till exempel göra stor skillnad för hushållsekonomin.

DEN ALLRA STÖRSTA utgiften för ett svenskt hushåll är boendet, som i snitt står för runt 28 procent av en familjs disponibla inkomst. Inte långt därefter kommer kostnaderna för livsmedel, och dessa tenderar dessutom att variera stort beroende på hur väl matinköpen planeras. Ett sätt att få bättre koll är att skaffa sig Coop Matkonto – ett kort där man på förhand sätter in pengar för månadens matutgifter.

– Du kan göra en budget och sedan sätta in de pengar på kortet som du vill lägga på mat per månad, via ett kopplat autogiro alternativt genom egen överföring eller swish. På så sätt får du överblick över matinköpen, säger Anton Nyman, chef för strategiska partnersamarbeten på Coop.

Dessutom ger kortet en överblick som ger extra tillskott till kassan. Den som använder ett Coop Matkonto-kort får nämligen en halv poäng extra på allt som handlas. För en familj med två vuxna och två barn 4–6 år – som enligt Swedbanks statistik i genomsnitt lägger 8 720 kronor på mat per månad – gör det skillnad.

– Istället för 29 100 i bonuspoäng per månad får den familj som använder Coop Matkonto 33 460 poäng, vilket i slutändan blir en värdecheck på 334 kronor, säger Anton Nyman. ❤

Text: Henrik Ekblom Ystén

FOTO: ALMA BENGTSSON

Fixa egna matlådor och laga rätter av råvaror i säsong. Det är två av Arturo Arques tips till hushållen.

”Gör en inköpslista och håll dig till den”

Arturo Arques, privatekonom på Swedbank och Sparbankerna, menar att merparten av de svenska hushållen kan sänka sina livsmedelskostnader med 20–30 procent. Här ger han sina fem bästa tips för att lyckas.

Arturo Arques.

☑ **Planera.** ”Gör inköpslista i lugn och ro hemma, och håll dig till listan när du kommer till butiken. Undvik spontanköp.”

☑ **Utnyttja lågpris.** ”Det finns lågprisalternativ på mycket, men du hittar dem inte alltid i ögonhöjd. Att köpa andra, billigare alternativ kan innebära prisskillnader på 10–50 procent.”

☑ **Variera inköp.** ”Köp inte samma varor året runt, utan handla efter säsong. Det blir billigare, godare och ger större variation i vardagen.”

☑ **Laga mer.** ”En vuxen som har med sig matlåda istället för att äta lunch på restaurang sparar 1 500–2 000 kronor i månaden. Så det är en god idé att laga några extra portioner när du ändå gör mat hemma.”

☑ **Laga från grunden.** ”Med de hjälpmedel som ofta finns i hemmen i dag går det att undvika halv- och helfabrikat. Att göra egna pommes och fiskpinnar är inte så svårt.”

Upptäck en nyttig och rolig tidning!

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

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 **språkhistoria.** 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 Språktidningen 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

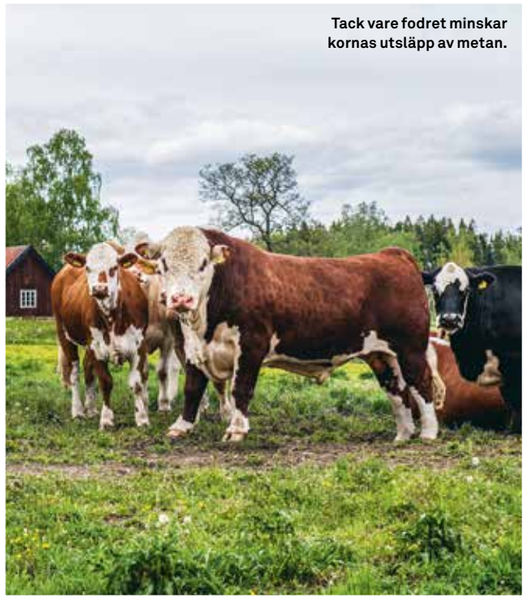
Telefon

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 30/11 2022 och endast adresser i Sverige. Vid beställning samtycker du till att dina personuppgifter inklusive e-postadress och mobilnummer får lagras och hanteras av Vetenskapsmedia i Sverige för marknadsföring och digitala tjänster. Samtycket gäller till dess du säger upp det. Läs mer på spraktidningen.se/prenumerationsvillkor.


Tack vare fodret minskar kornas utsläpp av metan.

