

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!



Malin

**BJUDER PÅ
INDISKT**

**Godaste
kakan
till fikat**

Kardemumma-mums
med hasselnötter

Kycklingsteak med kulpotatis & rostad majskräm, sid 19.

WOHOO
VA GOTT!

Redaktionen KYCKLING- FAVORITER!

Krämiga risotton ★ Ljuvliga pastan ★ Trendiga bakpotatisen...

7300190 084822



25 KR / #1 FEBRUARI 22

Specialerbjudande på M-magasin

för endast
5 nr 199:- + frakt 69:-

+ lyxiga Clarins-produkter & en sammetsnecessär

Clarins Super Restorative Day Cream

En dagcreme som kompenserar effekterna av hormonellt åldrande i huden. Den slätar ut hudens yta och ger den ny lyster och fräschör och huden återfår sin komfort och skydd. Passar alla hudtyper. 30 ml. **Värde 615 kr.**

Clarins Total Eye Lift

En ögoncreme som synbart ger ett lyft till ögonlocken samtidigt som den minskar rynkor, påsar och mörka ringar. Dermatologiskt testad. 7 ml. **Värde 340 kr.**

Clarins Toning Lotion

Alkoholhaltigt ansiktsvatten som varsamt avlägsnar alla spår av rengöringsmjölk och har en uppfriskande effekt. 100 ml. **Värde 140 kr.**

Vinröd necessär

Elegant necessär i quiltad sammet. Insidan är fodrad och med en mindre ficka. Storlek: 15 x 10 x 5 cm. 100% polyester. **Värde 130 kr.**

**88%
rabatt!**



Eller scanna QR-koden med kameran i din mobil



Svarskort

Beställ här: bonniermag.se/magclarins2301

☒ **Ja tack!** Du får 5 nr för endast 199:- + frakt 69:- plus lyxiga produkter från Clarins och en sammetsnecessär!

25100739

☐ Jag väljer en extra tidning i stället. Jag får 6 nr för endast 199:- och betalar ingen frakt.

25100752

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tillsvidare på M-magasin, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 75 kr/nr (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer varannan tidning. Vid val av pappersfaktura tas en fakturaavgift ut på för närvarande 29 kr per faktureringstillfälle. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundservice. M-magasin utkommer med 17 utgåvor per år. Faktura medföljer din första tidning. Erbjudandet gäller t o m 2023-12-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Du hittar villkoren för din prenumeration här: <https://bonniermag.se/prenumerationsvillkor/>

Förnamn: Efternamn: VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER:

Adress:

Postnr: Ort:

e-postadress:

Mobilnr:

0 7

MAG 25100739



c/o Expressen Lifestyle AB

SVARSPOST

208 379 00

110 77 STOCKHOLM

Behandling av personuppgifter

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

FRANKERAS EJ
M-magasin
betalar portot.



Varsågod!

Därför får du Mer Smak

Du får den här tidningen för att du är viktig för oss på Coop. Mer Smak skickas till våra mest lojala medlemmar. Eftersom du är en av dem vill vi ge dig lite extra härlig matinspiration till såväl vardag som fest.

Ekologiskt i Mer Smak

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

Alla recept provlagas

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

TAG ENVÄGEN TILL

en vällagad middag med Coops serie Hemmakocken. Nu utökas sortimentet med två nya sous vide-tillagade rätter: fläskkarré och fläskkotlett. Cirkapris: 53 kr/förpackning.

**NYTT
på hyllan**



VARDAGSNJUT I FANTASTISKA FEBRUARI!

I VÄNTAN PÅ vårsolen njuter jag av Malin Mendels soldränkta mat. Att få ta del av hennes vardagsliv med indiska rätter som hon lagar i sitt kök hemma i Sverige fascinerar och inspirerar mig! Jag gillar också att den indiska maten inte är het, utan mer kryddig och smakrik.

VÅRA RÄTTER MED kyckling på sidan 18 är jag också så glad åt, kyckling är så lätt att variera. Den passar lika bra i en thailändsk soppa som i svensk husmanskost, och våga använda annat än filé. En hel kyckling i ugnen är billig mat men samtidigt väldigt gott och smidigt. Obs! Missa inte den bakade potatisen med currykycklingröra. Den får jag barndomsminnen av. Så god!

I VARDAGSAKUTEN HJÄLPER vi en familj att slippa laga mat precis varenda dag. Vem behöver inte den hjälpen? Lösningen är att laga mycket när man väl lagat. Till

exempel en stor långpanna med lasagne, som står på lut så att hungriga tonåringar kan äta riktig mat i stället för mackor efter skolan eller före träning.

MIN LÅNGPANNEKAKA

som räcker till många, på sidan 46, är också perfekt i sportlovs-tider. Familj, vänner eller grannar spelar ingen roll. Inte heller om det är snö eller tö. Att kunna njuta av sällskapet och en enkel hembakad kaka.

Det är tricket.

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Malin Mendel lagar samma rätter i sitt svenska kök som i soldränkta Indien. Det är de härliga kryddorna som gör't.

Innehåll

9
vegorecept
i nr 1*

Tips & trix	5
Malins indiska	6
I säsong	Granatäpple 12
Matcha mat & vin!	16
Kyckling på fem sätt	18
Phoock	Fint sportlov 23
Mathjälten	25
Vardagsakuten	26

Medlemssidorerna	31
Spaning	38
Helg: Havre och härligt grönt	41
Saras söta	Långpannekaka 46

32

Söta saker till sportlovet.



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



25%
på ett helt köp för
Coop-medlemmar

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

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

Synoptik

Experter på optik sedan 1931



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

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Din vän i nöden



VITKÅL

Den är prisvärd, den är krispigt god och den är fiberrik och full av vitaminer. Och, som med mycket som är nyttigt för din kropp, är den också bra för vår jord, hållbarhetsmässigt.

VITKÅLSSALLAD MED MOROT

- 800 g vitkål
- 400 g morot
- 1 paprika

DRESSING

- 1 ½ dl vitvinsvinäger
- 1 dl olja (hälften oliv-, hälften raps-)
- 2 msk strösocker
- 2 tsk salt
- 1 tsk nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Strimla vitkål, morot och paprika fint och lägg i en bunke. Lägg alla ingredienserna till dressingen i en kastrull och låt koka upp. Häll dressingen över grönsakerna och blanda. Smaka av med mer salt, sötma eller syra. Kan hålla nära 2 veckor i kylskåp.

ASIATISK DRESSING

Vill du variera veckosalladen, prova denna dressing inspirerad av Jennie Walldéns asiatiska universalsallad. Den passar till ca 250 g strimlad vitkål och 250 g strimlad morot.

ASIATISK DRESSING

- ½ dl majonnäs
- 2 msk japansk soja
- 1 msk sesamolja
- 2 msk risvinäger
- 1-2 tsk strösocker

GÖR SÅ HÄR:

Blanda ihop dressingen. Vänd ihop med den tunt strimlade vitkålen och moroten. Strö gärna över lite rostade sesamfrön vid servering.

Lär dig att filea en apelsin



1 Skär bort apelsinens ändar.



2 Ställ apelsinen stadtigt på en skärbräda och skär bort skalet.



3 Skär ut varje klyfta för sig mellan fruktväggarna.

FRÅGA OM HÅLLBARHET

Upptinad filmjolk är perfekt när du bakar filmjölkslimpa. Recept coop.se.



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

”Du kan frysa in både fil och yoghurt”

Hej Mattis! Min mormor frös alltid in grädde och mjölk som närmade sig bäst före-datum. Jag älskar tanken på att minimera svinn. Kan man även frysa in andra mejeriprodukter?

Vänliga hälsningar, Anna i Nacka

Hej Anna! Mjölk, grädde, crème fraîche och liknande ändras i konsistens när du fryser in det, men funkalar alldeles utmärkt att använda i pannkaks- eller väffelsmet, grytor med redning eller lasagne. Även fil och yoghurt går att frysa och kan till exempel användas för att baka bröd på.

Eftersom du skriver att du älskar att minska matsvinnet vill jag passa på att skicka med dig några av mina favorittips. Det många av oss slänger mest är bröd, kokt pasta och grönsaker. Ett tips är att frysa in halva brödet i skivor och ta ut och rosta efter behov. När du ska koka pasta, följ anvisningen på förpackningen. Många chansar och då kan det bli fel. Ta en dag i veckan då du plockar ut de grönsaker som blivit lite skrynkliga. Samla ihop och rosta på en plåt i ugnen. Gott till allt!

Vänliga hälsningar, Mattis

Mattis Bergquist,
Hållbarhetschef Coop.





Malin Mendel arbetar som korrespondent för Sveriges Television i Indien. Hennes kök är fullt av kryddor och råvaror med inspiration därifrån.

Malin Mendels INDISKA KÖK!

Tips!
Rostade kokosflagor är gott på många av rätterna.

”Svenska” råvaror som potatis, lök, kål, ärtor och morötter är snälla mot plånboken, och kan göras roligare och godare med indiska kryddor. Och du klarar dig långt på spiskummin och gurkmeja!

RECEPT & STYLING: MALIN MENDEL

FOTO: LINA EIDENBERG

CHANA MASALA (KIKÄRTOR I TOMATSÅS)

TID: 30 MIN  

Här är kryddorna grejen! Så snälla inte...

”Tråkiga” råvaror får både ny smak och värme.

4 PORTIONER

- 2 gula lökar, hackade
- 1 msk färsk ingefära, riven
- 1 röd chili, hackad
- 4 msk rapsolja
- 1 msk garam masala
- 1 tsk malen spiskummin
- ½ tsk gurkmeja
- ev 1 kanelstång
- 2 msk tomatpuré
- 1 frp krossade tomater, 390 g
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 frp kokta kikärter, 380 g
- 2–3 dl vatten
- 1–2 tsk socker
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Stek lök, ingefära och chili i olja i en gryta tills löken är mjuk.
- Tillsätt kryddorna. Låt steka med någon minut. Tillsätt tomatpurén och fräs lite till.
- Häll i krossade tomater, buljongtärning, kikärter och vatten. Låt koka ihop 20 min. Smaka av med socker och salt.

”En av mina bästa vardagsrätter, en vackert röd, kryddig sås med nötiga kikärter. Går fort att laga av det man har hemma. En nypa socker höjer smaken i tomatksåser.” /Malin



En rolig uppläggning gör vardag till fest!

ALOO GOBI (BLOMKÅLS- OCH POTATISGRYTA)

TID: 40 MIN  

Världens bästa vardagsmat

– snabblagat och urgott.

