

coop

mer Smak

Matglädje som ger öko!

Grillade
grönsaker med
hemgjord labneh,
sid 13.

Fint väder,
student eller
födelsedag?
Servera en ...

TAGLIATA!

Tre varianter med allt på ett fat



Matkreatör Jessica Frei

**PINNE,
STRUT,
TÅRTA**

Alla älskar glass!

NU TÄNDER VI GRILLEN!

7300190 084822



25 KR / #3 MAJ 2023

Sommarens grillfavoriter: Kycklingkebab • Lättrökt röding • Karréspett
• T-bone steak • Grillade grönsaker ... och massor av goda tillbehör

Specialerbjudande på Allt om Trädgård!



Dags för uteliv!

Allt om Trädgård
- Det självklara valet för dig som gillar trädgård!
Njut av din trädgård med hjälp av Allt om Trädgård. Vi inspirerar och ger handfasta råd. Ta del av vårt erbjudande för en skönare sommar.

6nr
för endast
199:- + frakt 69:-

+ sekatör från Fiskars & multisax från Karlstad Redskap

Totalt värde
762:-



Sekatör från Fiskars

Sekatören är utrustad med sidoskär och ger rena snitt, vilket passar för all typ av beskärning av fräska grenar. De stadiga handtagen ger ett bra grepp och beläggningen på det klippande skäret minskar friktion. **Värde 179:-**



Multisax från Karlstad Redskap

En kraftfull sax av hög kvalitet som klipper allt från blommor till ståltråd. En klar favorit i både trädgården och i köket. Framtagen av Allt om Trädgård. **Värde 169:-**

Scanna QR-koden för beställning eller svara enkelt på webben:
alltomtradgard.se/fiskars2304



Sommarens nyheter är här!

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



25%
rabatt för Coop-
medlemmar

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

Synoptik

Experter på optik sedan 1931



Ny design. Samma goda ost.

Välkommen till Allerum, här är den fantastiska smaken vår signatur och varje ost ett äkta konstverk, ett genuint hantverk. Här får alla mästerliga kreationer ta sin tid att uppnå perfektion. Allerum, smak är en konst.



*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 3. Lokala avvikelser kan förekomma.



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.)

NYTT
på hyllan

RÖRANDE GOTT.

Föredrar du en het och rökig chipotle eller en krämig barbecue? Oavsett vilket passar Coops kycklingröror perfekt till wrapen eller som topping på bakpotatisen. Pris cirka: 23,95 kr.



SPARRIS, GRILL & GLASS GER LÖFTE OM SOMMAR

DET ÄR SÅ härligt att laga mat ute! Och så här i början av sommaren, med de ljusa kvällarna, vill man ju aldrig gå in! Vad passar då bättre än en grillkväll? På **sidan 10** finns massor av inspiration till grillen. Kycklingkebab är årets roliga nyhet.

VARDAGSAKUTENS rätter, på **sidan 42**, är extra plånboksvänliga – vi väljer det lite enklare just för att ge utrymme till att kunna satsa extra på grillkvällar och andra festligheter. Och på tal om festligheter ...

Har du provat tagliata med flankstek? Det var förra årets stjärnskott på recept-himlen, och nu har den blivit en favorit för många. Vi kompletterar med några nya varianter: tagliata på lax och tagliata på brie. Så smidigt när man ska bjuda! Har du inte något stort fat, varför inte servera

på en plåt. Bläddra fram till **sidan 34**.

ÄR DET NÅGOT som ger löfte om en kommande sommar är det väl glass? På **sidan 26** finns Jessica Frejs mest somriga glassrecept.

En fin försommar önskar jag er alla!

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



CleanSea, vinnarna av Änglamarkspriset 2022, rensar havet från plast.

Innehåll

8
vegorecept
i nr 3*

Tips & trix.....	+ Trädgård	7
Stora grilljobbet.....		10
Prylar till grillen.....		25
Glass.....		26
Matcha mat & vin!.....		32
Försommarfest.....		34
Grönt i säsong:.....	Sparris	38
Vardagsakuten.....		42

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

Medlemssidorna.....	51
Holg: Ljuvliga sallader.....	58
Barnens kockskola.....	61
Saras söta.....	Sockerkaksdessert 66

9

Pysla om din
trädgård!





SMAKA PÅ KORVHANTVERK

Vår Vegokorv är gjord på en bas av svenska ägg och rapsolja, smaksatt med klassiska kryddor som ingefära, muskot och svartpeppar. Perfekt att servera i korvbröd med dina favorittillbehör. Tillagat i Sverige och hur gott som helst.



SCAN – SMAKEN AV SVERIGE



Lokala avvikelser kan förekomma

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK



Färsk- POTATIS!

Potatis är en av världens mest populära råvaror och en av de nyttigaste.

1 Potatis är bra basmat, men den här tiden på året även en delikatess. Utöver energi i form av kolhydrater ger potatis vitamin C, vissa B-vitaminer, kalium och kostfibrer. Potatis innehåller även ämnen som stimulerar serotonin i kroppen, vilket gör oss nöjda och lugna.

2 Organisationen Svensk Potatis beskriver smaken på färskpatis så här: "smakrik och smörig med inslag av sommar" och "mjuk, len och med lång eftersmak".

3 Svensk potatis delas in i sorter efter säsong, men också efter fasthet, utseende och smak. Det finns hundratals sorter och färskpatis definieras bland annat av att den skördas före fullständig mognad och att skalet enkelt avlägsnas utan skalning.

4 Potatisen har både varit hjälte under svälten på 1700-talet och senare finmat. Jonas Alströmer brukar få äran för att ha tagit potatisen till Sverige, och för att med engelskt utsäde ha börjat odla den år 1724. Han kunde inte nog berömma dess smak, som han tyckte påminde om tryffel. Och en delikatess är det. Så god att det räcker med en klick smör som tillbehör.



KALL DILLSÅS

TID: 10 MIN

Servera till fiskrätter, texpanerad fisk.

4 PORTIONER

- 3 dl gräddfil
- 1 dl majonnäs
- 2 dl hackad dill
- ½ citron, finrivet skal och saft
- ½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

Rör ihop gräddfil, majonnäs och dill. Smaka av med citronskal (endast det gula), citronsaft och salt.

◀ En riktigt somrig sås som fungerar bra på en buffé, eller till färskpatis med sill och lax.

FRÅGA OM HÅLLBARHET



Håll utkik efter veckans ekologiska varor i kampanj.

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

"Hur värnar Coop eko-mat i kristid?"

Jag vill handla ekologiskt men min ekonomi har gjort att jag de senaste månaderna tyvärr måste välja andra varor. Hur ser Coops strategi ut för att värna eko-maten i tider när vi medlemmar håller hårdare i slantarna?

Med vänlig hälsning, Johan

Hej! På Coop är det ekologiska sortimentet viktigt. Vi har sedan mer än 30 år vårt ekologiska varumärke Änglamark som är ett prisvärt alternativ. Men ekologiska produkter är ofta något dyrare då det innebär krav för bönder och uppfödare att leva upp till reglerna för ekologisk produktion. Till exempel kan det krävas mer arbete utan maskiner, annan växtföljd och samodling av grödor vilket minskar angrepp från skadedjur och sjukdomar. Vi har mål för att öka försäljningen av mer hållbara produkter där bland annat ekologiska livsmedel ingår. Varje vecka har Coop ekologiska produkter med sänkt pris i kampanjer. Välj gärna dem. Efterfrågan gör att våra butiker fortsätter köpa in dessa. Det ger bönderna och uppfödarna möjlighet att fortsätta sitt arbete med att producera ekologiskt.

Vänliga hälsningar, Mattis



Mattis Bergquist,
Hållbarhetschef Coop.



NYHET!



SMAKA PÅ 2 MM KLASSIKER

Nu finns våra klassiker Mamma Scan och Läckökorv som skivade pålägg. Snabbt, enkelt och gott till frukost-, mellis- och lunchmackan.

SCAN – SMAKEN AV SVERIGE

KÖTT FRÅN
SVERIGE

Lokala avikelser kan förekomma.

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



Fixa fint

Sekatör, 85 kr, planter-spade och maskrossticka i zink, 39,90 kr/styck.



Redskap

Lövräfsa i plast, 59,90 kr.



Lykta

Solceller är smart. Denna lykta finns i många olika former och storlekar, 99 kr.



Parstell

Vattenkanna i metall i flera fina färger, 1,1 liter, 149 kr.



Naturligt

Trädgårdssnöre, 29,90 kr.



Odla

Det är härligt att skörda från egen odling. Välj bland massor av fröer.



Jord

Förutom sol och vatten behövs näring! Specialjord, 40 liter, 109 kr.

Tid att njuta!

I trädgård eller på balkong. Odla och pyssla eller slappa och fika.



Balkonghäng "Caféset" med litet bord och två stolar, 1 295 kr.



Chilla!
Hängstol med fransar, 80x60 cm, 499 kr.

Fjäril
Finns i olika modeller, 39,95 kr.

VI VÄLKOMNAR FAMILJEN MULDERBOSCH – rosévin för varje tillfälle

HÅLLBART
VAL

DUBBELFYND

DINA VINER PRO 2022-16
(750 ML, 1500 ML)



LEVA&BO 15/4 2022
(BIB)



VINBORSN.SE MARS 2023
(BIB)



FÖR ROSA
INSPIRATION!

wineaffair.se

NR 71747 199 KR, 1500 ML. ALK 12,5%. NR 74050 3 L BIB 259 KR. ALK 12,5%. NR 6077 99 KR, 750 ML. ALK 12,5% (LÄTTARE GLASFLASKA).