ALGFODER MINSKAR KORNAS UTSLÄPP

Genom att ge algbaserat fodertillskott till kor minskas utsläppen dramatiskt. I sommar har det metanreducerade köttet börjat säljas i Coops butiker för första gången.

Kan ett algbaserat fodertillskott få nötkreatur att rapa mindre? Svaret är ja, enligt bolaget Volta Greentechs idoga tester de senaste åren. Deras algfoder har testats och godkänts som fodertillskott. Och nu har Volta, tillsammans med Coop och livsmedelsbolaget Protos, tagit nästa kliv mot en mer klimatsmart framtid i och med initiativet att vara först ut i världen med att erbjuda metanreducerat kött, LOME. Detta har till att börja med varit på tillfälligt besök i ett antal utvalda butiker i sommar.

– Det känns verkligen spännande att få prova detta på riktigt och visa att det går att sälja till konsument, säger Fredrik Zenk, chef för EVM på Coop.

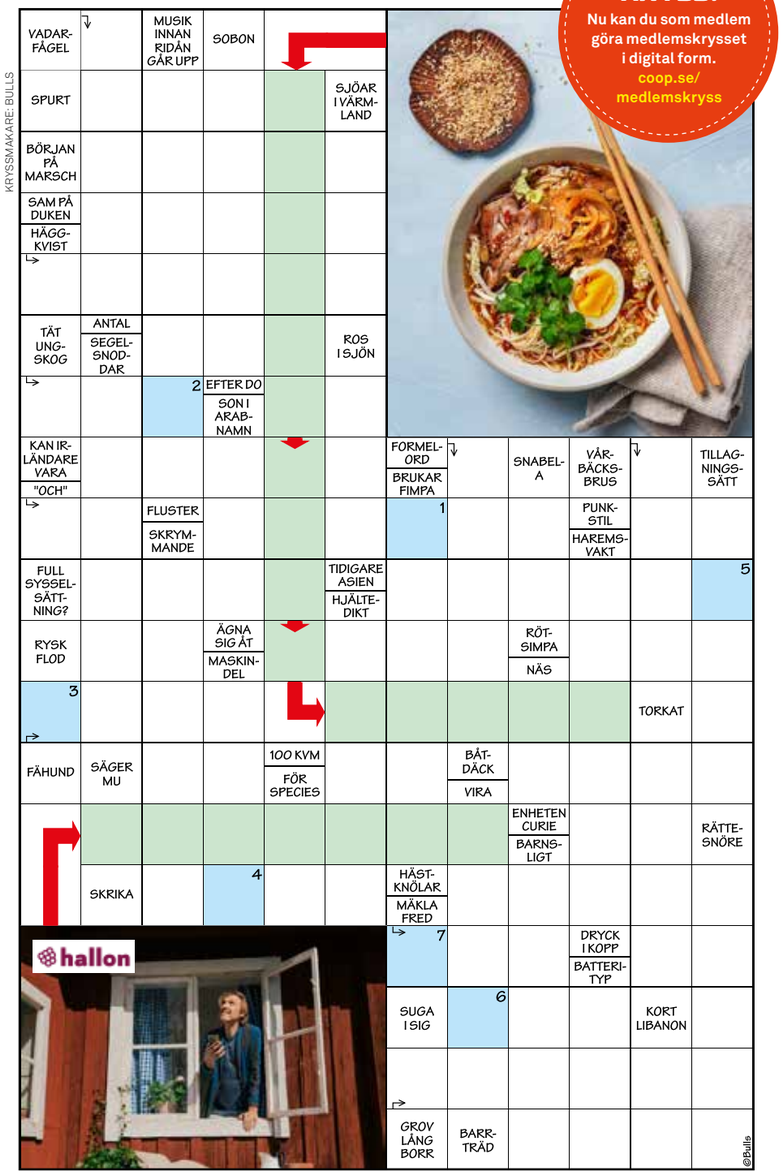
Coops samarbete med Volta Greentech har flera år på nacken, eftersom bolaget var en del av Coops Food Tech-accelerator Bloomer 2020 – en satsning för att lyfta goda idéer och göra livsmedelsbranschen mer hållbar.

Sedan dess har Volta Greentech med Coops hjälp bland annat fått testa sina idéer på en riktig gård. Och nu alltså även kommit så långt att köttet finns i butik. Fredrik Zenk hoppas och tror att det blir ytterligare ett steg mot en mer hållbar framtid:

– Ambitionen är förstås att fortsätta och att få fler att ansluta, det här är utveckling som kan skapa förändring.