4 lagerblad

1 tsk senapsfrön

GÖR SÅ HÄR

- Värm 3 msk olja i en wok eller gryta, lägg i spiskummin och kanelstång och stek någon minut. Lägg i lök, stek till väl brynt och tillsätt garam masala under omrörning.
- Tillsätt krossade tomater, buljongtärning, vatten, socker, salt och kidneybönor. Låt koka ihop 20 min.
- Vänd i potatis och blomkål. Koka på svag värme i 10 min. Smaka av med salt.
- Hetta upp 1 msk olja i en liten stekpanna, lägg i den färska chilin, lagerblad och senapsfrön. Stek hastigt under omrörning, se till att senapskornen ger ifrån sig ett ”poppande” ljud. Häll över grytan vid servering.

”Det här går supersnabbt att laga om du har lite kokt potatis och blomkål över. Bönorna ger bra protein och gör att rätten kan serveras utan andra tillbehör än bröd eller ris. Men en liten sallad till skadar ju aldrig.” /Malin

CHAPATI (INDISKT TUNNBRÖD)

TID: 20 MIN +
20 MIN ATT VILA **L**
De här supergoda enkla bröden får din indiska måltid att kännas helt genuin.

6 BRÖD
3 dl fullkorns-
vetemjöl/dinkel
½ tsk salt
ca 1 dl ljummet vatten
ev smör

"I hela norra Indien äts bröd till maten, ofta hemmagjorda tunna chapati som steks direkt i stekpannan. Ta ett lite grövre mjöl som du har hemma." /Malin

GÖR SÅ HÄR
1. Lägg mjöl och salt i en bunke, håll i lite vatten i taget och knåda till en slät deg. Låt gärna vila i en plastpåse i kylskåp i minst 20 min. Degen kan vara i kylen i flera dagar.
2. Dela degen i 6 bitar och rulla till bollar. Platta ut med lite mjöl och kavla till tunna rundlar. Stek på båda sidor i en torr, het stekpanna, pensla sedan ev med smör. Omslut med en kökshandduk. Ät medan de är varma.

Bröd som steks i panna funkar att göra en vanlig vardag!

MANGOLAX À LA KERALA

TID: 30 MIN **G L**
Lax med helt ny smaksättning!

4 PORTIONER
ca 500 g laxfilé
salt
1 tsk gurkmeja
3 msk raps- eller kokosolja
1 tsk senapsfrön
1 ½ rödlök, skivad
1 msk färsk ingefära, riven
1 tsk chilipulver
1 tsk malen spiskummin
½ tsk malen koriander
2 msk tomatpuré
1 tomat, hackad
1 frp kokosmjölk, 400 ml
1-2 dl vatten

TILL SERVERING
2 msk rapsolja
½ rödlök, skivad
½ tsk chiliflakes
1 tsk senapsfrön
5 lagerblad
225 g mango, tärnad (tinad om fryst)

GÖR SÅ HÄR
1. Dela laxfilén i kuber, gnid in ½ tsk salt och ½ tsk gurkmeja, låt stå svalt.
2. Hetta upp olja i en gryta, lägg i senapsfrön och stek 1 minut. Tillsätt rödlök och stek tills den är mjuk. Lägg i ½ tsk gurkmeja, ingefära, chilipulver, spiskummin och koriander och stek under omrörning i 1 minut.
3. Tillsätt tomatpurén och hackad tomat, fräs en stund till. Håll i kokosmjölk och vatten, koka ihop i 20 min. Smaka av med salt.
4. **Servering:** Lägg laxen i såsen och sjud försiktigt i några minuter. Hetta upp olja i en stekpanna under tiden. Lägg i rödlök, chiliflakes, senapsfrön och lagerblad. Salta lite och stek tills löken mjuknar. Tillsätt mango och stek i någon minut. Håll blandningen över laxgrytan och servera.

"Eftersom indisk mat är så smakrik kan det ibland passa bra med nedtonade tillbehör, som enkla morötter." /Malin

PANEER JALFREZI (INDISK PYTT I PANNA)

TID: 15 MIN **G**
Så gott med den milda osten till den smakrika såsen med frästa grönsaker och kryddor.

4 PERSONER
225 g paneer (indisk ost)
salt
1 gul lök, skivad
1 vitlöksklyfta, skivad
4 msk rapsolja
1 tsk chilipulver
1 tsk malen koriander

1 tsk garam masala
½ tsk gurkmeja
2 paprikor, i grova bitar
1 dl vatten
1 tomat, hackad
1 msk ingefära, tunt skivad
1 dl koriander, hackad
GÖR SÅ HÄR
1. Dela paneer i 1 x 1 cm stora tärningar, salta lätt och ställ åt sidan.
2. Stek lök och vitlök i olja

tills de mjuknat. Lägg i kryddorna och stek någon minut.
3. Tillsätt paprika och stek under omrörning. Håll på vatten så att paprikorna inte bränns utan kokas mjuka. Vänd i paneer-bitarna och rör runt så de täcks av kryddorna. Lägg i tomat och ingefära. Koka ihop i fem minuter. Smaka av med salt.
4. Strösslå över koriander och servera.

"I den här rätten kan man ta de grönsaker man har hemma. Färdig paneer finns numera i många svenska affärer. Men ägg, tofu eller bönor funkar också bra." /Malin



MORÖTTER MED CITRON & ROSTADE FRÖN

TID: 15 MIN **G L**
Morötterna lyfts med citron, koriander och rostade frön.

4 PORTIONER
½ kg morötter, skalade och i bitar
salt
2 msk olivolja
1 citron, saft och zest
1 dl rostade pumpakärnor/solrosfrön
några blad färsk koriander/persilja

GÖR SÅ HÄR
1. Koka morötterna i saltat vatten tills de är al dente. Håll av vattnet och vänd runt morötterna med olivolja, citronsaft och zest.
2. Strösslå på pumpakärnor/solrosfrön och toppa med koriander/persilja.

"Ett budgettips är att frysa in citroner som man använt saften av, då har man alltid zest hemma, vilket lyfter den enklaste rätt." /Malin

INDISKT! / Med Malin Mendel

"Övermogna bananer är perfekta att göra glass av. Den här blir härligt len och krämig av tahini, men det går också bra utan. Om man vill lyxa till det kan man servera med några skivor färsk mango och rostade sesamfrön, men glassen är även väldigt god som den är." /Malin

LÄTT SOM EN PLÄTT

BANAN- OCH CHOKLADGLASS

TID: 5 MIN + TID ATT FRYSA BANANEN

Det här är så enkelt och gott!

Och ett perfekt sätt att äta frukt...

4 PORTIONER

- 4 bananer, skivade och frysta
- 2–3 msk kakao
- 1–2 dl mjölk
- 2 msk tahini (kan uteslutas)
- 2 krm salt
- 1 tsk honung
- ½ dl rostade sesamfrön (kan uteslutas)

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa alla ingredienser förutom sesamfröna till en slät glass. Strösslå lite frön på varje portion och ät omedelbart.

Santa Maria

TASTE HAS NO LIMITS

POPPED JUST DROPPED

Nu finns våra poppade snacks i din butik. Dom är tunna, krispiga och bakade med varmluft. Det betyder 60% mindre fett* men 100% god smak.

HELT NYA.
HELT OTROLIGA!



JALAPEÑO & CHEESE
Mild och krämig ost matchad med het jalapeño.

SOUR CREAM & ONION
Klassisk smak av syrlig gräddfil, lök och gräslök.

SUPREME CHEESE
Generöst kryddade för en maxad ostsmak.

GRILLED PAPRIKA
Rökig grillsmak från paprika, chili och spiskummin.

SWEET CHILI
Lagom chilihetta balanserad med viss sötma.

f i s santamariasverige

Behöver du ett lån?



Se hur mycket du kan låna med vår låneindikator. Testa utan kreditupplysning på **coop.se/laneindikator**

Kreditgivare är MedMera Bank, 4,45%–14,95% ränta. Vid 6,05% ränta, 150 tkr, 120 mån, är effektiv ränta 6,22% (2022-11-30).

coop

I SÄSONG: GRANATÄPPLE

Superfrukten som är en symbol för kärlek och som även är forskarnas älskling.

SÖTSYRLIG,
MILD & UPP-
FRISKANDE!
Får sin färg från
nyttiga polyfenoler.

200 år
SÅ GAMMALT KAN
ETT GRANATÄPPEL-
TRÄD BLI

SOM BÄST:
1 november
– mars.

Riklig källa
till C-vitamin,
folsyra &
antioxidanter.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

AVOKADO- OCH SÖTPOTATISBOWL

TID: 35 MIN **G L**

Krämig avokado och
sötpotatis är så gott
till hummusen och det
syrliga granatäpplet.

4 PORTIONER

- 3 dl hirs eller quinoa
- ½ lime, saft
- 2 msk olivolja
- 600 g sötpotatis, tärnad salt
- 40 g grönkålsblad, gärna späda på kruka
- 2 avokador, mosade
- 1 grapefrukt, skivad
- 1 granatäpple
- 350 g silkestofu i bitar/stavar eller halloumi
- 50 g vitlöksgroddar eller andra groddar

RÖDBETSHUMMUS

- 125 g färdigkokt rödbeta
- 400 g kokta kikärter, sköljda
- 1 vitlöksklyfta, riven
- ½ citron, saft
- 1 tsk mald spiskummin salt

GÖR SÅ HÄR

- Koka hirs enl. anvisningen på förpackningen. Blanda med lime-saft och 1 msk olivolja. Hetta upp 1 msk olivolja i en stekpanna och stek sötpotatisen till fin färg och genomstekt, ca 7 minuter. Salta.
- Rödbetshummus:** Mixa rödbetor och kikärter till en slät röra. Blanda i vitlök, citronsaft och spiskummin. Smaka av med salt.
- Fördela hirs, sötpotatis, rödbetshummus, resten av grönsakerna och tofu/halloumi i serverings-skålar. Toppa med vitlöksgroddar.

MER SMÅK NR 1 2023



GRANATÄPPEL-
KÄRNOR SOM INTE GÅTT
ÄT KAN FRYSAS.

SALLAD MED GRANATÄPPEL & APELSIN

TID: 25 MIN **G**

Sallad med babyspenat som
toppas med apelsin, granatäpple,
pistaschnötter och fetaost.

6 BUFFÉPORTIONER

- 1 granatäpple
- 3 apelsiner
- 70 g babyspenat
- 1 dl pistaschnötter, hackade
- 150 g fetaost
- 2 msk olivolja
- 1 msk vinäger,
t ex vitvinsvinäger
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Halvera granatäpplet och banka ut kärnorna med exempelvis baksidan av en slev. Skär apelsinerna i hinnfria klyftor.
- Blanda kärnorna, apelsin och babyspenat på ett serveringsfat. Strö över pistaschnötter och smulad fetaost. Blanda olja, vinäger, salt och peppar och ringla över salladen.

Servera gärna med grillad kyckling/
lax och havreris. Då räcker det till
ca 4 normala portioner.

Hur får jag ut det goda innehållet?