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor

Sommarens FÖRSTA GRILL- KVÄLL!

(Visst längtar man...)

Karré, kyckling, fisk, grönt... Vad lägger du helst på grillen? Här finns allt. Och knäckig dessertpaj. Tro oss, de här recepten vill du spara.

RECEPT: DANIELLE BROOKES & ULRICA BRYDLING STYLING: SMILLA LUUK FOTO: JOEL WÄRÉUS

KYCKLINGKEBAB MED TOMAT-SALSA & VITLÖKSYOGHURT

TID: 1 TIMME

Sommarens coolaste, och godaste, sätt att servera grillad kyckling.

4-6 PORTIONER

- 900 g kycklinglårfilé
- 2 tsk lökpulver
- 2 tsk spiskummin
- 2 tsk rökt paprikapulver
- 2 tsk salt

Tips!

Gör stor sats av kryddningen till kycklingen och använd till annan grillning.

TOMATSALSA

- 8 plommontomater
- 1 rödlök, hackad
- 1 kruka basilika, strimlad
- 2 msk olivolja
- 2 msk rödvinäger
- salt och grovmalen svartpeppar

VITLÖKSYOGHURT

- 3 vitlöksklyftor, skivade
- 2 msk olivolja
- 5 dl yoghurt (10%)
- ev några kvistar persilja
- 2 krm salt
- 2 krm grovmalen svartpeppar

TILL SERVERING

- ½-1 romansalladshuvud, strimlat
- libabröd/pitabröd

GÖR SÅ HÄR

- Blanda lökpulver, spiskummin, paprikapulver och salt. Vänd runt kycklingen med kryddorna så att kycklingen blir täckt.
- Vik kycklingen och trä på dubbla spett. Grilla tills de har fin färg och är genomstekta (innertemperatur 70°), först på direkt värme och sedan på indirekt.
- Skär tomaterna i bitar och blanda med rödlök, basilika, olivolja och rödvinäger. Smaka av med salt och peppar.
- Stek vitlök i olja i en kastrull tills vitlöken är ljusbrun. Låt svalna. Mixa vitlök, olja, yoghurt och ev persilja med stavmixer. Smaka av med salt och peppar. Garnera ev med persilja.
- Servera kycklingen med tomat-salsa, vitlöksyoghurt, sallad och bröd.



Tips!

Om du inte har rosa rabarber kan du mixa i några jordgubbar för att få fin färg.

PINK LEMONADE

TID: 15 MIN +

TID ATT SVALNA

Så härligt med årets första späda rabarber! Frisk citron och mynta passar fint till.

1 KANNA/CA 1 LITER

- 500 g rabarber, skivad
- 1 liter vatten
- ½-1 dl strösocker
- is
- ½ citron, skivad
- 4 myntakvistar
- 2-3 dl club soda

GÖR SÅ HÄR

- Koka upp rabarber, vatten och socker i en kastrull. Sjud ca 10 min. Låt svalna helt och sila bort rabarbern. Häll lemonaden i en kanna.
- Servera i glas med is, citronskivor och mynta. Toppa med club soda.



ÄNTLIGEN GRILL! / Godaste rätterna

Fläskkarré är bara bäst att grilla!
Blir aldrig torrt, och är perfekt att
marinera. Flingsalta om det behövs.

VIETNAMESENSKT KARRÉPETT MED RISSALLAD

TID: 1 TIMME  

Så goda smaker till karré!

4 PORTIONER

- 600 g fläskkarré
- 2 vitlöksklyftor, skivade
- 2 msk fisksås
- 1 citrongräs, skivat
- 1 msk riven färsk ingefära
- 1 msk sesamolja
- ½ tsk grovmalen svartpeppar

DRESSING

- 4 msk fisksås
- 2 msk sesamolja
- 2 msk risvinäger
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- ½–1 röd chili, skivad
- ½ kruk mynta, hackad
- 1 msk flytande honung
- 1 lime, finrivet skal och saft

RISSALLAD

- 2 dl rött ris/fullkornsris
- 250 g skalade edamamebönor, tinade
- 1 röd paprika, strimlad
- 4 salladslökar, skivade
- 2 msk rostade sesamfrön
- 35 g bladspenat
- salt och grovmalen peppar

TILL SERVERING

- 1 lime, i klyftor
- ½ kruk mynta

GÖR SÅ HÄR

- Blötlägg träspett. Dela köttet i 3x3 cm stora bitar. Mixa vitlök, fisksås, citrongräs, ingefära, sesamolja och peppar med en stavmixer. Blanda köttet med marinaden och låt stå minst 30 min. Trä köttet på spett och grilla på direkt värme tills de är genomstekta, minst 65° innertemperatur.
- Dressing:** Blanda ihop fisksås, sesamolja, vinäger, vitlök, chili, mynta, honung, limeskal (endast det gröna) och limesaft.
- Rissallad:** Koka ris enligt anvisning på förpackningen. Blanda riset med edamamebönor, paprika, salladslök, sesamfrön och bladspenat. Häll på dressing och vänd runt.
- Servera spetten med rissalladen, limeklyftor och mynta.



GRILLADE GRÖNSAKER MED LABNEH & PAPRIKAMAJONNÄS

TID: 45 MIN (+ 3 DAGAR FÖR
HEMGJORD LABNEH)

Paprikamajonnäsen gör allt!

4 PORTIONER

- 1 aubergine, skivad
- 2 zucchini, skivade
- 1 röd paprika, delad i fyra
- 1 knippe gul lök, delade
- 8 skivor bröd
- 1 kruk basilika
- 1 dl olivolja
- 2 dl gröna oliver
- 125 g labneh (se recept nedan)
eller minimozzarella
- salt och svartpeppar

RÖKT PAPRIKAMAJONNÄS

- 2 dl majonnäs
- 1 vitlöksklyfta, finhackad

2 tsk sambal oelek

- 2 tsk rökt paprikapulver
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Grilla aubergine, zucchini, paprika och lök och lägg i en skål.
- Grilla brödet. Plocka några blad basilika till serveringen, mixa resten av basilikan med olivolja slätt med stavmixer. Vänd ihop basilikaoljan med de grillade grönsakerna, oliver och labneh/mozzarella. Smaka av med salt och peppar.
- Blanda majonnäs, vitlök, sambal och rökt paprikapulver. Smaka av med salt.
- Servera grönsakerna med brödet och paprikamajonnäsen.

Labneh

Blanda 500 g **turkisk yoghurt (10%)** med 1 tsk **salt** och häll i sil med en ren kökshandduk. Låt yoghurten rinna av i kylen i 3 dagar, byt handduk varje dag. Rulla labnehbollar och lägg på kökshandduk ca 1 timme. Ät direkt eller lägg i **olivolja** för förvaring ca 3–5 dagar i kylskåp.

ALKOHOLFRI NYHET MER HUMLE. MER SMAK. BÄTTRE STUNDER.

Äntligen en extra smakfull
och törstsläckande lager.
Bryggd med en stor portion
humle och 0,0% alkohol.

NYHET
0.0%



PROBABLY THE BEST  BEER IN THE WORLD

GODA NYHETER FÖR DIG SOM ÄLSKAR SÅSIALA GRILLKVÄLLAR!

★★★★★

Samla vännerna runt bordet och njut av
Lohmanders nya såser redan ikväll.

NU I
BUTIK!

LOHMANDERS

MER SMAK NR 3 2023

ÄNTLIGEN GRILL! / Godaste rätterna

RÖKT RÖDING MED FÄRSKPOTATIS & RAMSLÖKSSALLAD

TID: 45 MIN 

Grillad fisk ger en lyxig känsla.
Salt friterad kapris och krämig
citronsås är oslagbart till.

4 PORTIONER

600 g rödingfilé
1 tsk salt
1 dl alspån, blötlagt

TILLBEHÖR

✦ 800 g färskpotatis
✦ 150 g sockerärter, strimlade
✦ 25–50 g ramslök, strimlad
✦ 1 knippe rädisor, skivade
✦ 2 citroner
✦ 2 dl crème fraîche
salt och svartpeppar
✦ 2 msk olivolja
✦ 1 dl kapris
✦ 1 dl neutral olja

GÖR SÅ HÄR

1. Strö salt över fisken och låt rimma ca 20 minuter.
2. Koka potatisen i lättsaltat vatten. Låt svalna, skiva och blanda med sockerärter, ramslök och rädisor.
3. Blanda finrivet skal (endast det gula) av 1 citron med crème fraîche. Smaka av med salt.
4. Halvera citronerna och grilla med snittytan nedåt på direkt värme. Pressa saften av ½ grillad citron över salladen och håll på olivolja. Salta och peppra.
5. Fritera kaprisen i olja tills de sprätter upp lite. Ta upp och låt rinna av på hushållspapper.
6. Lägg fisken på indirekt glöd när grillen är ca 100°. Lägg alspån på glöden, tänd på spånet och lägg ett lock över grillen. Låt fisken rökas ca 10 minuter.
7. Servera potatissalladen med fisken, citronsås och kapris och pressa över citronsajt.