Läs mer här:
www.lomemeat.se

PSST! **Dags att nominera till Änglamarkspriset 2022. Läs mer på coop.se/anglamarkspriset.**



DIGITALT KRYSS!
Nu kan du som medlem göra medlemskrysset i digital form.
coop.se/medlemskryss

Medlemskrysset presenteras av Hallon

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Hallon. 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 15 oktober. Vinnarna och facit presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

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)

Använd poängen på Coop eller hos någon av våra partner.

Ekologiskt präglar september

September har sedan 2019 inneburit ökat fokus på ekologiska livsmedel, tack vare organisationen Organic Swedens kampanj EKO-september som avser att öka kunskapen om ekologisk mat. I butikerna kommer detta bland annat att uppmärksammas med lansering av Coops nya Toast Ekologisk, ett ljust EKO-rostbröd som dessutom är både KRAV- och Från Sverige-märkt. EKO-september övergår sedan i oktober med ökat fokus på hållbarhet, bland annat genom att Fairtrade, Änglamark och Coops hållbarhetsdeklaration lyfts fram i butikerna.

Samarbete med Fortum ger poäng och lägre elpris

De senaste månadernas ökade elpriser påverkar svenska hushålls vardagsekonomi i allra högsta grad, men som Coop-medlem finns nu möjlighet att både få rabatt och tjäna poäng på den el som faktiskt betalas, tack vare ett nytt partnersamarbete.

Den Coop-medlem som byter elavtal till Fortum får direkt 20 000 startpoäng och chans att tjäna upp till 30 000 poäng per år beroende på elförbrukningen. Samarbetet ger också medlemmar en rabatt på 3 öre/kWh samt ett fritt miljöpaket i tre månader.

Mer information om erbjudandet finns på **coop.se/fortum**.

Är Coop-kortet med? Var ligger det? Växer kassakön sig lång under letandet? Scenen känns säkerligen igen men kan snart vara ett minne blott då det numera går att koppla medlemskapet till betalkortet genom ett enkelt knapptryck i butik. Glöm inte att även koppla eventuella betalkort i mobilen eller smartklockan för att aldrig mer gå miste om några Coop-poäng, rabatter eller medlemserbjudanden.

RIKE® är en helt ny osttyp med ett välbalanserat smakrike

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

RIKE® är en helt ny osttyp framtagen med stort hantverkskunnande av våra ostmästare i Kristianstad. Rike finns i olika smakstyrka; mild och mellan från Skånemejerier och intensiv från Allerum. En osttyp som bjuder på en fyllig smakintensitet med en välbalanserad och rund eftersmak som är så krämig att den smälter i munnen.

Läs mer på skanemejerier.se och allerumost.se

*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 5.
Lokala avvikelser kan förekomma

1996 ALLERUM®

Skånemejerier

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

Potatis – både god och nyttig

Karin Ahlgren Fransson och Lena Klang Ahlgren hyllar potatisen i sin nya bok.

Älskade potatis! En stapelvara till bra pris och samtidigt en källa till njutning och energi. Författarna lyfter fram odlare och potatiskonnässörer och till och med en "potatissamlare". Att en medelstor portion potatis (250 g) innehåller halva dagsbehovet av C-vitamin för en vuxen och är en bra källa för vitamin B6, niacin, kalium, magnesium och järn är en bra bonus.

Författarna förordar en potatisprovning för att verkligen förstå potatisens karaktär och smaka sig fram till skillnader och likheter. Så här t ex:

- **Amandine** är en fransk knöl med god smörig smak och fin textur. Äts gärna med lite smör och salt men passar till alla potatisrätter.
- **King Edward** är en vän i köket med sin mjöliga konsistens, smak av smörig kastanj, mandel och valnöt. Perfekt till mos, pressad potatis, som bakad och i ugn.
- **Mandelpotatis** är en svensk klassiker som främst odlas i Norrland. Smaken är lätt nötig och kan också påminna om solrosfrön. Koka med skalet på och avnjut med smör.

FOTO: EVA HILDÉN

MÅNADENS DRINK: Ginger apple cooler

4 glas

- ★ is
- ★ ½ citron, skivor
- ★ mynta
- ★ 1 ½ dl mörk rom
- ★ 1–2 msk pressad citron
- ★ 4 dl äppelmust
- ★ 2 dl ginger beer

Fyll fyra glas med is och lägg i citronskivor och mynta. Fördela rom, citronsaft och äppelmust. Toppa med ginger beer. Gör den alkoholfri genom att ta bort rom och tillsätta samma mängd extra ginger beer.