Granatäpplet kan framstå som ett inbrottsäkert kassaskåp där det ligger och lockar på fruktfatet. Det hårda skalet och skiljeväggarna går inte att äta, bara det geléaktiga fruktköttet med kärnor. Men hur kommer man då åt det goda? Du kan till exempel trycka frukten mot ett hårt underlag så att kärnorna släpper inuti, dela frukten, hålla

över en skål och slå med en träslev tills kärnorna faller ut. Eller skär av toppen av skalet, se var den klyftar sig, skär längs 'ädrorna' och dra loss kärnorna. Eller skär snitt längs med skalet och kräng skalet ut och in så att kärnorna lossnar.



Perfekt lunch
med massor av
nyttigheter.

FOTO: ULRIKA POUSSETTE



Nytt på hyllan!

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

BRAVO FYLLER 50 ÅR!

Njut av Bravos Jubileumsjuice, en frisk blandning av storsäljande smaker. Bravo är juice så som juice ska vara, helt naturlig och utan tillsatt socker eller andra tillsatser.

Bravo är dessutom Sveriges mest sålda juice, vilket förstås har med den goda smaken att göra.

LIMITED EDITION



Tre nya kapslar från Nespresso

Äntligen finns Zoégas kapslar till din Nespresso-maskin. Ta din kaffeupplevelse till nya höjder med Zoégas finaste kaffeböner, rostade med kärlek och komponerade unikt för Nespresso-maskin. Njut av exceptionellt aromatisk doft, fyllig karaktär och lång ljuvlig eftersmak.



Gott från Leksands Tre Kullor

Leksands nya fröknäcke är bakat med ramslök, goda frön och havssalt. Och vatten från egen källa! Degarna sätts för hand och gräddas sedan på traditionellt sätt på plåtar i konditoriugnar. Perfekt till goda rörer på ostbrickan eller som snacks.

Ramslök är en kryddört som växer vilt i Sveriges skogar och har en mild vitlökssmak.



GÅ UPP FÖR ETT RIKTIGT MÖRKROSTAT KAFFE

Nu lanserar Löfbergs nyheten Inferno, ett extra mörkrostat kaffe med intensiva toner av mörk choklad och spännande kryddiga toner. Inferno består av en unik blandning av noga utvalda kaffeböner från Sydamerika och Indien. Finns både som malet kaffe och hela kaffeböner.

Nyhet!



C'EST LA BRIE!

C'est la Brie är en mjuk, krämig ost av fransk brie och mild edamer. Nu är hårda ostkanter ett minne blott för i Kavlis fina tub finns bara det mjuka och lyxiga av osten kvar.

Passar perfekt till ostbrickan, på kexet, baguetten eller varför inte på utflyktsmackan. En liten bit av Frankrike förpackat på Kavlis sätt.



Snacksolivmix till vinterutflykten



Ibland vill man bara ha något litet att äta, gärna i en praktisk förpackning. Och helst något som är bra för kroppen. Nu har Fontanas olivmix i snackspåse hittat till hyllan. Fina grekiska kalamata- och halkidikioliver, perfekta att ta med sig i skidbacken eller på skogspromenaden.

Små smarta påsar med mycket smak.

Lindahls kvarg fyller 10 år – det firas med Birthday Cake!

Lindahls kvarg fyller 10 år och i samband med det lanseras en ljuvlig kvarg med smak av choklad och hallontårta. Den innehåller 10g protein, 0,2% fett, ljuvliga chokladbitar och lanseras i begränsad upplaga. Lindahls kvarg är mättande, god och perfekt när du behöver något snabbt och hälsosamt.



LIMITED EDITION

Skånemejeriers ost i praktisk kupa!

Nu kan du njuta av de klassiska ostarna Präst, Herrgård och Greve mellanlagrade på ett nytt sätt.

I den smarta kupa-förpackningen håller osten från Skånemejerier sig fräsch och god, både till frukost och mellanmål.



Tre goda ostar från Skånemejerier.



NYFIKEN PÅ NATURVIN?

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

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

ARTNR: 78230

121 KR

ALK: 14%

Finns i alla butiker



VEGANCERTIFIERAT • EKOLOGISKT • BIODYNAMISKT • NATURVIN

Att börja dricka i tidig ålder ökar risken för alkoholproblem.

Franska smaker

Vår gryta med rödvin är **EN HÄRLIGT VÄRMANDE VINTERRÄTT**. Len potatispuré och smörstekt brysselkål är bästa tillbehören. Vinet till är sista pusselbiten.

RECEPT: **ULRIKA BRYDLING** FOTO & STYLING: **EVA HILDÉN**

Ulrika Brydning, som är kock i Coops prov-kök, är också sommelier. Tillsammans med **Fredrik Schelin** lär hon ut hur du kan tänka när du väljer dryck. Här bjuder de på en mumsig fransk gryta med rödvin i, och till.

Den här gången ska vi inte bara prata kombinationer, utan även om Frankrike som vinland. Många vinmakare tittar på Frankrike för att de är framstående på att göra kvalitativa viner, som sinsemellan kan skilja sig åt väldigt mycket, eftersom de har många olika temperaturer och växtzoner. Liksom ett blåbär smakar olika i södra och norra Sverige så har druvorna en spännvidd mellan de olika distrikten, som Alsace, Bourgogne och Rhône. Vår franska köttgryta med rödvin behöver ett vin med lite kraft i, gärna från Rhône. En klassisk

rhôneblandning brukar kallas GSM. Den består av druvan *grenache* som är lite lättare i stilen och ger en rund ton av röda bär och lite kryddighet. Sedan är det *syrah* som tillför kraft och lite vitpeppar i tonen. Och *mourvèdre* för att få tanniner och strävhet. Det är väldigt sällan ett rhônevin är gjort på endast en druva, det kan ha upp till 18 olika druvor, som i *châteauneuf-du-Pape*. Om du har ett lättare vin i grytan kan även ett *bourdeauxvin* passa, eller en *beajoulais nouveau*.

Något av vinerna ligger i en lite högre prisklass den här gången, men det kan vara trevligt att prova ett sådant vin till maten, och en flaska räcker till många.

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



FRANSK KÖTTGRYTA MED RÖDVIN

TID: 1 TIMME + 3 TIMMAR 
+ 1 DYGN I MARINAD
En klassisk fransk gryta.

4 PORTIONER

DAG 1

-  600-800 g högre
-  5 dl rött vin
-  1 morot, i grova skivor
-  100 g rotselleri, i bitar
-  1 gul lök, hackad
-  1 vitlöksklyfta, hackad
-  2 kvistar timjan
-  2 kvistar rosmarin

DAG 2

-  25 g smör
-  1 köttbuljongtärning
- 2 ½ dl vatten
- 10 svartpepparkorn

2 lagerblad

- salt
- 1 msk majsstärkelse
- 200 g champinjoner
- 2 dl syltlök
- 1 msk smör

POTATISPURÉ

-  800 g potatis, skalad
-  100 g smör, rumsvarmt
-  2 dl mjölk
-  2 dl grädde

TILL SERVERING

-  12 brysselkål, delade
-  1 msk smör
- salt och grovmalen svartpeppar
- plockade örter, t ex rosmarin och timjan

GÖR SÅ HÄR

1. Putsa och skär köttet i stora grytbitar. Lägg kött, vin, grönsaker och örter i en påse/bunke. Mariner minst 1 dygn i kylan.
2. Sila ner vinet i en bunke. Stek kött och grönsaker i smör i en gryta några minuter. Tillsätt vinet, vatten, buljongtärning, svartpeppar och lagerblad. Sjud tills köttet är mörkt, ca 3 timmar.
3. Sila ner skyn i en kastrull. Koka ner till hälften. Smaka av med salt. Red med majsstärkelse utrört i lite vatten. Lägg köttet i såsen. Stek svamp och syltlök i smör och lägg i grytan.
4. **Potatispuré:** Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Häll av vattnet och lägg i smör, mjölk och grädde i den varma potatisen. Vispa samman till puré och smaka av med salt.
5. **Servering:** Stek brysselkål gyllene i smör. Smaka av med salt och peppar. Servera grytan med potatispuré. Toppa med brysselkål och örter.



GODASTE DRYCKEN TILL MATEN



Oddbird Blanc de Blancs Non Alcoholic Sparkling Wine. Nr 1979, 88 kr.

Alkoholfritt! Citrusfriskt med fina toner av grapefrukt, gröna äpplen, lite honung och örter. Utmärkt alkoholfritt alternativ som fungerar fint som aperitif eller till mat.



Les Pious Côtes du Rhône, 2021. Nr 2469, 89 kr.

Ekologiskt! Här vankas vilda örter, toner av lavendel och viol, plommon och mustiga skogsbär. Väljort hållbart val på praktisk petflaska. Blir finfint till den vintriga köttgrytan!



Brochet Facile Sauvignon Blanc, 2021. Nr 2267, 99 kr.

Ekologiskt! Om du hellre gör en fiskgryta till helgen matchar vi med detta hållbara och uppfriskande vin från Frankrike. Här bjuds det på sval citrusfrukt, gröna äpplen och rökig mineral. Gott!



Chinon Fabien Demois, 2020. Nr 2759, 119 kr.

Ekologiskt! Peppar, muskot, våta löv, eneträ, mineraler, röda syrliga bär och tanniner med attityd – säg hej till cabernet franc! Lätt att gilla, särskilt med en sådan prislapp. Hållbart val? Jajamen, det med!



Réserve des Seigneurs, 2020. Nr 58384, 224 kr.

Rödpanng från Rhône med kvalitet. För dig som gillar påvevin men inte vill betala för varumärket. GSM-blandning som ger en typisk känsla av södra Rhônealdalen. Perfekt till långkoket med sin djupa smak.

Prova till kyckling

Frugtgeneröst och uppiggande vin från Alsace där pinot gris visar vad den kan! Njut av gula stenfrukter, saftiga päron och söta kryddor. Prova även till en krämig soppa på årstidens rotfrukter eller till de indiska rätterna på sidan 6.

Pinot Gris Premium Réserve, 2020. Nr 2899, 105 kr.



Fem fantastiska rätter med KYCKLING

Det är helt omöjligt att tröttna på kyckling när det är så varierade smaker och tillbehör som här!
Vitlök, chili, saffran... Eller gnocchi med brynt smör!

RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING FOTO & STYLING: EVA HILDÉN



Tips!
Om du får tag på produkten Tunnskivad kyckling funkas den jättebra.

PICCATA PÅ KYCKLING MED TOMATRISOTTO

TID: 1 TIMME

Krämig risotto med smak av saffran är bästa kompisen till parmesanstekt kycklingpiccata.