GRILLAD T-BONE STEAK MED POTATIS- & SPARRISSALLAD

TID: 45 MIN  

Parmesan och citron gör salladen så god. Perfekt till grillat kött och annat.

4 PORTIONER

- 800 g T-bone steak
- 400 g cocktailtomater på kvist
- 2 msk olivolja
- flingsalt och grovmalen svartpeppar

POTATISSALLAD

- 800 g färskpotatis
- 250 g grön sparris
- 1 kruka basilika, grovhackad
- 2 msk kapris
- 1 dl riven parmesan
- 3 msk olivolja
- 1 citron, finrivet skal och saft

GÖR SÅ HÄR

1. Potatissallad: Koka potatisen i lättsaltat vatten. Grilla sparrisen och dela i bitar. Vänd ihop potatis, sparris, hälften av basilikan, kapris, hälften av parmesanen, olivolja, citronskal (endast det gula) och citronsaft. Strö över resten av basilikan och parmesanen.

2. Grilla köttet på het grill 3–4 min per sida. Lägg åt sidan på grillen och låt vila ca 10 min eller tills inntertemperaturen är ca 58–62°. Skiva vid servering och strö över salt och svartpeppar.

3. Grilla tomaterna några minuter, lägg på fat och ringla över olivolja, salta och peppra.

4. Servera potatissalladen med köttet och tomaterna. 




GRANAROLO
N°1 ITALIAN MILK & DAIRY GROUP

Lokala avvikelser kan förekomma.



FINNS SOM
1 KG, 300 G & 150 G

GRANAROLO QUATTROCENTO

Italiensk hårdost med fantastisk smak och karaktär.
Lika god på ostbrickan som i matlagning.



Quattrocentopanerad kyckling

30 minuter, 4 personer

Kyckling

2 kycklingfiléer
2 dl riven Granarolo Quattrocento
1 ägg
2 dl panko
salt
nymalen svartpeppar
olivolja att steka i (rikligt)

Topping

ruccola
Granarolo Quattrocento

Pasta

400 g Linguine
2 msk smör
2 vitlöksklyftor, finhackade
5 dl vispgrädd
1 msk koncentrerad kycklingfond
1 citron, zest + lite saft
salt
nymalen svartpeppar

Dela kycklingfiléerna till fyra filéer och banka ut dem lite så de är tunna och jämna. Salta och peppra båda sidor. Vispa upp ägg i en skål. Blanda Quattrocento och panko i en annan. Doppa kycklingfiléerna i äggvispet och sedan i Quattrocento- och pankoblandningen. Hetta upp en stekpanna med olja och stek kycklingfiléerna 2–3 min per sida.

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Hetta upp smör i en stekpanna och fräs vitlök mjuk någon minut. Tillsätt grädd och fond, låt reducera till en krämig sås. Tillsätt rivet citronskal och några droppar citronsaft för syrans skull. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar. När såsen är krämig, tillsätt ½ dl pastavatten. Häll av pastan och blanda pastan med såsen.

Lägg upp pastan på 4 tallrikar. Skär kycklingfiléerna på snedden och lägg ovanpå. Toppa med ruccola och hyvlad Quattrocento.

Granarolo – ost tillverkad i Italien enligt genuin italiensk tradition och passion.

RABARBERPAJ MED HAVREGRYN

TID: 40 MIN UGN: 175°
Knäckig, och med underbar
smak av kardemumma.
Så är vår bästa rabarberpaj!

- 6 PORTIONER
- 500 g rabarber i långa bitar
 - 1 dl strösocker
 - 1 msk potatismjöl
 - 1 msk grovmortlade kardemummakärnor
 - 150 g smör
 - 2 dl strösocker
 - ½ dl sirap
 - ½ dl grädde
 - 2 ½ dl havregryn
 - 1 ½ dl vetemjöl
 - 1 krm salt

TILL SERVERING
vaniljglass eller
annan god glass

- GÖR SÅ HÄR
- Blanda rabarber, socker, potatis-
mjöl och kardemumma i en pajform,
ca 24 cm i diameter.
 - Lägg smör, socker, sirap och
grädde i en kastrull och låt koka
5 min på svag värme. Rör ner havre-
gryn, mjöl och salt i kastrullen.
 - Häll smeten över rabarbern i
formen. Grädda pajen mitt i ugnen
ca 40 min.
 - Servera rabarberpajen med
glass.

Tips!
Har du
flera mindre
formar så
använd dem.



TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Salakis



INGEN
SOMMAR
UTAN SÅS!

TURKISK YOGHURT
Mild, med behaglig syra och
krämig konsistens. Underbar
till frukost och mellanmål, som
den är eller med bär och frukt.
Perfekt till kalla
såser, röror,
efterrätter, bak-
ning och i mat-
lagning där du
värmer, men inte
kokar, yoghurten.

TZATSIKI
Salakis tzatziki är en underbart
krämig och god tzatziki med krispig
gurka och vitlök. Ljuvlig att servera
till grillade rätter tillsammans med
bröd och sallad. Såsen är färdig att
servera – varsågod och njut!
Producerad i Sverige
på svensk mjölk,
utan tillsatt socker
och konserverings-
medel.

◀ Koreansk chiliyoghurt

- 4 PORTIONER
- 2 dl Salakis Turkisk yoghurt
 - 1–3 msk koreansk chili-
pasta "GoChuJang"
 - 1 msk pressad lime
 - 2 msk hackad färsk
koriander
 - salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

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

Passar bra till grillade köttträtter.

Snabb kycklingwrap med Salakis tzatsiki

- 4 PORTIONER
- 600 g kycklinglårfilé
 - 3 tsk torkad oregano
 - 100 g rucola
 - 4 tortillabröd
 - 100 g soltorkade tomater
 - 1 burk tzatziki 500 g
 - ev 1 kruka färsk oregano
 - salt och peppar
 - rapsolja till stekning

GÖR SÅ HÄR

- Värm ugnen till 175°. Hetta
upp oljan i en stekpanna. Krydda
kycklingen med torkad oregano,
salt och peppar. Stek kycklingen

i pannan tills den har fått lite färg
och lägg sedan in den i ugnen i ca
5 minuter.

- Lägg rucola i tortillabrödet, lägg
på kycklingen, soltorkade tomater
och ev färsk oregano. Ringla över
tzatzikin, rulla ihop och servera.



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

Du behöver inte byta bank för att få bra sparränta.



Skaffa bara ett bjussigare sparkonto.

Med Coop Spara får du 2,50 % ränta
från första kronan. Ett tryggt, lite
bjussigare sparande som du enkelt
skaffar på coop.se/sparkonto



coop

Räntan är rörlig, aktuell ränta den 2023-04-11 är 2,50 %. Vårt sparkonto omfattas av den statliga insättningsgarantin och ersätter kapital
upp till 1 050 000 kronor per person och institut. Läs mer på coop.se/insattningsgaranti.

Anders Tegnér har skapat recepten till denna jorden-runt-resa vid grillen.



KOCKENS GUIDE TILL

VÄRLDENS GODASTE GRILL!

Fler grilltips hittar du på: cajp.se & sweetbabyrays.se

Grillsäsongen är äntligen här! Nu ser vi fram emot rykande heta grillar, varma sommarkvällar och härliga primörer. Häng med på en fantastisk smakresa med inspiration från fyra kontinenter.

BIFF MED BEARNAISE, TOMATSALLAD & POMMES FRITES

"Smakrik och helt oemotståndlig – det är bästa sättet att beskriva bearnaisesåsen. Kungen av alla såser passar lika bra till grillad broccoli som till biff", säger Anders Tegnér.

4 PERSONER

- 4 biffar av ryggbiff, entrecote eller filé
- Caj P. Marinade & BBQ Oil Allround
- 4 stora tomater
- 1 stor rödlök
- vinägrett
- Caj P. Béarnaise sauce
- pommes frites

GÖR SÅ HÄR

1. Pensla biffarna med Marinade & BBQ Oil. Låt dem ligga och marinera en timme i rumstemperatur.
2. Skär tomaterna i tunna skivor, finhacka rödlöken och toppa med vinägrett.
3. Grilla biffen till önskad stekningsgrad och servera med tomatsallad, Caj P. Béarnaise sauce och pommes.



Bea är perfekt till grillad biff med pommes – med en fin balans av syra, dragon och smöriga, fylliga smaker!

Variera din bea!

- 1 **Koreansk bea:** Tillsätt lite Go Chu Jang och lite hot sauce, till exempel Frank's hot sauce.
- 2 **Het bea:** Tillsätt cayenne och lite hot sauce, till exempel Frank's hot sauce.
- 3 **Choron sauce av bea:** Stek lite tomatpuré i olja, låt kallna och blanda ner den i bea. Det blir fantastiskt gott.

NYHET!



Bjud på grillat från franska köket

GRILLADE QUESADILLAS MED SWEET BABY RAY'S, LUFTTORKAD SKINKA & PICKLAD RÖDLÖK

"Stödkorv 2.0! Gör några goda quesadillas så slipper ni stå med kurrande magar och vänta på den perfekta glöden."

4 PERSONER

- 8 tortillabröd medium
- 6 msk Sweet Baby Ray's BBQ-sås
- 150 g riven ost
- 6 skivor lufttorkad skinka, t ex parmaskinka
- 2 dl picklad rödlök, avrunnen
- 20 g rucola
- olja till stekning
- sallad till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg ut bröden och bred på ett tunt lager med Sweet Baby Ray's BBQ-sås. Lägg ost, skinka, lök och rucola på fyra av bröden.
2. Lägg ihop bröden så du får fyra "dubbelmackor". Tryck till mackorna och pensla dem med olja. Grilla tills osten smält och de är genomvarma. Servera med sallad.