FOTO: LENA KLANG AHLGREN

POTATISRULLTÅRTA

TID: 40 MIN **UGN:** 225°

Med smaksättningen på färskosten varierar du själv smaken.

4 PORTIONER

- 400 g **mjölig potatis**
- 1 **smördeg**, 400 g
- 200 g **färskost**, gärna smaksatt
- **salt** och **svartpeppar**
- 2 dl **riven ost**
- 1 **ägg**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och koka potatisen mjuk. Låt kallna. Bred färskosten på smördegen. Pressa potatisen över degen, salta, peppra och strö över 1 dl riven ost.

2. Rulla ihop degen från långsidan. Pensla rullen med lätt vispat ägg och strö över resten av osten.

3. Grädda mitt i ugnen ca 15 min till fin färg.

Färsk eller fryst smördeg spelar ingen roll. Kavla ihop 4 frysta plattor till en stor så blir det samma.

Tips!
Perfekt även till kräftorna! Jättegott med pepparrot eller vitlökssmak på färskosten.

VEGO-VECKAN

EBBA SWANBERG ger i sin nya bok förslag på hur sex olika vegoveckor skulle kunna se ut med allt från frukost till middag. Här kommer några exempel med massor av nyskördade grönsaker.

RECEPT: **EBBA SWANBERG**
FOTO: **ÅSA SWANBERG** (UR BOKEN VEGOVECKOR)

LÄTT SOM EN PLÄTT

ROSTADE TOMATER MED VISPAD FETAOST

TID: 35 MIN **UGN:** 225°

Sötma från tomaterna möter sältan i den fluffiga fetaosten. Magi!

2–3 PORTIONER

- 400 g **små kvisttomater**
- 2 **vitlöksklyftor**, skalade
- 1 msk **olivolja**

salt och **svartpeppar**

VISPAD FETAOST

- 200 g **fetaost**
- ½ dl **olivolja**

2 msk **vatten**

VITLÖKSBAGUETTE

½ baguette

- 3 msk **smör**, rumsvarmt
- 1 **vitlöksklyfta**, pressad

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Lägg tomaterna i en ugnsform med krossade vitlöksklyftor. Ringla över olivolja. Salta och peppra. Rosta mitt i ugnen 20–30 min.

2. Mixa fetaost, olivolja och vatten slätt med en stavmixer.

3. Dela brödet på längden. Mosa ihop smöret med vitlök och bred på bröden. Rosta ovanför tomaterna ca 5 min, precis före servering.

Enklaste fikatilltugget.

NÖTTER I MÖRK CHOKLAD

TID: 10 MIN + TID ATT STELNA

Mini-mellis vid fikastunden. Välj dina favoritnötter.

3 DECILITER

- 2 dl **blandade nötter**, t ex cashewnötter, valnötter
- 50 g **mörk choklad**

GÖR SÅ HÄR

1. Smält chokladen varsamt i vattenbad eller i mikro.

2. Doppa nötterna helt eller delvis i chokladen och lägg på ett bakplåtspapper att stelna.

Vill man lägga på lite sparris går det för sig.

PIZZA MED CHÈVRE & BETOR

TID: 30 MIN **UGN:** 225°

En pizza bianco som är väldigt enkel att göra och väldigt god!

2 PORTIONER

400 g **pizzadeg**

- 150 g **crème fraiche**
- 150 g **chèvre**, i skivor
- 1 liten **rödbeta**, tunt hyvlad
- 2–3 msk **pesto**
- 30 g **rucola**
- 2 msk **pumpakärnor**, torrostade
- 1 msk **olivolja**

flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Dela degen i två bitar och dra ut till två pizzor. Lägg på en plåt med bakplåtspapper.

2. Skala och hyvla rödbetan tunt i en mandolin. Bred crème fraiche på pizzabottnarna och toppa med chèvre och rödbeta. Grädda mitt i ugnen 10–15 min.

3. Klicka på pesto, toppa med rucola och strö över pumpakärnor. Ringla över lite olja och smula på flingsalt.

NY STARK ÅRGÅNG NU I BUTIK

MIKAEL MÖLSTAD, SVD 2022-01-07

"Fynd"

ALLT OM VIN - 2022-01-01

Sedan 1992 har Copertino Riserva funnits på Systembolaget. Med sin kryddiga, generösa och mogna stil har den blivit en favorit för svenska vinälskare. Nu står 2012 års skörd på hyllorna och även den får höga betyg!