4 PORTIONER

- 3 dl vitt vin
- 1 liter vatten
- 3 msk grönsaksfond
- 1 burk körsbärstomater, à 400 g
- 1 gul lök, hackad
- 4 msk olivolja
- 4 dl risottoris
- ½ g saffran
- 2 dl parmesan, riven
- 25 g smör
- salt och peppar

PICCATA

- ½ tsk salt
- 2 kycklingbröstfiléer
- 3 ägg
- 1 dl parmesan, riven
- 1 kruka persilja, hackad
- 1 dl vetemjöl
- 1 msk neutral olja
- 1 msk smör

TILL SERVERING

- 1 fänkål
- 1 dl hackad persilja
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 citron, finrivet skal och saft
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Blanda vin, vatten, fond och tomat i en kanna/kastrull.
- Stek lök i olivolja några minuter, tillsätt ris och saffran och stek under omrörning tills riset är glansigt. Tillsätt tomatbuljongen i omgångar under omrörning. Låt puttra tills riset är al dente. Vänd i parmesan och smör och smaka av med salt och peppar.
- Piccata:** Skär kycklingen på längden så att det blir fyra tunna kycklingfiléer. Salta. Vispa upp äggen och rör i ost och persilja. Doppa kycklingen i mjöl och sedan i ostblandningen. Stek i het panna med olja och smör. Vänd när det är fin yta, sänk värmen och genomstek kycklingen.
- Servering:** Hyvla fänkålen tunt och vänd ner persilja, vitlök, citronskal och saft. Smaka av med salt. Servera risotton med piccata i mindre bitar och fänkålssallad.

MER SMAK NR 1 2023



KYCKLINGSTEAK MED KULPOTATIS & MAJSKRÄM

TID: 1 TIMME UGN: 200° VARMLUFT

Den lite söta majskrämen möter saltan i den grillkryddade kycklingen. Så gott!

4 PORTIONER

- 4 kycklingsteakar
- 3 msk grillkrydda
- 400 g fryst majs, tinad
- 1 vitlöksklyfta, skivad
- 3 dl vispgrädde
- 1 tsk sambal oelek
- 2 tsk citronsaft
- 800 g delikatesspotatis
- 4 msk neutral olja
- 1 msk ättiksprit, 12 %
- 2 msk strösocker
- 3 msk vatten
- 200 g vitkål, strimlad
- 35 g rucola
- salt och grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Gnid in kycklingen med grillkrydda.
- Lägg 300 g majs och vitlöken i en ugnssäker form. Rosta i ugn ca 20 min, håll på grädd och tillaga 20 min till. Mixa med sambal oelek i en matberedare eller med stavmixer tills det är krämnt. Smaka av med citronsaft och salt.
- Blanda potatis, 3 msk olja, 1 tsk salt och svartpeppar i en ugnssäker form och rosta i ugnen 30 min.
- Stek kycklingen i varm panna i 1 msk olja med skinnsidan nedåt ca 6 min. Vänd och stek 2 min. Lägg i en ugnssäker form och tillaga i ugnen ca 15 min.
- Blanda ättiksprit, socker och vatten. Vänd i kålen. Stek 100 g majs tills den blir gyllene. Vänd i rucola precis vid servering. Servera kycklingen med potatis, majskräm, majs och kålsallad.

MER SMAK NR 1 2023

3

KYCKLING MED Gnocchi, brynt smör & citron

TID: 45 MIN UGN: 200°
Ja, du hör ju själv...
Brynt smör, citron och kapis ger smak åt kycklingen. Underbart!

- 4 PORTIONER
- 1 hel kyckling, ca 1,2 kg
 - 2 tsk örtsalt
 - 125 g smör
 - 2 msk kycklingfond
 - 1 dl vatten
 - ½ dl citronjuice
 - 500 g färsk gnocchi
 - 2 stjälkar grönkål, bladen

- TILL SERVERING
- 2 citroner, i halvor
 - 1 kruka salvia
 - 50 g parmesan, riven
 - 4 msk kapis

- GÖR SÅ HÄR
- Stycka kycklingen i mindre delar och strö över örtsalt. Smält 25 g smör i en form i ugnen. Blanda i fond, vatten och citronjuice. Lägg i kycklingen och skeda över lite av skyn. Tillaga kycklingen i mitten av ugnen tills den är genomstekt och har fin yta, ca 30 min eller innertemperatur 72° vid benen.
 - Koka gnocchin någon minut i saltat vatten. Häll bort vattnet och låt torka något. Stek gyllene i 25 g smör och vänd i grönkål.
 - Bryn 50 g smör.
 - Stek citronhalvor och salvia i 25 g smör.
 - Servera kycklingen med gnocchi, brynt smör, citron, salvia, parmesan och kapis.



MER SMAK NR 1 2023

BARNENS FAVORIT

Beräkna en stor bakpotatis eller tre mindre per person. Eller fler – de är så goda!



BAKAD POTATIS MED KYCKLINGRÖRA

TID: 20 MIN + 1 TIMME I UGN G
UGN: 225°
Den här röran är magiskt god!
Så smidigt med färdiggrillad kyckling.

- 4 PORTIONER
- 4 bakpotatisar
- 500 g grillat kycklingkött, delat i bitar
 - 10 cm purjolök, skivad
 - 1 röd paprika, hackad
 - 150 g färskost, naturell
 - 150 g fetaost
 - 1 dl crème fraiche
 - 1 msk curry
 - 2 tsk gurkmeja
 - 1 tsk salt
 - ½ tsk paprikapulver
 - ev ½ dl mjölk
 - 100 g vitkål, strimlad
 - 2 stjälkar grönkål, strimlade
 - 1 msk pumpakärnor, rostade
 - 1 msk neutral olja

- 1 msk vinäger, t ex äppelcidervinäger
- 4 msk smör
- 4 msk rostad lök
- salt och grovmalen svartpeppar

- GÖR SÅ HÄR
- Picka potatisarna med en gaffel runt om. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och baka mitt i ugnen tills de är mjuka, 50–60 min.
 - Blanda kycklingkött, purjolök, paprika, färskost, fetaost, crème fraiche, curry, gurkmeja, salt och paprikapulver till en röra. Smaka av med salt och peppar och späd ev med mjölk om röran känns för fast.
 - Blanda vitkål, grönkål, pumpakärnor, olja och vinäger. Smaka av med salt.
 - Skär ett kryss i potatisarna och kläm till så de öppnar sig. Lägg i smör och strö över lite salt. Fyll med röran och toppa med kålsallad och rostad lök.

Tips! Kan tillagas i mikro. Picka skalet, baka ca 10 min på full effekt för en bakpotatis. Vänd efter halva tiden. (Den blir mer kokt än bakad.)

MER SMAK NR 1 2023



ETT SUVERÄNT HÅLLBART VAL

Merino Organic är ett smakrikt rött vin med lækker koncentrerad röd frukt och fin kryddighet. Utmärkt till vegetariska rätter och BBQ.

Merino Organic är ekologiskt certifierad och levereras i en klimatsmart förpackning. Märkt av Systembolaget som ”Hållbart val”.

MERINO ORGANIC
ART NR 2289 | ALK 13,5% | VOL 2 LIT
203 KR



www.provinum.se

Alkohol är beroende-framkallande

5 KRÄMIG KYCKLINGPASTA MED GRÄDDE & BACON

TID: 30 MIN UGN: 200°

Vissa dagar behöver man
en krämig pastarätt.
Det bara är så.

4 PORTIONER

- 140 g bacon
- 400 g pasta, t ex penne
eller tagliatelle
- ca 400 g kyckling-
bröstfiléer
- 2 msk neutral olja
- salt och grovmalen
svartpeppar
- 1 liten purjolök, strimlad
- 2 dl grädde
- 1 citron, finrivet skal
- 1 msk dragon, torkad
- 1 dl riven parmesan
- färsk dragon

GÖR SÅ HÄR

- Lägg ut bacon på en plåt
med bakplåtspapper och
rosta mitt i ugnen ca 15 min.
Ta ut och dela i mindre bitar.
- Koka pastan. Spara 2–3 dl
av kokvattnet.
- Strimla kycklingen grovt
och stek runt om i olja några
minuter. Strö över 1 tsk salt
och ½ tsk svartpeppar.
Lägg i purjolök, vänd runt
och häll på grädde. Tillsätt
citronskal och dragon. Låt
koka några minuter och
späd med kokvattnet från
pastan. Vänd i pastan,
½ dl parmesan och smaka
av med salt och peppar.
- Servera pastan med
bacon, parmesan och färsk
dragon.



MER SMAK NR 1 2023

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



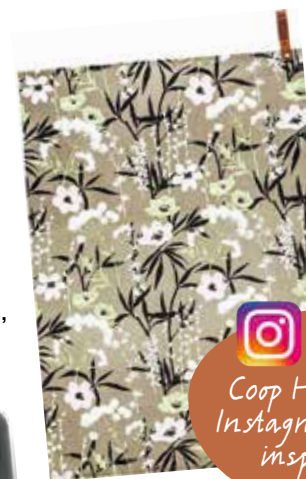
Pastell
Termos till utflykten,
99 kr. Finns i flera
färger.



Varm mat
Praktisk mattermos i
rostfritt stål, 149 kr.



Soft till soffan
Len pläd till soffmyset, 199 kr.



**Köks-
värme**
Kökshandduk,
89,95 kr.



Kolla in
Coop Hemma på
Instagram för mer
inspiration.



Promerådkompis
Med något att lyssna på är det lätt
att ge sig ut på äventyr! 99 kr.



**Grill-
spett**
Fiffig
grillpinne
”teleskop”,
49,90 kr.



Smart för mat
Matlåda som funkar att värma
i mikro, finns i olika storlekar,
från 29,90 kr.



Ryggsäck
Åh vilken söt
utflyktsrygga! I butik
vecka 10. 129 kr.



Mjuka
Ulliga gulliga
tofflor gör fötterna
glada, 499 kr.



Håll värmen!

Ja, du vågar dig ut i vinterkylan! När du
vet att du har en värmande filt som väntar.

Mersmak för Göta Kanal

Underbara kryssningar i klassisk fartygsmiljö
genom Sveriges oändligt vackra landskap.
Ombord njuter du av mat, dryck och umgänge
med medpassagerare från hela världen. Guidade
turer runt slott och kulturminnesmärken. Ge
dig själv och dina nära ett minne för livet.

Välkommen till Göta kanal!



För bokning och mer information: coop.se/stromma

20% rabatt
för Coop-medlemmar





Låt varje kopp göra skillnad

Fyllig arom & balanserad smak av
100% ansvarsfullt producerat kaffe

Läs mer på nescafe.se

NESCAFÉ

Vem: Rune Kalf-Hansen.

Vad: Introducerade tidigt tanken om att låta grönsaker spela huvudrollen och driver sedan flera år restauranger som bär hans namn. Kokboks-författare.

Mathjälten: Rune Kalf-Hansen

"Grönsaker är så spännande!"