Servera tillsammans med sallad.



Tips när du grillar grönt

- 1 **Grönsaker behöver** oftast lite längre grilletid så lägg på dem först.
- 2 **Förkoka rotfrukter** för bästa resultat.
- 3 **Kål i alla former!** Det är Anders grönsaksfavorit på grillen.
- 4 **Kombinera gärna** grillade grönsaker med en krämig sås.



Hettan i Caj P. Sriracha Mayo passar så bra till grillade grönsaker!

Grilla grönt med smak av Asien



GRILLADE GRÖNSAKER MED SESAM, CHILI & SRIRACHA MAYO

"De höga asiatiska smakerna är perfekta till grillade grönsaker som serveras med Caj P. Sriracha Mayo."

4 PERSONER

- 1,2 kg grönsaker att grilla, t ex pak choi, salladslök, paprika och kål
- Caj P. Sriracha Mayo
- plockade örter

MARINAD

- 2 hackade vitlöksklyftor
- 1 msk ingefära, riven
- 1 msk Go Chu Jang (koreansk chilipasta)
- 1 tsk sesamolja
- 2 msk sesamfrön
- 3 msk japansk soja
- 1 msk farinsocker
- 2 msk olja

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa ihop marinaden. Skär grönsakerna i fina bitar och lägg dem i marinaden. Blanda runt så att allt blir smaksatt. Låt det marinera i minst en timme.
2. Grilla på medelhög värme och lägg grönsakerna på ett fat, ringla över Caj P. Sriracha Mayo och toppa med örter.

CHICKEN WILD GARLIC MED ÖRT & VITLÖKSSÅS

"Många tunna lager Sweet Baby Ray's BBQ-sås mot slutet av grillningen ger fantastisk smak, fin färg och krispiga yta."

4 PERSONER

- Ca 600 g kycklinglårfile
- 1 dl Caj P. Marinade & BBQ Oil Wild Garlic
- sallad med melon, gurka, lök och spåda salladsblad
- Sweet Baby Ray's BBQ-sås

DRESSING

- 2 msk mango chutney
- 1 msk pressad citron
- 1 msk olivolja

SÅS

- 1 ½ dl majonnäs
- 3 dl grovhackad färsk koriander
- 1 färsk jalapeño, utan kärnor och membran
- 1 stor klyfta vitlök, grovhackad
- ¾ dl riven parmesan
- 1 msk pressad lime
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Putsa filéerna och lägg dem i en påse, slå på marinaden och låt marinera minst 3 timmar i kylan.
2. Gör en fin sallad av tärnad melon och gurka, lök i tunna båtar och salladsblad. Vispa ingredienserna till dressing och smaksätt salladen.
3. Lägg alla ingredienserna till såsen i en matberedare och mixa till en slät, grön sås. Smaka av med salt och peppar.
4. Grilla kycklingen på medelvarm grill. Pensla på lite Sweet Baby Ray's BBQ-sås mot slutet av grillningen. Servera med sallad och sås.

Grilla fräscht & hett som i Sydamerika



Ge kycklingen massor av god smak med Caj P. Marinade & BBQ Oil Wild Garlic.



1

2

3

4

5

6

7

8

Såsen med äpple och curry passar perfekt till grillat fläskkött.

Sås med bostongurka är en riktig klassiker till grillad korv.

Lite pressad citron lyfter såsen med fetaost.

SNABBA SÅSER

TILL
GRILL!

Med turkisk yoghurt, kvarg eller crème fraiche i kylan är det **ENKELT ATT SNO IHOP** en god sås till grillat. Här är åtta förslag på smaksättningar.

RECEPT: SARA BEGNER FOTO: EVA HILDÉN

1) Mynta

Blanda 2 dl turkisk yoghurt, kvarg eller crème fraiche med 20 finhackade mynta-blad, salt och peppar.

Passar till: Grillat lamm och tabbouleh.

2) Mango chutney

Blanda 2 dl turkisk yoghurt, kvarg eller crème fraiche med 1 dl mango chutney, salt och peppar.

Passar till: Grillade kycklingspett.

3) Äpple & curry

Blanda 2 dl turkisk yoghurt, kvarg eller crème fraiche med 1 rivet äpple och 2-3 tsk curry, salt och peppar.

Passar till: Grillade starka korvar eller grillat fläskkött.

4) Sweet chili

Blanda 2 dl turkisk yoghurt, kvarg eller crème fraiche med 1 dl sweet chilisås, salt och peppar.

Passar till: Grillad kyckling.

5) Gurka & vitlök

Blanda 2 dl turkisk yoghurt, kvarg eller crème fraiche med 10 cm riven gurka och 1 riven vitlöksklyfta, salt och peppar.

Passar till: Grillade grönsaker och spett av olika slag.

6) Fetaost & citron

Blanda 2 dl turkisk yoghurt, kvarg eller crème fraiche med 100 g smulad fetaost och rivet skal av ½ citron (endast det gula), salt och peppar.

Passar till: Färsbiffar eller grillspett med fläskkött.

7) BBQ

Blanda 2 dl turkisk yoghurt, kvarg eller crème fraiche med 1 dl BBQ-sås, salt och peppar.

Passar till: Grillat nötkött.

8) Bostongurka

Blanda 2 dl turkisk yoghurt, kvarg eller crème fraiche med 1 dl bostongurka, salt och peppar.

Passar till: Grillade korvar.

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% **99:–**

ETT HÅLLBART VAL!

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

5 av 5
SVD 2023

EKO



Alkohol är beroende- framkallande

Mer Smak i samarbete med GØL

GEMENSKAP

KRING GRILLEN

Det ska vara enkelt och avslappnat att bjuda in till grillkväll! Om du lägger goda smakrika korvar på grillen kan du ägna din energi åt att göra läckra rörer och fräscha sallader till.

ANDREAS SÖDERHOLM, grillmästare för Kamado Sumo, lägger gärna korv på grillen, både som försnacks och som varmrätt. Ibland kör han direkt grillning över glöd, och ibland väljer han att grilla lite längre tid på lägre temperatur med indirekt grillning. Det ger en lite jämnare tillagning.

– Vill du ta det ett steg till så kan du ge korven en lite rökig smak genom att blanda lite rökflis med kolet, antingen hickory eller äppelträbitar. Då behöver du en klotgrill, eller ännu hellre en kamadogrill. Den gör att smakerna stannar kvar, på grund av de keramiska väggarna som absorberar och avger värme. Detta ger rökig smak, saftig konsistens och extra smakrika korvar!

– Picklad rödlök och coleslaw med äpple är goda tillbehör till grillad korv. Servera korven i ett surdegbröd som du rostat på grillen. Det behövs inte så mycket mer!

Korv kan vara den där snabba grilldetaljen som man grillar först, en "stödkorv" i väntan på att sätta sig till bords. Eller att man skivar upp nygrillad chimichurrikorv och serverar på en skärbräda till drinken.

Med GØL-korv på grillbuffén finns det något för alla. Klassisk mild smak för de yngre och kanske lite starkare smak för de vuxna.



Nyhet!
GØL Chimichurri flörtar med det sydamerikanska köket, med smaker som persilja, citron, vitlök och mild chili. Servera med till exempel bulgur-sallad, grillade grönsaker och mild sås.



FÖRSNACKS!

Salamichips är en perfekt start på grillkvällen. De kan ätas som de är, eller grillas indirekt eller direkt på gallret.

Grillad GØL-korv med somrig melonsallad

4 PERSONER

450 g valfri GØL grillkorv
1 vattenmelon, ca 1 kg
½ gurka
1 rödlök
1 ask jordgubbar, ca 500 g
150 g fetaost
100 g valfri sallad
2 msk grovhackad mynta eller bladpersilja

FRUKTIG VINÄGRETT

1 citron, pressad saft
2 msk vit balsamvinäger eller hallonvinäger
1 msk olivolja
1 msk flytande honung
flingsalt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och skär melonen

i mindre bitar. Skala, kärna ur och skär gurkan i skivor. Skala och skiva rödlöken. Snoppa och dela jordgubbarna i halvor.
2. Dela fetaosten i mindre bitar. Varva melon med gurka, lök, jordgubbar, fetaost, sallad och toppa med hackade örter.
3. **Fruktig vinägreTT:** Blanda samman alla ingredienser till dressing och krydda med lite salt och peppar.
4. Ringla några matskedar dressing över salladen och servera resten vid sidan av. Servera tillsammans med grillade korvar.

VI GILLAR / Grilltider



Minimalism!
Serveringsvagn i aluminium och glas, 40 cm hög, 1395 kr.



Kolla in Coop Hemma på Instagram för mer inspiration.



Fin!

Trevlig att dricka ur och du behöver inte vara rädd för getingar, 29,95 kr.

Äntligen!

Första grillkvällen är något speciellt. Här är prylarna som gör den extra trevlig.



En till dig...
...och en till mig. Grilltänger i rostfritt, från 49,90 kr.



Upplyst
Häng eller ställ upp, valet är ditt. Lampa med solceller, 15,5 cm hög, 99 kr.



Roligt bord
Fin avställningsyta som samtidigt är förvaring, 40 cm hög, 299 kr.