99 KR

2012 COPERTINO RISERVA
ARTNR 2077 • ALK 13%

FINNS ÄVEN SOM HALVFLASKA:
49 KR – 375 ML

WWW.URBANWINES.SE

Alkoholkonsumtion i samband med arbete ökar risken för olyckor.

FÅ POÄNG PÅ ALLT DU HANDLAR – I HELA VÄRLDEN

Ansök om Coop Mastercard och tjäna poäng på säsongens alla äventyr och upplevelser. Kortet ger dig inte bara **0,5 poäng extra per krona** på allt du handlar på Coop utöver poängtrappan, utan även **0,5 poäng per krona** på alla köp du gör – i hela världen.

Bär med dig Coop Mastercard var du än ska och ta snabbaste vägen till ännu fler poäng!

Ansök idag och få
15 000 BONUSPOÄNG

- ✔ Få 15 000 bonuspoäng*
- ✔ Kompletterande reseförsäkring
- ✔ Flexibla betalningar
- ✔ Välj själv hur du vill använda dina poäng

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

*Erbjudandet om 15 000 bonuspoäng gäller t.o.m 4 september 2022 vid godkänd ansökan och är värt ca 150 kr. Effektiv ränta 17,01% vid utnyttjad kredit på 20 000 kr återbetalt under 1 år (2022-06-01).

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

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

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

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

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

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

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

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

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

Utgivare Coop Mer Smak
Coop Sverige AB
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 Brydling
ulrika.brydling@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

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 6 landar i din brevlåda 17–20 oktober

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 frånsäger sig ansvar för tryckfel.

SVANENMÄRKT 3041 0934

PEFC Certifierad
Denna produkt är från uthålligt brukade skogar och kontrollerade ursprung.
www.pefc.se
PEFC/03-31-107/1

SVERIGES TIDSKRIFTER

TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/PRINTAGON GRAPHICS AB

Tips! Servera gärna med lite syrad grädde eller vispad crème fraiche.

RECEPT: SARA BEGNER STYLING: LENA SÖDERSTRÖM FOTO: JOEL WÄREUS

Fransk DELIKATESS

Mandel, äpple, kanel, kardemumma… Så goda smaker tillsammans. Underbar att njuta av efter en middag från Provence. Eller när som helst!

ÄPPELGALETTE

TID: 45 MIN + TID FÖR DEG ATT VILA
UGN: 175°

8–12 PORTIONER

- 200 g kallt **smör**
- 2 dl **florsocker**
- 4 dl **vetemjöl**
- 2 dl **mandelmjöl**
- ½ tsk **grovmalen kardemumma**
- 1 krm **bakpulver**
- 1 **ägg**
- 150 g **mandelmassa**

FYLLNING

- 4 **röda äpplen,** ev skalade
- ½ tsk **malen kanel**
- 50 g **mandelmassa**
- 1 **ägg**

GÖR SÅ HÄR

1. Nyp ihop smör, florsocker, vetemjöl, mandelmjöl, kardemumma och bakpulver. Tillsätt ägget och knåda till en deg. Låt ligga och vila i kyl ca 1 timme.
2. Kavla ut degen på ett bakplåtspapper till en rund botten på ca 40 cm i diameter. Lägg på en plåt. Riv över mandelmassan.
3. Skär äpplena i skivor. Lägg ut äppelskivor och pudra över kanel. Rulla in kanterna, riv över mandelmassa och pensla kanterna med ägg. Grädda galetten i ugn ca 30 min.

LÅNGKOKT MEN SNABBLAGAT

Nu har vi två goda nyheter i vårt sous vide-sortiment: fläskkotlett och fläskkarré. Köttet har långkokats i buljong för extra smak och saftighet. Bara att värma och servera. Enkelt och smidigt när du har ont om tid i vardagen.

coop

Samla dina lån enkelt med Coop Privatlån

Genom att samla smålån till ett lån kan du få bättre kontroll på din ekonomi. Låna mellan 15 000 och 500 000 kr utan uppläggningsavgift. Som medlem får du dessutom 1 % lägre ränta när du ansöker på **coop.se/samlalån.**

Scanna

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 aviavgift. Givet oförändrad ränta och aviavgift blir tot. belopp att återbetala 102 330 kr och månadskostnaden 1 229 kr. Individuell ränta 3,95 %-13,95 % (effektiv ränta 4,02 %-20,35%). Kreditgivare MedMera Bank AB (2022-07-06)