Rune Kalf-Hansen är inte vegetarian. Men han sätter grönsaker i centrum och använder protein som tillbehör. Inga konstigheter.

– SÅ HAR JAG alltid gjort, även om det sker en utveckling hela tiden. För när man har vant sig vill man ha grönsaker till allt.

Rune Kalf-Hansen var tidig med att använda grönsaker och han har inspirerat många i samma riktning, via kokböcker, tv-program och genom restaurangerna som bär hans namn. En av hans käpphästar är att minska svinnet. Och han gör det redan i matlagningsstadiet, genom att inte skala potatis och rotfrukter till exempel.

– Varför ska man skala bort tio procent av råvaran redan innan den är tillagad, när det inte behövs?

Det började när han arbetade i storkök. Att minska på proteinet var ett annat sätt att få ekonomi i matlagningen. Det var en utmaning att tänka om, men samtidigt något positivt.

– Det kom ganska naturligt, grönsaker är ju så spännande! Det är så stor variation i smak och i konsistens. Och färg! Jag har även arbetat mycket med odlare och trädgårdsmästare för att få de bästa råvarorna.

Hans bästa matlagningstips är enkelt.

– Blanda inte för mycket. Om du ska rosta rotfrukter, ta inte flera olika, utan skär enbart gulbeter i stora bitar och ugnsrosta. Servera med en röra av kokta linser och färskost. Toppa med mandarinbitar och mandel. Och så strimlad rödlök, lite olja och färskrivnen pepparrot. Nästa gång använder du palsternacka i stället för gulbeter. Det handlar om fina råvaror i grunden. Och att hitta kontrasterna. Saftiga, söta mandariner. Lite starkt av löken. Krämigt av röran. Varmt som möter kallt.

Inga konstigheter som sagt!

Text: Anna Gidgård

FOTO: ALEXANDRA BENGTSSON/SVD/TT

MER SMAK NR 1 2023

Hjälp, vi vill ha lätt-fixad mat efter skolan

Inga problem. Det här löser vi!



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

»Våra tonårskillar behöver bra, mättande
MAT NÄR DE KOMMER HEM FRÅN SKOLAN.

Den ska vara lika enkel att värma som en färdig fryspizza« säger Anna-Lena Karlsson.

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



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Familjen Karlsson som består av Anna-Lena och Per och söner Joel, 17, och Filip, 14.

Bor: I villa i Arentorp, Västergötland.

På fritiden: »Hela familjen tycker om att åka skidor. Killarna åker även gärna skridskor».

Familjens favoriträtter: »Vi gillar pulled pork med pitabröd och club sandwich.»

Det kom ett brev till redaktionen...

Hej!

Vi behöver tips på middagsrätter som vi kan laga lite fler portioner av. Vi vill att maten ska räcka till nästa dag när våra tonåringar Joel och Filip kommer hem från skolan, och kanske även till någon lunchlåda. Både min man Per och jag har långa arbetsdagar. Det är mer regel än undantag att killarna är vrålhungriga när de kommer hem från skolan och då vill de ha något som de snabbt kan värma. Maten behöver vara lika enkel att värma som en fryst panpizza, men nyttigare.

Vänliga hälsningar, Anna-Lena Karlsson

Sara Begner: Med tonåringar i huset går det åt mycket mat. Därför är det smidigt att ha en bra färdig grund i kylan som de kan plocka fram när de kommer från skolan och variera med olika tillbehör. Det kan vara en stor pastasallad, en bit rostbiff eller en gryta.

SMARTA LÖSNINGAR

1 Mat som räcker till fler

Ibland är kompisar på besök, ibland äter inte alla middag hemma. Ramlat det in fler tonåringar än du tagit höjd för kan du dryga ut middagen med mer kolhydrater som bröd, pasta, potatis och ris. Det mättar till en billig peng. Blir ni färre än planerat, gör lunchlådor.

2 Ännu mer grönt

Frukt och grönt är inte bara gott, det är nyttigt också. Enligt Livsmedelsverket bör alla över 10 år äta minst 500 gram frukt och grönt per dag för att få i sig de näringsämnen och fibrer som kroppen behöver. Det många inte tänker på är att du inte behöver äta grönsakerna som tillbehör på en assiett brevid maten. Om du äter en gryta som chili con carne får du till exempel i dig paprika, tomat, bönor och lök. En hungrig tonåring får då lätt i sig dagsbehovet av grönsaker.



GRÖNSAKSLASAGNE MED ROTSELLERI

TID: 1 ½ TIMME UGN: 175°

Frys in det som blir över.

Perfekt att plocka fram när du snabbt vill äta gott och nyttigt.

4 PORTIONER

GRÖNSAKSSÅS

- 400 g rotselleri, riven
- 2 morötter, rivna
- 2 gula lökar, hackade
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 1 frp vita bönor, 380 g
- 1 frp krossade tomater, 400 g
- 2 dl vatten
- 1 msk balsamvinäger
- 1 msk honung
- 1 msk oregano, torkad
- 1 grönsaksbuljongtärning
- salt och grovmalen svartpeppar

BÉCHAMELSÅS

- 15 g smör
- 2 msk vetemjöl
- 8 dl mjölk
- 100 g riven ost
- 1 citron, finrivet skal
- salt

LASAGNE

- 12 lasagneplattor (ej färska)
- 500 g fryst hackad spenat, tinad

- 100 g mozzarella, skivad eller riven
- 100 g riven ost
- ev 4 msk rostade pumpakärnor
- ev 1 kruka basilika
- ev 1 påse blandad sallad

GÖR SÅ HÄR

1. Grönsakssås: Lägg rotselleri, morötter, lök, vitlök, bönor, krossade tomater, vatten, vinäger, honung, oregano och buljongtärning i en gryta. Låt sjuda ihop ca 20 min. Smaka av med salt och svartpeppar.

2. Béchamelsås: Smält smör i en kastrull, vispa i mjölet och ca 2 dl mjölk tills det är klumpfritt. Tillsätt resten av mjölken och låt sjuda tills det tjocknar. Tillsätt ost och citrusskal. Låt osten smälta under vispning. Smaka av med salt.

3. Lasagne: Varva lasagneplattor, grönsakssås, béchamelsås, spenat och mozzarella i en ugnform, ca 20x30 cm. Avsluta med ett lager lasagneplattor och béchamelsås. Strö över riven ost. Gratiner i ugn ca 45 min. Låt svalna och servera ev med pumpakärnor, basilika och sallad.

Rostad med lite nötaktig smak



Saltå Kvarn

En kärleksförklaring till Jorden,
ekologiskt sedan 1964

Du kan ta de grönsaker du tycker om, till exempel morot i stället för paprika. Utgå från det du har hemma.



Tisdag

PASTASALLAD MED ÄRTPESTO

TID: 20 MIN
 Ärtpeston gör pastasalladen!

4 PORTIONER

ÄRTPESTO

- 2 dl gröna ärtor, frysta och tinade
- 1 citron, finrivet skal
- 1 vitlöksklyfta, skivad
- 2 msk olivolja
- ½ röd chili, strimlad
- salt

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa ärtor, citronskal, vitlök, olivolja och chili med stavmixer till pestokonsistens. Smaka av med salt.

PASTASALLAD

- 500 g pasta, t ex fussili
- 2 dl ärtpesto
- 1 dl oliver
- 1 paprika, tärnad
- ½ purjolök, strimlad
- 150 g fetaost
- ½ dl rostade pumpakärnor
- 70 g rucola
- ½ chili, strimlad

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan. Skölj i kallt vatten. Blanda med ärtpeston, oliver, paprika och purjolök. 2. Smula över fetaost och strö på pumpakärnor. Toppa med chili och servera med rucola.

RESTTIPS: Lika god dagen efter! Kan toppas med andra dagars rester, som rostbiffen. Perfekt att ha i kylan och plocka fram när du är hungrig. Använd helst inte gurka, tomat och grönsallad som blir blöta av att stå i kylan några dagar.



Onsdag

Tips! Eventuella rester kan stekas med extra ris till fried rice genom att tillsätta ägg.

SOJAGLACERAD KASSLER MED SYRAD RÖDKÅL & CHILIMAJONNÄS

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- 4 dl ris
- 600 g kassler
- 2 gula lökar, skivade
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 1 cm ingefära, finhackad
- 1 tsk sambal oelek
- 3 msk japansk soja
- 3 msk honung
- 2 msk sesamolja
- 3 dl vatten
- 2 msk sesamfrö
- salt och grovmalen svartpeppar
- 200 g rödkål
- 1 msk äppelcidervinäger

CHILIMAJONNÄS

- 2 dl majonnäs
- 1 msk sambal oelek

TILL SERVERING

ev strimlad purjolök och chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen. 2. Strimla kasslern. Stek lök, vitlök, ingefära, sambal oelek, soja och honung i sesamolja några minuter. Häll på vatten och koka på svag värme ca 5 min. Lägg i kassler och 1 msk sesamfrö och låt stå på låg temperatur ca 5 min, tills kasslern är genomvarm. Smaka av med salt och svartpeppar. 3. Hyvla rödkålen tunt, häll på vinäger och ½ tsk salt. Vänd runt så kålen blir mjuk. 4. Blanda majonnäs med sambal oelek. Servera kasslern med riset, den syrade kålen och majonnäsen. Toppa med resten av sesamfröna och ev purjolök och chiliflakes.



Torsdag

SNABB CHILI CON CARNE

TID: 30 MIN
 Det här är en familjefavorit. Blir ni fler än väntat vid bordet? Servera med ris eller bröd.

6 PORTIONER

- 2 gula lökar, hackade
- 5 vitlöksklyftor, hackade
- 500 g nötfärs
- 2 msk olivolja
- 2 tsk chiliflakes
- 3 tsk mald spiskummin
- 1 tsk paprikapulver
- 1 burk hela tomater, à 400 g
- 1 frp kidneybönor, à 380 g
- 1 frp svarta bönor, à 380 g
- 1 burk hela grillade paprikor inkl spad, à 480 g, hackade
- 1 msk honung
- 2 msk oxfond, konc
- salt och grovmalen svartpeppar
- 3 dl gräddfil
- ½ kruk koriander eller persilja

- 1 lime, i klyftor
- 1 påse nachochips
- ev grönsallad eller kålsallad

GÖR SÅ HÄR

1. Bryn lök, vitlök och färs i olja i het panna. Tillsätt kryddorna och stek under omrörning. 2. Tillsätt burktomater och sköljda, väl avrunna bönor samt paprika. Koka samman i ca 15 min under omrörning. Tillsätt honung och oxfond och smaka av med salt och svartpeppar. 3. Servera chilin med gräddfil, örter, limeklyftor, nachochips och eventuellt en grön- eller kålsallad till.

Tips!