Hett nog?
Grilltermometer, vikbar, 89 kr.



Bra val!

Grillkolen från Änglamark är både Svanen- och FSC-märkt.

Grill

"Grilltunna" Dallas med smart avställningsyta och termometer i locket, 1299 kr.



Hantverksmjöl för hemmabagare



Saltå Kvarn



Andreas Söderholm använder keramikgrillen Kamado Sumo. I den kan du göra pizza och grilla, direkt och indirekt. Den håller värmen längre och är energieffektiv.

Alla ÄLSKAR GLASS!

De flesta blir barnsligt förtjusta när det är glass på gång.
Här bjuds på drömgoda glassar med smak av lime, hallon & kola.

RECEPT: JESSICA FREJ FOTO: LINA ADAMO

Tårtan ska vara lite slarvigt ihopsatt i en enda röra av ljuvliga smakkombinationer.

GLASSTÄRTA MED RABARBER

TID: 45 MIN UGN: 175°

Glasstårta med rabarberkompott, lättvispad grädde och mandelbottnar. Så gott!

8-10 PORTIONER

BOTTNAR

- 4 ägg
- 2 dl strösocker
- 3 dl + 2 msk mandelmjöl
- 1 dl potatismjöl
- ½ tsk salt
- ½ tsk bakpulver
- 50 g smält smör
- 1 tsk hel kardemumma, mortlad

KOMPOTT

- 3 dl skivad rabarber (fryst går bra)
- ½ liter jordgubbar (frysta går bra)
- 1 dl strösocker
- 1 msk vatten
- 1 krm äkta vaniljpulver

TILL SERVERING

- 4 pkt vaniljglass à 500 ml
- 4 dl vispgrädde, lättvispad
- ev jordgubbar till garnering
- 1 rabarberstjälk, tunt hyvlad på längden

GÖR SÅ HÄR

- Bottnar:** Vispa ägg och socker pösigt. Blanda 3 dl mandelmjöl med potatismjöl, salt och bakpulver. Rör i blandningen i äggsmeten och rör sist i smöret till en jämn smet. Håll på plåt med bakplåtspapper, strö över kardemumma och grädda mitt i ugnen ca 12 min.
- Strö ut 2 msk mandelmjöl på ett bakplåtspapper och stjälp upp kakan på det, dra bort pappret som kakan gräddats på. Låt svalna helt. Skär i tre delar (varje del ska vara lika stor som två rektangulära glasspaket à 500 ml).
- Kompott:** Koka ihop rabarber, jordgubbar, strösocker och vatten tills rabarbern är helt mjuk, ca 10 min. Vänd ner vaniljpulver och låt svalna.
- Lägg en botten på ett serveringsfat, lägg på två paket glass. Fortsätt med en botten, hälften av kompotten och två paket glass. Avsluta med en botten, resten av kompotten och toppa med lättvispad grädde, ev jordgubbar och hyvlad rabarberstjälk.



JESSICA FREJ: Matkreatör där enkelt, snabbt och gott är den röda tråden. DITT FÖRHÅLLANDE TILL GLASS? "Jag har en lång kärleksfull relation som aldrig har upphört. Glass är alltid rätt! Jag är otroligt svag för sorbet om den kombineras med lättvispad grädde. Typ en svartvinbär- eller citronsorbet med maräng och lättvispad grädde."

Man kan byta apelsinjuicen mot 1 dl cointreau om bara vuxna ska äta.



LÄTT SOM EN PLÄTT

CITRUSGLASS

TID: 10 MIN + 8 TIMMAR I FRYS

Den godaste glassen gör du själv! Lime och apelsinjuice ger den en härlig citrussmak. Du behöver ingen glassmaskin för att lyckas.

CA 1,2 L GLASS

- 6 dl grädde
- 3 dl florsocker
- 1 ½ dl limejuice (färdig eller ca 6 lime)
- 1 dl koncentrerad apelsinjuice

glasstrutar

- ev digestivekex som strössel

GÖR SÅ HÄR

- Blanda grädde, florsocker, limejuice och apelsinjuice i en skål och vispa med elvisp tills det är krämnt som lättvispad grädde. Håll i en avlång brödform, ca 1,3 liter, och ställ i frysen ca 8 timmar.
- Skopa upp och servera i strut. Toppa ev med krossade digestivekex.

GLASSPINNAR MED HALLON, KOLA & CITRON

TID: 30 MIN + MINST **G**
6 TIMMAR I FRYS
Kombon med den söta kolasåsen och en aaaaning salt... Magiskt till söta hallon.

- 9–10 STYCKEN**
- 5 dl vispgrädde
 - 1 burk **sötad kondenserad mjölk** (400 g)
 - 1 burk **dulce de leche** (400 g)
 - 1 tsf flingsalt
 - 225 g frysta hallon
 - 1 citron, finrivet skal och saft

- GÖR SÅ HÄR**
- Vispa grädden fast och rör i kondenserad mjölk.
 - Kolaglass:** Blanda dulce de le- che med salt. Blanda hälften med en tredjedel av gräddblandningen.

FÖRSMÅK PÅ SOMMAREN!
Populär som dessert efter grill. Eller till fikat.

Häll i en brödform på 1,3–1,8 liter klädd med bakplåtspapper och swirla i resten av dulce de lechen. Ställ i frysen 1 timme.

3. Hallonglass: Krossa de frysta hallonen i exempelvis en mortel. Blanda med en tredjedel av grädd- blandningen. Häll över kolaglassen i formen och ställ i frysen ytter- ligare 1 timme.

4. Citronglass: Blanda citronskal (endast det gula) och citronsaft med det sista av gräddblandning- en. Häll ovanpå hallonglassen och ställ i frysen minst 4 timmar, gärna över natten.

5. Låt glassen stå ca 30 min i kyl. Ställ formen någon minut i varmt vatten, skär glassen i 9–10 bitar och sätt en glasspinne i varje bit.



Du blir aldrig för gammal för en glasspinne.

Mer Smak i samarbete med Fontana

Smakkompisar till halloumi:

Rucola & basilika

Grillad persika & mynta

Citron & kapris



Recept på spenatknyten med halloumi och feta.



"Jag skulle aldrig sälja en produkt som jag själv inte skulle servera hemma på mitt middagsbord."

/Fontanas grundare Frixos Papadopoulos

Sommarfavoriten halloumi!

Fontana är ett svenskt familje- företag med rötter på Cypern. Dess grundare, Frixos Papadopoulos, tog halloumin och grekisk matkultur till Sverige på 80-talet.



Halloumi är en traditionell cypriotisk ost med spänstig karaktär. Att det är underbart gott att lägga halloumi på grillen har många upptäckt. Men den är även perfekt i matlagning, att exempelvis riva och använda i grönsaksbiffar.

Har du testat att äta halloumi precis som den är? Den är jättegod att servera på en mingelbuffé, eller gör en sommartallrik med exempelvis bitar av vattenmelon, oliver eller grillad nektarin.

Hyvlat halloumi på en bit bröd och ringlad flytande honung blir en somrig grekisk frukost. Våga testa!

Visste du att...

- ✓ Halloumi är ursprungsskyddad och får bara tillverkas på Cypern.
- ✓ Halloumi måste produceras med en blandning av ko-, får- och getmjölk från Cypern.
- ✓ Varje bit halloumi kryddas med salt och torkad mynta, och viks för hand.
- ✓ Halloumi kan frysas.
- ✓ Halloumi håller upp till ett år i kylskåp!
- ✓ Halloumi innehåller upp till 21 procent protein.



Det finns en grillost för alla! Till exempel både svensk och grekisk grilloumi, och ekologisk halloumi.

FYNDSTÄMPLAT BUBBEL, VITT & RÖTT

Vi har valt ut torrt bubbel, friska fruktiga vita samt både lättsamma och smakrika röda. Det här är viner som passar som skål, till fisk, fågel, kött och vegetariskt. Viner för många olika tillfällen.



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

FYND!
Dina Viner Pro 2022-33
+++++



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

+++++
Aftonbladet 1/4 2023
FYND
Dina Viner Pro #390



Nr 77909 Mulderbosch Sparkling Rosé
99 kr, 750 ml. Alk 12,5%.
Ett torrt friskt och fruktigt vin med fin mousse som precis som deras stilla rosé är gjort på kvalitetsdruvan Cabernet Sauvignon. Som välkomst- skål, mingel eller som följelagare till picknickmaten, sallader, fisk, kyckling, tapas, charkuterier eller till lättare pastarätter.

+++++
Expressen Söndag 19/6 2022



Nr 2882 La Gascogne Sauvignon Blanc, Gros Manseng
109 kr, 750 ml. Alk 12,5%.
NY DESIGN!
Torrt vitt vin från Alain Brumont i sydvästra Frankrike. Vinet är friskt och balanserat med toner av krusbär, nässlor och lime. Som det är eller till rätter med getost, fisk, skaldjur eller kyckling.

ETT RIKTIGT FYND!
Dina Viner 2022-09
+++++



Nr 5585 Petit Chablis
169 kr 750 ml. Alk 12%.
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
AoV nr 1 2023, Stora Vinguiden



Nr 2312 Cecchi Sangiovese
89 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 lakris. Eleganta tanniner och en krispig syra i fin balans.