Chili con carne är verkligen bästa rätten att ha stående i kylan att bara värma. Kan serveras med ris, nachochips, sallad... Eller till och med pasta!

Med en rostbiff i kylan är det lätt att göra en matig macka efter skolan.



Freitag

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.

GÖR DIN EGEN ROSTBİFF

TID: CA 2 TIMMAR UGN: 100°
 Inte bara god till bookmakertoast utan även i pastasås, till sallad, gratäng, nudelsallad...

- 1 kg innanlår/rostbiff/fransyska
- 1–2 tsk salt
- 1 tsk grovmalen svartpeppar
- 1 msk neutral olja

GÖR SÅ HÄR

1. Salta och peppra köttet. Stek runt om i olja i het panna. 2. Tillaga i ugn till innertemperatur 58–60° för rött kött, 65° för rosa och 70° för genomstekt kött. Tid varierar då mellan 1 ½ och 2 timmar. Låt vila och skär i tunna skivor.

BOOKMAKER TOAST PÅ ROSTBİFF

TID: 15 MIN
 Rostbiffen kan du göra själv eller köpa färdig.

4 PORTIONER

- 4 brödskivor
- 4 msk smör
- 1 gul lök, tunt skivad
- 1 msk äppelcidervinäger
- 4 msk dijonsenap
- 1 romansalladshuvud, plockade blad
- 400–600 g skivad rostbiff
- 4 msk majonnäs
- 4 äggulor
- 4 msk riven pepparrot
- 1 ask smörgåskrasse

GÖR SÅ HÄR

1. Stek bröden gyllene i smör. 2. Vänd lök i vinäger. Bred dijonsenap på bröden och lägg på romansallad, rostbiff, majonnäs, äggula, riven pepparrot, krasse och syrad lök.



HOTELL
PREMIEN

Dubbelrum
745 kr
per natt
inkl frukost

MEDLEMS
ERBJUDANDE

Bästa prisgaranti!

Kompisweekend på hotell

Ta med en vän på en avkopplande och härlig hotellweekend till ett exklusivt pris – bara för dig som Coop-medlem. Du betalar endast 745 kr/natt för ett dubbelrum inklusive hotellfrukost, när du bokar 2–5 nätter. Dessutom ingår kostnadsfri ombokning och prisgaranti.

Läs mer och boka på hotellpremier.se/mersmak



Missa inga erbjudanden!
Registrera dig på hotellpremier.se

@hotellpremier.se Följ oss!



MER FÖR DIG SOM

MEDLEM

Coops egna varumärken pressar priset!

Lägre inköpspriser och inga extra-kostnader för att företag ska göra reklam för sig själva. Orsakerna till att Coops egna varumärken är billigare är flera. Dessutom lever varorna upp till högt ställda hållbarhetskrav.

TUFFARE EKONOMISKA TIDER har gjort övervägandena vid butikshyllan viktigare, och ett trick för att få pengarna att räcka längre är att ta sikte på EVM-produkter.

– Det är varor som vi själva har tagit fram och satt vårt varumärke på – som Coop, Xtra och Änglamark, säger Fredrik Zenk, chef för EVM på Coop.

Ett skäl till den billigare prislappen är att inga pengar går till att marknadsföra varorna externt. – Andra kända varumärken har reklambudgetar att ta hänsyn till, och det läggs förstås till på priset i butik. Med EVM slipper du det, Coop är ju Coop, förklarar Fredrik Zenk.

En annan orsak till de låga priserna stavas större inköpsvolym.

– Coop Trading, vårt nordiska inköps-samarbete tillsammans med Coop i Danmark och Norge samt SOK i Finland, är faktiskt en av de större köparna i hela Europa, säger Fredrik Zenk.

MEN ALLT HANDLAR inte om kronor och ören, att ha egna varumärken ger också möjlighet till extra god kontroll över varornas ursprung. Mattis Bergquist, hållbarhetschef på Coop, understryker att det finns tydliga krav för att få bli EVM-producent, och att devisen generellt är att de egna



Fredrik Zenk



Mattis Bergquist



Större inköpsvolym
hjälp till att hålla
prislappen nere i butik.

Håll utkik efter Coops
egna varumärken



ÄNGLAMARK



varumärkena ska vara "bättre än jämförbara produkter på marknaden".

– Kraven rör rena hälsoaspekter, som andel socker och salt, men rör också sådant som till exempel djuromsorg och livsmedelssäkerhet, säger han.

För kunden finns numera också möjlighet att själv ta reda på en varas risk för påverkan på hållbar utveckling – via hållbarhetsdeklarationen.

– Runt 98 procent av EVM-produkterna finns med där, säger Mattis Bergquist.

ATT PÅ DETTA sätt bjuda in konsumenten hör samman med det som Fredrik Zenk anser vara ett av de främsta skälen till att satsa

på egna varumärken – den kooperativa historiken.

– Det ligger i vårt DNA. Ända sedan KF köpte margarinfabriken i Vänersborg 1909 har vi på olika sätt hållit på med egna varor och varumärken för att det ska komma konsumenten till godo, säger Fredrik Zenk.

Han menar att sådana värden bör värderas efter förtjänst, och pekar på vikten av att ett klassiskt varumärke som Blåvitt lever kvar än i dag i form av Xtra.

– Vi har ett stort och brett lågprissortiment på Coop, alla kan faktiskt handla prismsvård, bra och säker mat hos oss. Och det är i grunden vad allt handlar om. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén



Uppdrag: SMART & SMIDIGT!

Rullar till ryggsäcken, smarrig middagspizza med god fyllning och knäckeppizza som är klar på ett klick. Där satt den!

RECEPT: COOP PROVKÖK



Tunnbrödsrullar med salami

TID: 10 MIN

Jättegott som kvällsfika eller att ta med i ryggsäcken.

4 RULLAR

- 4 mjuka tunnbröd
- ev 4 msk dijonsenap
- 1 ½ dl majonnäs
- 200 g cheddarost, ca 20 skivor eller riven
- 20 skivor GÖL pepparsalami
- 35 g måchesallad

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg ut bröden, bred på dijon-senap och majonnäs. Lägg på ost, salami och sallad och rulla ihop. Rulla in i bakplåtspapper och ta med på utflykten!



Favorit: pepprig salami som passar till mycket.

➤ GÖL pepparsalami är en smakfull salami med pepprig kant. Passar perfekt på frukostmackan, på pizzan och till tapasbrickan. En favorit för hela familjen!



"Smart med strimlad skinka." /Pernilla, Provköket

Pizza med rökt skinka & mozzarella

TID: 20 MIN UGN: 250°

Helt perfekt middag med en rejäl vitkålssallad till.

1 PIZZA (2-3 PORTIONER)

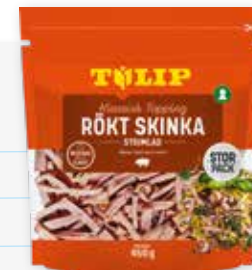
- 1 pizzadeg, ca 550 g (färdig eller gör egen)
- 4 msk tomatås (färdigköpt/recept här intill)
- 150 g riven mozzarella
- 150 g Tulip strimlad rökt skinka
- 125 g mozzarella, skivad
- 1 rödlök, tunt skivad
- 15 g rucola och/eller 1 kruka oregano
- flingsalt och grovmalen svartpeppar
- olivolja

GÖR SÅ HÄR

1. Rulla ut pizzadegen på plåt med bakplåtspapper. Kavla

lätt för tunnare botten.

2. Bred på tomatås. Lägg riven mozzarella, rökt skinka, mozzarellaskivor och rödlök på pizzadegen.
3. Grädda i nedre delen av ugnen 10–15 min eller tills kanterna är gyllene. Toppa med rucola, oregano, salt, svartpeppar och några droppar olivolja. Skär eller klipp i bitar.



Så smidigt: Redo att ätas, varm eller kall.

➤ Tulips topping; bokvedsrökt, nyckelhålsmärkt och återförslutningsbar. Perfekt till pizza och pasta, i sallader, i omelett eller på varm smörgås!

Knäckeppizza med salami & mozzarella

TID: 15 MIN UGN: 200°

Både gott och nyttigt? Jagemän!

2 KNÄCKEPIZZOR

- 2 Leksandsknäcke, runda
- 2 dl tomatås (färdigköpt/recept här intill)
- 150 g riven mozzarella
- 12 skivor salami
- 2 msk pinjenötter
- 15 g bladspenat eller 1 kruka basilika
- olivolja
- flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Bred tomatås på den håliga sidan av bröden så att det täcker ut till kan-

terna. Strö över mozzarella och grädda mitt i ugnen ca 4 min.
2. Lägg på salami och strö över pinjenötter. Baka 3–4 min till. Toppa med bladspenat och några droppar olivolja samt flingsalt.



Knäckemacka är klassiskt. Som grund till pizza – supersmart!

➤ Leksandsknäcke normalgräddat är bakat på lokalodlad svensk råg, vatten ifrån egen källa, jäst och en nypa salt. Passar lika bra till pizza som till en god knäckemacka.



"På det här sättet blir pizza en bra rätt till lunch." /Sara, Provköket

Det bästa som hänt mjölk sedan milkshake: Sveriges mest klimatvänliga mjölk.

Nu är den här: Sveriges mest klimatvänliga mjölk med **minst 25 procent lägre klimatavtryck** än genomsnittsmjölken i Sverige!

Norrland är en naturligt drömmig plats för att producera hållbar mjölk. Men vi nöjer oss inte med det. Nu ställer vi också om våra mjölgårdar för att bli ännu mer hållbara:

- Korna får sojafritt foder som har lägre klimatpåverkan, och som inte bidrar till skövling av regnskog.
- Korna får fodertillskott som minskar deras metanutsläpp (ja, när de rapar och fiser).
- Gödslet är klimatsmart och sprids med de metoder som ger lägst klimatpåverkan.
- Gårdarna använder bara el från förnybara energikällor.
- Transporterna från gårdarna till mejerier och lager körs på fossilfritt bränsle.

En norrlogisk resa som bara börjat.

norrlogisk[®]
norrlogisk.se





Lennart Wallander på Food & friends har koll på grönsaksfronten.



Rotfrukter som kålrötter och rödbetor.



Gurka.



Bladgrönsaker.



Tomat.



Sallad i påse.

1600-talet

1700-talet

1800-talet

1900-talet

2000-talet

?

Framtidens grönsaksdisk i spå kulan

Grönt är det nya svarta. På tallriken, på nätet, bland kockarna. Experterna spår att vi snart ser både havrerot och kaktus i grönsaksdisken.

ETT BERG AV morötter eller en fräsch grön-kålssallad? I dag är grönsaker mer regel än undantag på tallriken, annat var det förr.

– Det var främst överklassen som åt grönsaker, arbetarklassen ville bli mätt och började faktiskt inte intressera sig för grönsaker förrän i mitten av 1900-talet. Men generellt kan man säga att från 1600-talet blev rotsaker som kålrötter och rödbetor mer populära, 1700-talet gillade gurkan, 1800-talet bladgrönsakerna, 1900-talet

tomaten och 2000-talet sallad i påse, säger Richard Tellström, docent i måltidsvetenskap.

Han forskar på svenskens syn på mat genom tiderna, och den har minst sagt förändrats.

I dag är *raw food* ett hett begrepp och råa grönsaker lyfts till skyarna. Blickar vi bakåt ville vi ha varm, tillagad mat.

– I dag gillar vi råa och kylskåpskalla

grönsaker eftersom vi har fått för oss att de är nyttigare. Men kroppen har oftast lättare att tillgodogöra sig vitaminer och näringsämnen ur tillagad mat. Det har varit en evolutionär vinst för människan att kunna laga mat, säger Richard Tellström.

Tuffare tider stundar, och i sämre tider tenderar vi också att äta sämre. Redan i somras rapporterade Livsmedelsverket

Trendspanaren: Klimatförändringar kan ändra utbudet.

att frukt och grönt minskade i svenska matkassar på grund av högre priser. Låginkomsttagare drabbas hårdast.

– Men fler blir flexitarianer och vill också laga vegetariskt från grunden, eftersom det på senare tid har varit en debatt om näringen i vegetariska ersättningsprodukter, säger trendspanaren Lennart Wallander på Food & friends.

Enligt Food & friends rapport om svenskarnas matvanor äter svensken vege-

tariskt för miljöns skull och av hälsoskäl, men också för att det är gott.

Blickar han framåt spår han större bredd i grönsaksdisken.

– Enligt FN finns det en kvarts miljon grödor vi kan odla som mat, men knappt tre procent av dem används. Hälften av vår odlade mat kommer faktiskt från majs, vete och ris. Vi har begränsat oss för att kunna mätta magar, men i framtiden kommer andra variabler att vara viktiga, som tålig- het mot torka, behov av gödsel och resistens mot skadedjur, säger Lennart Wallander.

Vad ligger på våra tallriker i framtiden?

– Vi kommer förhoppningsvis att äta havrerot, som liknar morot men kallas för vegetariskt ostron, kaktus som innehåller mycket fibrer, och *cowpeas* som är tåliga mot torka och varmare klimat, säger Lennart Wallander.

Men det finns också grönsaker som kommer att minska i popularitet.

– Jag tror att vi kommer välja lokala råvaror i säsong och därför tror jag att vi till exempel kommer äta mindre avokado, eftersom den kräver stora mängder vatten

Tre viktiga samhälls- förändringar som påverkat hur vi äter grönt i dag

1

Livsmedelsindustrialismen och konserverburken.

De frysta grönsakerna.

2

3

De snabba lastbilstransporterna som möjliggjort färsk grönsaker.

Källa: Richard Tellström

kulan

att odla. Kanske börjar vi göra guacamole på bondbönor i stället? Den närmsta tiden kommer vi svenskar också hålla i plånboken och kanske därför skipa gurkan, som ökat en hel del i pris och i stället satsa på purjolök, som faktiskt minskat nästan lika mycket i pris, säger Lennart Wallander.

Tiktok-pasta och Instagram-gratäng? De sociala medierna lämnar också spår på tallriken, och många gröna rätter blir heta på nätet.

– Corn ribs, revben av majs, dragspelspotatis och kraschad potatis har blivit populära tack vare internet. Det är utan tvekan trendigt med grönsaker just nu, trots att köttätandet gått upp. Många kockar har anammat den gröna trenden och gör underverk av grönsaker, säger matskribenten Liselotte Forslin.

Ditt bästa gröna tips?

– Friterar, picklar, gör puré – lär dig olika tekniker att laga grönt. Kockar tar ofta en råvara och serverar på olika sätt. Jag hoppas och tror att många kommer lägga mer grönt på tallriken under 2023, både för hälsan och miljön, men också för plånbokens skull. Baljväxter är billigt och vi måste vidga våra vyer och tänka till lite.

Vågar du inte satsa på helgrönt? Smyg in lite baljväxter i din vanliga rätt, tipsar Liselotte Forslin.

– Blanda ner svarta linser i din bolognese. Snyggt, gott och lite nyttigare! ♥

Text: Karin Herou



Liselotte Forslin.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort



10:- rabatt



RIO MARE

Gäller vid köp av en Rio Mare Tonfisk i olivolja, 160g, eller Tonfisk i olivolja med chili, 3x80g.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



LINDAHL'S

Gäller vid köp av en Lindahls Kvarg Birthday cake, 500g.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



BRAVO

Gäller vid köp av en BRAVO Jubileums Juice 1,75l eller BRAVO Röd Apelsin 2,00l.

Finns på Stora Coop.

4:- rabatt



SANTA MARIA

Gäller vid ett köp av en valfri Lentil Pops 100g eller Potato Pops, 100g.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



JOHNNY'S

Gäller vid köp av en valfri Johnny's Yellow Mustard 190g, Johnny's Dijonsenap 190g, Johnny's Senap Original 200 g, Johnny's Senap Sötstark 200 g.

Finns på Stora Coop.

7:- rabatt



KAVLI

Gäller vid köp av en Kavli Brieost, 250 g.

Finns på Stora Coop.

25% rabatt



PLANTI

Gäller vid köp av en valfri Planti Cooking Fraiche eller Greek Style 2dl, 4dl eller Sour Dream 2dl.

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 5 mars för dig som får Mer Smak nummer 1. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

LINDAHL'S

FIRA MED TÅRTA!

BIRTHDAY CAKE



Vi fyller
10 år

Medlems-
erbjudande
finns laddat
på ditt kort*

LINDAHL'S 10 ÅR LIMITED EDITION

Sveriges första kvarg firar 10 år! Jubileet firas med Birthday Cake, ljuvlig kvarg med smak av hallon- och choklادتårta. Mättande, god och perfekt när du behöver något snabbt och nyttigt. Lindahls kvarg är tillverkad i Sverige av svensk mjölk.



*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 1. Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



FOTO: R. WILLIAMS

Ny vana med härlig havre!

Emma Lindblom är legitimerad dietist och idrottsnutritionist och har havre som favorit.

Emma Lindblom har själv idrottat på hög nivå och nu hjälper hon landslagsidrottare med vad de ska äta för att må och prestera så bra som möjligt. När havren kom till Sverige på 1700-talet användes den mest som mat till djur. I dag visar forskning att havre är ett supergryn.

– Goda matvanor är att äta varierat med en bra mängd näring och energi. Och

havre är en svårslagen näringsbomb. I ett och samma gryn får du hälsosamma varianter av de tre energigivande näringsämnen kolhydrater, protein och fett.

Emma Lindblom nämner fler hälsoeffekter.

– Den lösliga fibersorten betaglukan förbättrar nivån på dina blodfetter och ger en stabilare blodsockerkurva. Fytokemikalierna aventramider skyddar dina celler och är antiinflammatoriska. Och så innehåller havre många mineraler och vitaminer.

Havre är även klimatsmart och kräver liten yta att odla. Och den är prisvärd. En portion havregrynsgröt kostar ungefär en krona!



Havremjöl gör du enkelt själv genom att mixa havregryn fint. 1 dl havregryn blir knappt 1 dl mjöl.



ILLUSTRATION: SARA "SARAMARA" PETERSSON

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK:

Varm äppeltoddy

Toppa med calvados om du vill!



FOTO: EVA HILDÉN

GÖR SÅ HÄR

1. Värm äppeljuice, apelsinjuice, kanel och kardemumma i ca 10 min.
2. Lägg en rosmarinkvist, en apelsinskiva och en tesked honung i varje glas och häll på den varma juicen.

4 glas

- ★ 6 dl äppeljuice/must
- ★ 1 dl apelsinjuice
- ★ 1 kanelstäng
- ★ 1 tsk kardemummakärnor
- ★ 4 rosmarinkvistar, 4 apelsinskivor & 4 tsk honung

HAVRESCONES

TID: 15 MIN UGN: 225°

Mättande, supergoda och med härlig konsistens.

2 STORA SCONES eller 6–8 SMÅ

- 3 ½ dl havremjöl
- 1 tsk bikarbonat
- ½ tsk salt
- 25 g smör, rumstempererat
- 1 ägg
- 1 ½ dl filmjöl

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda havremjöl, bikarbonat och salt i en bunke.
2. Lägg i smöret och blanda så det fördelar sig ordentligt.
3. Rör i ägg och sist filmjöl.
4. Klicka ut sconesen på en plåt med bakplåtspapper. Grädda ca 10 min.
5. Njut med smör, ost och marmelad.

Förutom i gröt kan du få i dig havre i havreris. Eller så här!

Frukt & grönsaker PÅ NYTT SÄTT

REDAKTIONENS VAL

LÅNGKOKT VEGORAGU

TID: 30 MIN + 1–2 TIMMARS KOKNING
Urgod! Så mustig och härlig. Räcker gott att koka en timme om tiden inte finns.

10 PORTIONER

- 2 + 5 msk olivolja
- 1 lök, finhackad
- 4 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 morötter, hackade
- 1 selleristjälk, hackad
- 2 medelstora zucchini eller auberginer, tärnade
- 1 röd paprika, tärnad
- 2 msk kapris
- 4 msk rödvin
- 2 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 msk kinesisk soja
- 3 burkar plummon- eller körsbärstomater, 400 g
- 2 lagerblad
- 1 tsk salt
- 1 tsk grovmalen svartpeppar

TILL SERVERING (4 PORTIONER)

- 300 g rigatoni eller annan pasta
- 35 g babyspenat
- 1 burrata
- 1 kruka basilika, grovt hackad
- flingsalt och grovmalen svartpeppar
- olivolja

GÖR SÅ HÄR

- Värm 2 msk olivolja i en stor kastrull på medelvärme och lägg i lök, vitlök, morot och selleri. Stek i ca 5 min.
- Tillsätt resten av olivoljan, zucchini, paprika och kapris. Stek i ca 10 min tills grönsakerna fått lite färg, rör om och sänk ev värmen.
- Häll i rödvin och vatten. Tillsätt buljongtärning, soja, tomater, lagerblad, salt och peppar. Rör om och låt sjuda på låg värme 1–2 timmar. Rör om då och då och skrapa ev loss grönsaker som satt sig i botten.
- Servering: Koka pastan enligt förpackningens anvisning. Spara 2–3 dl av pastavatten. Vänd ihop pasta, ca 4–5 dl ragu och lite pastavatten till såsig konsistens. Vänd i bladspenat. Lägg upp pastan på fyra tallrikar. Fördela burrata och basilika ovanpå. Salta, peppra och ringla över lite olivolja.

Tips!