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



Nr 72782 Piemonte Barbera Organic
129 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Ung, frisk och fruktig med inslag av röda bär, körsbär och örter. Ett vin från Piemonte som tydligt speglar sitt ursprung. Servera till dina favoriträtter med pasta, pizza, charkuterier och ljust kött. Eller lätt kylt som sällskapsdryck.

BRA KÖP
AoM nr 15 2022
KLIMATSMART LÄTTVIKTSFLASKA



Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge
139 kr, 750 ml. Alk 15%.
En klassiker från toppproducenten 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

wineaffair.se

Alkoholkonsumtion under graviditeten kan skada barnet

MAG-ISKT ♦ GODA ♻️

70 % av immunsystemet sitter i magen*

ProViva, vad associerar du oss med? Kanske magen, miljarder goda bakterier, Österlen? Ja, du har absolut inte fel. Men det finns mycket mer än så...



Psst...
Vi har över 15
olika smaker!

ProViva är mer än en juice!

Drick ett glas ProViva varje morgon. Genom att dricka ett glas till frukosten får du i dig flera miljarder goda mjölksyrabakterier. MAG-ISKT!

*Vitamin C bidrar till immunsystemets normala funktion. Njut av ett glas ProViva om dagen. Vi rekommenderar en varierad och balanserad kost och ett hälsosamt liv.



För dig som gillar moderna smaker, allt från matcha till gurk-meja. Denna familj innehåller smaker av naturliga råvaror, i läskande konsistens utan tillsatt socker eller sötningsmedel.



För dig som vill ha utan tillsatt socker och med mindre kolhydrater, fast inte behöva kompromissa med den goda smaken.



För dig som gillar lite mer fyllig smak.



För dig som gillar de populära originalen. Denna familj består utav kompromisslösa smaker.

**PRO
VIVA®**

Lokala avvikelser kan förekomma.

Eleganta snittar

Man kan välja att enbart servera smarriga snittar på sin tillställning. Eller så serverar man några av snittarna i väntan på varmrätt. **DU BESTÄMMER!**

RECEPT: ULRIKA BRYDLING FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Ulrika Brydning, som är kock i Coops Provkök, är också sommelier. Tillsammans med **Fredrik Schelin** lär hon ut hur du väljer dryck till maten. Här bjuds på supergoda snittar i olika smakrikningar med drycker som klarar allt!

Nu startar en underbar tid med många anledningar att fira tillsammans. Och för att även den som bjuder ska kunna njuta vill vi ha det enkelt. Då är bufféformen en bra lösning. Både vad gäller mat och faktiskt även vad gäller dryck. Någon vill dricka rött till snittar och buffé – perfekt. Någon annan föredrar bubbel. Inga problem.

Det enda du ska tänka på är att välja viner som har balans i sig själva. De röda vi har valt är både smakrika och generöst fruktiga, men de är inga kärva kraftpaket som kräver massor av salt och

fett för att få ner tanninerna. De går alldeles utmärkt att servera både till grillrätter, tagliata eller ett plockfat med många smaker. Det mousserande passar både som aperitif, till snittarna, eller att dricka till en större buffé. Det vita är torrt och fruktigt och funkar på samma sätt. Dessutom ligger alla vinerna i ett mycket prisvärt spann vilket är bra när man har bjudit många och vill kunna vara generös. Väljer du box, håll upp i karaff – det ser trevligt ut. Och såklart: alkoholfria alternativ är självklara på en buffé i dag.

Som sagt... Håll det enkelt och njut av att ses, nu när vi äntligen har tinat fram!

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



MELONSNITTAR MED SKINKA

16 STYCKEN

- ✿ ½ cantaloupemelon
- ✿ 150 g färskost
- 2 tsk sambal oelek, chiliolja eller srirachasås
- ✿ 1 tsk honung
- salt och grovmalen svartpeppar
- ✿ 8 skivor parmaskinka, serrano, prosciutto

GÖR SÅ HÄR

- Skär melonen i 16 kuber och lägg ut på ett fat.
- Blanda färskost, sambal oelek och honung. Smaka av med salt och peppar. Toppa varje melon med färskost. Halvera skinkskivorna och lägg en skiva på varje melon.

OSTSNITTAR

12 STYCKEN

- ✿ 3 skivor rågbröd
- 100 g Västerbottensost
- ✿ 2 msk flytande honung
- ✿ 1 citron, finrivet skal
- ✿ grovmalen svartpeppar, gärna Tellicherry
- ✿ 12 basilikabladd

GÖR SÅ HÄR

- Rosta eller stek bröden lätt. Dela varje bröd i fyra delar och lägg ut på ett fat. Dela osten i 12 bitar och lägg på bröden.
- Ringla honungen över osten. Riv över citrusskal, strö över svartpeppar och toppa med basilika.

BÖNKRÄM I RÅGKRUSTADER

20 STYCKEN

- ✿ 1 gul lök, hackad
- ✿ 1 msk olivolja
- 1 dl portvin
- ✿ 1 tsk timjan
- ✿ ½ tsk rosmarin
- ✿ 230 g kokta kidneybönor, sköljda
- salt och svartpeppar
- 20 rågkrustader
- ✿ ev färsk rosmarin eller timjan

GÖR SÅ HÄR

- Stek löken mjuk i olja några minuter på medelvärme. Tillsätt portvin, timjan och rosmarin. Koka ihop ca 3 min. Mixa lökblandningen och bönor med stavmixer till en slät kräm. Smaka av med salt och peppar.
- Lägg rågkrustaderna på ett fat och fyll med bönkrämen. Toppa med ört.

GURKSNITTAR MED LAX & PEPPARROT

10 STYCKEN

- ✿ ½–1 gurka
- ✿ 150 g färskost
- ✿ 1 tsk dijonsenap
- ✿ 100 g kallrökt lax, grova bitar
- ✿ 2 msk riven färsk pepparrot
- ½ ask smörgåskrasse

GÖR SÅ HÄR

- Skär gurkan i skivor, 1–2 cm tjocka.
- Blanda färskost och senap. Lägg ut gurkskivorna på ett fat. Toppa med färskost, lite lax, pepparrot och krasse.



Melonsnittar med skinka

Gurksnittar med lax & pepparrot

Bönkräm i rågkrustader

Ostsnittar

GODASTE DRYCKEN TILL MATEN



Oddbird Low Intervention Organic White no2 Alcohol Free – EKO.
Nr 1996. Pris 129 kr.

Alkoholfritt och ekologiskt! Gjort på druvarna Auxerrois, pinot blanc och riesling. Friskt, snyggt och gott med inslag av gula päron, grapefrukt, honung, äpplen och gröna örter. Ambitiöst!



Alvaroni Cava Brut Organic – EKO.
Nr 77104. Pris 89 kr.

Ekologiskt! Krämig och lättasam cava fylld med fruktiga smaker av persika, aprikos och saftiga päron. Bara att poppa och servera på vårens fester.



Kloster Eberbach Riesling Kabinett, 2021. Nr 5810. Pris 119 kr.

Bekvämt låg i alkohol med 8 %. Men full fart i smaken med toner av citrus, mineral, tropisk frukt och gröna örter. Passar perfekt till all mat med lite sting.



El Rey Garnacha, 2022. Nr 59616. Pris 99 kr.

Livligt och levande med gott om upplyftande sval garnacha. Här vankas det viol, vilda hallon, jordgubbar och saftiga syror. Busgott till allt på buffén.



Org de Rac Shiraz Cabernet Sauvignon Merlot, 2022 – EKO – HÅLLBART VAL.
Nr 2073. Pris 99 kr.

Ekologiskt och hållbart! Från producenten Org de Rac med ny vinmakare bakom tunnorna. Pigga läskande syror, skogsbär, plommon, röda vinbär och fin balans, för inte ens en hundring.

Festligt & folkligt

Ekologiskt & hållbart! Lättsamt från Spanien med sötfuktiga smaker av skogsbär, plommon och lite ekfat. Ett folkligt vin med spansk elegans som passar perfekt till festmyset.

Gosa Monastrell, 2021 – EKO – HÅLLBART VAL.
Nr 6297. Pris 239 kr.



Bjussiga BJUDRÄTTER!

Student, födelsedag eller vackert väder... Det finns alltid en anledning att fixa försommarfest. Servera en tagliata med flankstek, rucola och parmesan eller en svensk variant med lax. **GIVEN SUCCÉ!**

RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

**SMIDIGT SÄTT
ATT SERVERA!**
Förbered generösa fat
som står klara när gästerna
kommer. Lägg på det sista
precis vid servering.

Fira sommaren
med fräsiga snurrar
och något gott
i glaset.

SMÖRDEGS- SNURRA MED SARDELLER

TID: 30 MIN UGN: 200°

De här spröda snurrorna
är det perfekta tilltugget
till välkomstdrinken.

CA 20 STYCKEN

- 4 frysta smördegspaltor
- 1 burk sardeller (ca 80 g),
hackade
- 50 g rumsvarmt smör
- 1 tsk dijonsenap
- 25 g parmesan, riven

GÖR SÅ HÄR

- Tina smördegspaltorna och kavla ut varje platta till ca 10x25 cm. Blanda sardeller med smör, senap och parmesan. Fördela blandningen över smördegspaltorna. Skär ca 2 cm breda remsor på längden.
- Tvinna varje remsa några varv och lägg på plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 15 min.