Det blir en stor mängd ragu. Servera en annan dag med polenta eller pitabröd, den blir bara godare! Kan också frysas.

Recepten från **GREEN KITCHEN STORIES** har ljuvlig smak. Och är enkla att göra! Ragun sköter sig själv på spisen och fruktsalladen lyfter med ett smart knep.

RECEPT & FOTO: GREEN KITCHEN STORIES UR BOKEN: QUICK AND SLOW



Strö kokosdukkah över en sallad med mango, banan, kiwi, passionsfrukt och lime.

KOKOSDUKKAH

TID: 10 MIN
Nötig smak som blandar sig med tropisk kokos. Lite, lite flingsalt ger det där lilla extra.

CA 2 DL

- 100 g cashewnötter
- 1 tsk kardemummakärnor
- 1 dl kokosflingor
- ½ tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Krossa nötterna i en mortel eller grovhacka med kniv. Mortla kardemummakärnorna.
- Rosta nötter och kardemummakärnor i en panna på medelvärme ca 1 min. Häll i kokosflingor och rosta till gyllene färg. Rör om då och då. Tillsätt flingsalt. Förvara i en burk.

Tips!

Dukkah är även gott att strö över yoghurt, desserter, grönsaksragu eller indiska rätter. I rumstemperatur håller den sig några veckor.

FYNDSTÄMPLAT BUBBEL, VITT & RÖTT

Utvalda viner som fått bra recensioner och passar till skål, fisk och skaldjur, vegetariskt och till fina köttbiten.



Nr 72601 Cava Stars
Organic Perelada
121 kr, 750 ml. Alk 12,5%.

EKOLOGISKT

Stars är en torr, ekologisk ärgångscava 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
+++++ GP 23/10 2021



Nr 5585 Petit Chablis
171 kr 750 ml. Alk 12,5%.
Chablis som bjuder på frisk och fruktig doft med lätt mineralton. Charmerande och medelfyllig smak av citrusfrukter och klingande ren syra. Servera till skaldjur och eleganta fiskrätter.



Aftonbladet 17/6 2022

BRA KÖP!

AoM nr 15 2022



Nr 71947 Guigal Côtes du Rhône Blanc
131 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Guigal bjuder här på en vognier-baserad vit Côtes du Rhône. Ett fylligt och smakrikt matvin till lax, kyckling, rökt fisk och sushi.

ETT RIKTIGT FYND

Dina Viner Pro 2022-08
 FYND
AoV nr 1 2023, Stora Vinguiden
dryckeslistan v. 27



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

En klassiker från topproducenten Guigal. Fyllig kryddig smak med fatkaraktär till nötkött, lamm, vilt och svamp. Vinet ligger upp till tre år i Guigals källare innan det släpps till försäljning. Kan lagras minst fem år.

SUPERFYND!

Dina Viner Pro 2022-08

FYND

AoV nr 1 2023, Stora Vinguiden



Nr 93169 Rooted Cinsault
101 kr, 750 ml. Alk 14%.

Fairtrade-certifierat vin på druvan Cinsault. Vinet kommer dessutom i en flaska av lättviktsglas för att minska det totala koldioxidavtrycket. Fruktig och blommig doft av körsbär, hallon, örter och rosor. Smaken är fruktig med kryddiga inslag. Friskt avslut.

+++++ GP 16/9 2022 dryckeslistan v. 17



Nr 6297 Gosa Monastrell 234 kr, 3 l BIB. Alk 14,5%. **EKOLOGISKT.**
Ekfatslagat, smakrikt och generöst vin till middag, sällskap och salta chips.



FYND

"Bland de röda boxvinerna hör Gosa definitivt till eliten!"
vinbörsern.se 7/11 2022

SUPERFYND

Dina Viner Pro 2022-04



Nr 2204 Château Bouscassé
171 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Från Alain Brumont – Madirans lysande stjärna. Ett smakrikt och komplext vin med fatkaraktär. Inslag av svarta vinbär, lagerblad, plummon, kakao, ceder, blåbär, svart te och viol. Perfekt till vinkällaren, till lammsteken eller till en god biff med bea.

SUPERFYND

Dina Viner Pro 2022-08

+++++ Härligt Hemma 1/7 2022



Nr 2770 GR-174
181 kr, 750 ml. Alk 15%.

GR-174 är den vackra vandringsled som sträcker sig genom regionen Priorat i Spanien. Det här är ett smakrikt och fruktigt vin med välbalanserad fatkaraktär som passar fint till köttbiten, charkbrickan eller det vegetariska.

NOMINERAT TILL ÅRETS BÄSTA VIN 2022

In Vino – Munsänkarna



SvD 12/8 2022

winefair.se

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor

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 laktos-intoleranta ca 5 g laktos om dagen. Ett recept för 4 personer som innehåller 30 g smör (ca 0,3 g laktos) ska därför vara okej 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 laktos-intoleranta. Lagrad hårdost anses laktosfri. Byt gärna ut mjölk mot laktosfri mjölkdryck, havredryck, sojadryck eller risdryck.

Tänk på att en del produkter innehåller skummjörkspulver, 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 3850
(Dygnnet runt alla dagar.)

COOP KUNDSERVICE:
0771-171717, info@coop.se

SVERIGES TIDSKRIFTER
PUBLICISTER I SAMVERKAN

Redaktionell produktion

Vi Media AB
Box 170 43, 104 62 Stockholm
BUD: Söder Mälarstrand 65,4 tr
11825 Stockholm

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Lisen Hönig

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

Mer Smak
nr 2 landar
i din brevlåda
20-23 mars



3041 0934



TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/PRINTAGON GRAPHICS AB

MAXA BONUSSEN

- FÅ FLER VÄRDECHECKAR PÅ MAT



TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Proviva & Granarolo



PROVIVA MANGO

—utan tillsatt socker och sötningsmedel!

Starta dagen med ett glas av vår härligt friska och lena mango-dryck för att ta hand om dig inifrån och ut. Under vintern kan det vara extra viktigt att stötta ditt immunsystem. Visste du att 70 procent av immunsystemet sitter i magen? ProVivas senaste tillskott innehåller vitamin C och endast naturlig sötma från frukt och bär.

Och så klart, som alla ProViva-drycker, innehåller den miljarder goda bakterier som kan hjälpa till att stötta immunsystemet. ProViva är ett perfekt alternativ att dricka till frukosten, till brunchen, eller när du bara känner för något törstsläckande.

MAG-ISKT helt enkelt!

Gör matlagningen
genuint italiensk.

UPPTÄCK ITALIENSK FÄRSKOST

Italiensk färskost från Granarolo är krämnt len och användbar i all matlagning. Testa till exempel mascarpone i en krämig svampasta eller ricotta i din lasagne. Mozzarella Mini är gott på en pizza!

Pizza Bianca

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



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

ANSÖK OCH FÅ 10 000 BONUSPOÄNG

Samla poäng ännu snabbare med Coop Mastercard genom att få poäng på alla köp – både i vardagen och på resan. Kortet ger dig **0,5 poäng per krona på allt du handlar både på och utanför Coop.** Dina insamlade poäng kan du sedan omvandla till värdecheckar på mat, upplevelser och shopping.

Läs mer på coop.se/CoopMC



Effektiv ränta är 19,10 % vid betalning med e-faktura (22,80 % med pappersfaktura) vid en nyttjad kredit på 20 000 kr återbetalt under 1 år (2023-01-01). *Erbjudandet om 10 000 bonuspoäng gäller t.o.m 12 mars 2023 vid godkänd ansökan och är värt ca 100 kr.

Mumsiga munsbitar

Kardemumma i kakan och knapriga nötter på toppen.

KANONGOTT!

SOCKERKAKA MED KARDEMUMMA & GLASYR

TID: 45 MIN

UGN: 175°

CA 25 BITAR

- 300 g smör
- 5 ägg
- 5 dl strösocker
- 1 dl neutral olja
- 1 dl mjölk
- 6 dl vetemjöl
- 3 msk kardemumma
- 4 tsk bakpulver

GLASYR

- 150 g smör
- 1 ½ dl bryggt kaffe
- 1 dl kakao
- 1 msk vaniljsocker
- 8 dl florsocker
- 2 dl hasselnötter, rostade, grovhackade
- ½ tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Smörj och bröa en liten långpanna, ca 26x33 cm.
- Smält smöret. Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt smör, olja och mjölk.
- Blanda vetemjöl, kardemumma och bakpulver och rör ner i smeten.
- Häll smeten i långpannan. Grädda 30 min eller tills kakan stannat helt i mitten. Låt svalna.
- Smält smöret till glasyren och tillsätt kaffe, kakao, vaniljsocker, florsocker och 1 dl av de hackade hasselnötterna. Rör till en jämn smet och bred ut över kakan.
- Strö över resten av nötterna och flingsalt och skär i bitar.

TESTA
VÅR VARIANT
PÅ KÄRLEKS-
MUMSI!



RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

GÖR ETT SMART VAL

Oavsett om du lagar en enkel vardagsmiddag eller något lite tjugigare i helgen, god mat ska inte behöva kosta mer. Därför får du alltid bra produkter till lågt pris när du väljer våra egna varor. Lika smart, varje dag.

LÅGT
PRIS
VARJE DAG



coop



5% EXTRA
RABATT
för Coop-
medlemmar!

Bo 3 nätter, betala bara för 2 på Lalandia i Billund!

Besök Lalandia Billund i Danmark med Skandinavien största badland och massor av roliga aktiviteter för hela familjen - på promenadavstånd till LEGOLAND®

Få upp till 20% rabatt på Stena Lines färjor, Göteborg-Fredrikshavn & Halmstad-Grenå, när du bokar boende och färja samtidigt.

Medlemspris

Semesterhus & entré till Aquadome och Monky Tonky Land ingår.

fr. **1 319:-**

/pers & 3 nätter.

Totalt pris från 5 276:-/2 vuxna + 2 barn

Boka på coop.se/sembo



Vid bokning, uppge kod SAP-1099. Kan ej kombineras med andra rabatter. Coop rabatten är avdragen i ovan prisexempel. Begränsat antal platser till rabatterat Coop-pris. Erbjudandet gäller på utvalda datum fram till den 30/12 2023. Vi reserverar oss för slutsålda datum. Prisexemplet gäller för avresa 10 april 2023.

STOLT PARTNER TILL MUSIKFESTEN!



Sveriges mest sålda juice fyller 50 år! Ända sedan 1973 har vi gjort svenskarnas vardag lite gladare. För att fira har vi tagit fram en jubileumsjuice som är en blandning av våra mest populära smaker. Alltid 100% frukt, inget tillsatt socker och inga andra tillsatser. Låt smakfesten börja!

**MEDLEMS-
ERBJUDANDE FÖR
BRAVO JUBILEUMS-
JUICE FINNS LADDAT
PÅ DITT KORT**