MER SMAK NR 3 2023

REDAKTIONENS VAL

TAGLIATA PÅ FLANKSTEK

TID: 30 MIN G L

Tagliata är en italiensk klassiker
med fint strimlat kött på en
bädd av rucola. Måste smakas!

4 PORTIONER

- 2 dl majonnäs
- 2 msk balsamicosirap
- 30 g parmesan, riven +
20 g skivad/hyvlad
ev ½ dl vatten
- salt och svartpeppar
- 50 g pinjenötter
- 20 pimiento de padrones
- 600 g flankstek
- 70 g rucola
- olivolja
- 800 g ugnstrostad potatis

GÖR SÅ HÄR

- Blanda majonnäs med balsamicosirap och riven parmesan. Späd ev med vatten till rinnig konsistens. Smaka av med salt och peppar.
- Rosta pinjenötterna gyllene i torr panna under omrörning. Grilla padrones lätt brynta några minuter. Salta.
- Grilla flanksteken några minuter på varje sida. Låt vila ca 10 min. Skär i sneda skivor.
- Lägg upp rucola, flankstek, sås, pinjenötter, padrones och parmesan på ett stort fat. Servera potatisen vid sidan.

Tips!

Ugnstrostade/
lätt grillade
cocktail-
tomater är
också gott till.

Det här är så gott att gästerna kommer be om receptet!

TAGLIATA PÅ LAX

TID: 20 MIN  
Hur skulle en svensk tolkning av tagliata se ut? Precis så här, med lax, dill och rädisor!

- 4 PORTIONER
- 500 g laxfilé
 - 250 g grön sparris
 - 6 rädisor
 - 2 gemsalladshuvuden
 - 1 kruka dill, grovhackad
 - ½ kruka gräslök, finhackad
 - 800 g ugnstrostad potatis
 - 1 tsk salt

- NOBISDRESSING
- 2 ägg
 - 2 msk vitvinsvinäger
 - 2 tsk dijonsenap
 - 1 vitlöksklyfta, pressad
 - 2 ½ dl neutral olja
 - ev 3 msk kallt vatten
 - salt
 - ½ kruka gräslök, finhackad

- GÖR SÅ HÄR
- Nobisdressing:** Koka äggen 3 min. Gröp ut äggen ner i en bunke och tillsätt vinäger, senap och vitlök. Mixa med stavmixer. Droppa sakta i olja under mixningen och mixa till en slät sås. Tillsätt ev vatten och smaka av med salt. Rör ner gräslöken.
 - Salta laxen runt om. Grilla/ugnsbaka till inntemperatur 45–52°. Grilla/stek sparrisen kort. Hyvla rädisorna tunt.
 - Fördela salladsbladen på ett stort fat. Skär sparrisen och bryt laxen i bitar. Lägg ut på salladen, strö över rädisor, ringla över dressing. Toppa med dill och gräslök och ev salt och peppar. Servera med potatisen.



Tips!
Gott även med varmrökt lax. Då är det nästan bara dressing som behöver fixas.

GRAND FINALE! Härlig bricka med brie.

TAGLIATA PÅ BRIE

TID: 15 MIN  
Ett trevligt inslag på en buffé. Eller servera som en variant på den klassiska ostbrickan.

- 4 PORTIONER
- 125 g salladsmix med rosésallad
 - 80 g valnötter
 - 2 msk honung
 - 2 msk balsamvinäger
 - 2 msk olivolja
 - salt och grovmalen svartpeppar
 - 300 g brieost
 - 1 päron
 - ½ galiamelon

- GÖR SÅ HÄR
- Skölj, slunga och lägg ut salladen på ett stort fat. Rosta valnötterna under omrörning i en torr panna några minuter.
 - Blanda honung, balsamvinäger och olivolja. Smaka av med salt och peppar.
 - Skär brieost, päron och melon i bitar.
 - Toppa salladsfatet med brie, päron, melon och valnötter och ringla över dressing.

Tips!
Det är gott med t ex pinjenötter i stället för valnötter.



GOLDEN YEAR

Elegant sydfransk rosé

FYND
DINA VINER
PROFESSIONAL
EDITION 2022-15

99
KRONOR

- ✓ Ljusrosa
- ✓ Torr & Frisk
- ✓ Veganvänlig



GOLDEN YEAR ROSÉ
Artnr. 50268. Alk 12,5%. Pris 99 kr
Saknas den på hyllan be butiken beställa hem

WWW.URANWINE.SE

Alkoholkonsumtion i samband med arbete ökar risken för olyckor.

I SÄSONG: SPARRIS

När sparris finns i salladen och på grillen, ja då är det snart sommar!

Det är gott att pensla sparrisen med olivolja, flingsalta och lägga den på grillen. Urgott att droppa i parmesankräm som drinktilltugg.

SPARRIS ÄR GOD RÅ, GRILLAD & KOKT!

Sparris innehåller folsyra (ett slags B-vitamin som är särskilt viktigt för gravida kvinnor), vitamin C, kalium och zink.

2-3

FLER MINUTER ÄN SÅ SKA DEN GRÖNA SPARRISEN INTE KOKA OM DEN SKA BEHÅLLA KRISPET.

SPARRISRISOTTO MED PARMESAN

TID: 1 TIMME

Krämig risotto med parmesan och vårprimören sparris, en riktig delikatess. Bjud på den här eleganta rätten och gör middagsgästerna imponerade!

5 PORTIONER

12 dl vatten

2 grönsaksbuljongtärningar

4 msk smör

4 schalottenlökar, finhackade

5 dl risottoris, t ex avorioris

4 dl vitt vin

250 g grön sparris

250 g vit sparris

150 g parmesan, riven + garnering

½ tsk nymalen svartpeppar salt

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp vatten och buljongtärningar. Smält hälften av smöret i en rymlig kastrull. Tillsätt lök och ris, fräs några minuter utan att det tar färg. Tillsätt lite vin och lite buljong. Låt småkoka utan lock under omrörning ca 25 min. Tillsätt mer vätska allteftersom det kokar in.
2. Ansa sparrisen. Koka al dente i lättsaltat vatten; 1–2 min för grön sparris och 6–7 min för vit. Dela sparrisen i bitar.
3. Rör ner resterande smör, det mesta av parmesanen och sparrisstjälkar i risotton. Smaka av med peppar och salt. Garnera med parmesan.

FOTO: PELLE BERGSTRÖM



Käms med fördel som den är eller som tillbehör till grillat.

SPARRIS ÄR EN AV FÖRSOMMARENS ALLRA FINASTE PRIMÖRER!

SMÖRGÅSTÄRTA MED LAX & RÄKOR

TID: 40 MIN

Lika vacker som god! Perfekt på försommarens olika mingel.

8 PORTIONER

12 toastbrödskvivor

6 skivor kavring

200 g naturell färskost

1 dl vispgrädde

2 msk majonnäs

250 g grön sparris, ansad

½ knippe rädisor med blast

70 g parmaskinka

75 g röd rom

dill, ärtskott

LAXRÖRA

3 msk riven färsk pepparrot

½ citron, pressad saft

300 g naturell färskost

300 g varmrökt lax

ÄGGRÖRA

½ dl finhackad purjolök

1 dl majonnäs

4 ägg, hårdkokta, hackade

RÄKRÖRA

2 msk finhackad purjolök

200 g skalade räkor

1 dl majonnäs

1 dl finhackad dill

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ingredienserna till rörorna.
2. Skär bort kanterna så tunt det går på bröden så att de får raka kanter. Lägg ut fyra toastbröd i en kvadrat på ett serveringsfat. Bred på ett jämnt lager av laxröran. Lägg på ett lager kavring. Täck med räkröran.
3. Lägg ett lager toastbröd på och bred på äggöröran. Toppa med de sista brödskvivorna. (Hit går bra att förbereda dagen innan.)
4. Vispa ihop färskost, grädde och majonnäs. Täck tårtan.
5. Dela sparrisen på längden och fördela runt tårtans kanter. Fyll mellanrummen med delade rädisor, gärna med blasten kvar.
6. Garnera toppen av tårtan med parmaskinka, rom, dill och ärtskott.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



En sådan här smörgåstårter blir genast bordets höjdpunkt.

Kärt barn har många...

Sparris har många smakkompisar, allt från rostade nötter till parmesan och citron. På coop.se finns flera goda rätter med sparris, till exempel sparris med brynt smör och nötter,

sparris pasta med parmesan, sparrisallad med potatis och ägg, citronpasta med sparris, och räksallad med ägg, primörer och pepparrotss dressing.

Bästa sommarkombon!

Det ska vara enkelt att njuta av de ljusa sommarkvällarna. Till exempel genom att bjuda vännerna på kall alkoholfri öl och några superenkla snacks som passar perfekt till drycken.



Mariestads Alkoholfri är ett gott val till mat med sälta och mycket smak, som snacksen här intill. Richard Bengtsson, som är chefsbryggmästare på Spendrups, berättar hur han tog fram ölet.

– Mariestads är ett av Sveriges mest omtyckta lageröl, så för mig handlade det om att göra en alkoholfri öl som är så lik originalet som möjligt och med samma fina balans. Det är ett gediget matöl, ett lageröl med stor kropp, som passar perfekt till svensk husmanskost.

Mariestads Alkoholfri bygger på hantverkstradition och tillverkas på samma sätt som starköl, men innan det tappas upp destilleras alkoholen bort. Det har bra balans i arom och beska.

– Vi balanserar med tysk humle och den mest framträdande humlesorten är Spalter Select. Vad gäller malten har vi en speciell maltblandning där vi blandar Pilsnermalt och Münchenermalt för att få ”större kropp”, vilket gör att det gifter sig bra med mat. Om man bara har Pilsnermalt blir ölet lite tunt.

– Mariestads Alkoholfri har funnits på marknaden ett tag nu och jag tycker att det är ett fantastisk alkoholfritt öl. På samma sätt som det passar till mat blir det en fantastisk kombination till FINN CRISP-snacksen.



P.S. Om du vill göra snacksfatet ännu matigare, lägg till lite mozzarella eller bitar av parmesanost.

SNACKSFAT MED PESTO & PINJENÖTTER

TID: 20 MIN

Passar perfekt som tilltugg, till buffébordet eller som kvällsmys.

1 SNACKSFAT

- 1 påse FINN CRISP Creamy Ranch/ FINN CRISP Sour Cream & Onion
- 1 burk crème fraîche eller smetana
- 1 påse pinjenötter
- 1 kruka basilika
- chiliflakes
- flingsalt

GRÖN PESTO

- 1 kruka basilika
- 2 msk pinjenötter
- 1 skivad vitlöksklyfta

- 1 dl riven parmesanost
- 1 dl olivolja
- salt och nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa alla ingredienserna till peston med stavmixer till en jämn konsistens. Smaka av med salt och peppar.
2. Rosta 1 påse pinjenötter i en stekpanna på medelhög värme.
3. Fördela ett paket FINN CRISP Snacks (valfri smak) på ett stort fat och toppa med önskad mängd crème fraîche/smetana, pesto, rostade pinjenötter, basilikablod, chiliflakes och flingsalt.

SNACKSFAT MED LÖJROM, RÖDLÖK & DILL

TID: 10 MIN

Perfekt tilltugg som passar till buffébordet, festliga tillställningar eller varför inte när du vill lyxa till en vanlig vardag!

1 SNACKSFAT

- 1 påse FINN CRISP Creamy Ranch/ FINN CRISP Sour Cream & Onion
- 1 burk crème fraîche eller smetana
- löjrom/valfri rom
- finhackad rödlök
- dill
- flingsalt och nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Fördela ett paket FINN CRISP Snacks (valfri smak) på ett stort fat.
2. Toppa FINN CRISP Snacks med önskad mängd crème fraîche eller smetana, löjrom, finhackad rödlök, dill, flingsalt och nymalen svartpeppar.

Även goda att äta som de är!



100 % FULLKORN

60 % MINDRE FETT

HÖGT FIBER-INNEHÅLL

◀ **FINN CRISP SNACKS** är bakade med 100 % fullkornsråg, solrosolja och toppade med kryddor. De innehåller 60 % mindre fett än vanliga potatischips. Perfekta till fredagsmyset, efter worken och andra festliga tillfällen med familj och vänner.

Hjälp, vi
måste få ihop
middagen snabbt
– och helst för
liten peng!

Inga
problem. Det
här löser vi!

»Vi tycker om att äta gott, men kan inte lägga ner så mycket tid på matlagning – det finns så mycket annat kul vi vill göra! Sedan får det gärna vara plånboksvänligt också. Har du tips på **HUR VI SKA TÄNKA?**« undrar familjen Enoksson Schibort.

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



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Olle och Lina Enoksson Schibort med Vidar, snart 5, och Linas barn Ludwig, 18, och Nora, 20, som bor varannan vecka.

Bor: I Tallkrogen, söder om Stockholm.

Vi gillar: "Mycket! Linas passion är trädgård och stallet. Olle springer och åker skidor. Det är hämtning och lämning på förskolan, och hemma gillar Vidar att rita. Ludwig spelar handboll och Nora har fått heltidsjobb."

Det kom ett brev till
redaktionen...

Hej!

Vi är en aktiv familj som behöver inspiration för att få till vardagen på ett bra sätt. I familjen finns både vuxna barn och en snart 5-åring vilket ställer lite krav på rätterna. Vi har inget emot falukorv och köttfärs några gånger i veckan, men har fastnat lite vad gäller smaksättningen. Några i familjen som tränar behöver också mycket energi. Sedan skulle det inte vara helt fel att hitta rätter med bra pris som ändå är goda och enkla att laga.

Hej så länge från familjen Enoksson Schibort

Sara Begner: Vi är många som gärna har en plånboksvänlig vardag för att i stället kunna sätta guldkant på helgen, med grillkvällar och annat roligt umgänge. Hoppas att de här rätterna ska falla er i smaken!



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

SMARTA LÖSNINGAR

1 Samma råvara – ny smak

Falukorv och färs är vardagsfavoriter av en anledning. Men de kan behöva ny smaksättning. Färs som steks med soja, chili och ingefära och serveras med ris och limeklyftor känns nytt. Falukorv som får sällskap av både bönor och tomat likaså.

2 Dryga ut!

Det bästa jag vet är att hitta "gratis" mat hemma. En påse fryst broccoli blir en sidorätt som drygar ut middagen. Bönor drygar också ut. Mosa dem och blanda med nötfärs så behöver du mindre mängd färs i köttbullarna.

3 Alla ska bli mätta

Om någon i familjen tränar mycket och behöver extra energi är mitt tips att dunka på med massor av extra potatis, pasta och ris. Det är i kolhydraterna energin finns.

Måndag

GRILLOSTBURGARE MED BACON

TID: 30 MIN

Äntligen måndag! Det blir känslan när den här smarriga burgaren står på middagsbordet.

4 PORTIONER

- 2 stora morötter, rivna
- ½ liten spetskål/vitkål, strimlad
- 2 dl majonnäs
- 1 tsk dijonsenap
- 2 msk chilisås
- salt och svartpeppar
- 400 g grillost
- 140 g bacon, skivad
- 4 hamburgerbröd
- 1 dl rostad lök
- 4 saltgurkor delade på längden

Tips!

Gör extra mycket kålsallad! Den är god att äta även andra dagar i veckan.

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda morot, kål, majonnäs, senap och chilisås. Smaka av med salt och peppar.
2. Grilla eller stek grillost, bacon och bröd.
3. Lägg kålsallad, grillost, bacon och rostad lök i bröden. Servera med saltgurka.



NY DESIGN

EASY SUSHI



Laga Temaki!
recept på sid. 55



FALUKORV MED HET BÖNRÖRA & KROSSAD POTATIS

TID: 30 MIN  
UGN: 200°
 Det här är så gott!
 Hett och smarrikt och
 du blir skönt mätt om
 du har varit och tränat.

- 4 PORTIONER**
- 140 g bacon, skivat
 - 1 gul lök, hackad
 - 1 vitlöksklyfta, hackad
 - 1 frp blandade bönor (400 g), avsköljda
 - 400 g tomatås
 - 2 tsk malen spiskummin
 - 2 tsk paprikapulver
 - 1 tsk sambal oelek salt
 - 800 g falukorvsring
 - 2 msk sötstark senap
 - 2 msk ketchup
 - 2 dl riven ost
 - 800 g potatis
 - 2 msk smör
 - ev 1 msk hackad persilja

- GÖR SÅ HÄR**
- Sätt ugnen på 200°. Lägg baconet i en ugnssäker form. Ställ i mitten av ugnen ca 5 min. Blanda ihop lök, vitlök, bönor, tomatås, spiskummin, paprikapulver och sambal oelek. Smaka av med ½–1 tsk salt. Häll blandningen i formen med bacon och blanda runt.
 - Skär snitt nästan helt igenom korven och lägg den ovanpå bönröran. Bred korven med senap och ketchup och strö över ost. Ställ formen i mitten av ugnen ca 30 min.
 - Koka potatisen i lättsaltat vatten. Lägg i smör och krossa med exempelvis en visp.
 - Strö ev persilja över korven. Servera med den krossade potatisen.



PASTA MED TONFISK, RUCOLA & CITRON

TID: 35 MIN
 Om du är tonfiskälskare
 kan det här vara din nya
 onsdagspasta. Gott och
 fräscht.

- 4 PORTIONER**
- 320 g spagetti
 - ½ msk salt
 - 3 dl grädde
 - 1 citron, finrivet skal och saft
 - ½–1 röd chili, skivad
 - 15 cm purjolök, skivad
 - 1–2 burkar tonfisk i vatten (å 160 g), avrunnen
 - 85 g parmesan, riven
 - 35 g rucola salt och svartpeppar
 - olivolja
 - citronklyftor
 - ev 250 g kokta broccoli-buketter

- GÖR SÅ HÄR**
- Koka pastan al dente i 3 liter vatten med salt. Spara pastavatten till att ha i såsen.
 - Koka upp grädden i en stor panna. Tillsätt citronskal (endast det gula) och citronsaft, chili och purjolök och ca 2 dl av pastavattnet. Koka någon minut.
 - Vänd i tonfisk och hälften av parmesanen. Vänd i pastan och hälften av rucolan och ev mer pastavatten. Smaka av med salt och peppar.
 - Servera pastan med resten av parmesanen, rucolan, olivolja, citronklyftor och ev broccoli.



TOMATSOPPA MED QUESADILLAS

TID: 30 MIN
 Gärna soppa! Om man
 får quesadillas till ...

- 4 PORTIONER**
- 1 gul lök, hackad
 - 2 vitlöksklyftor, hackade
 - neutral olja
 - 1 frp krossade tomater (400 g)
 - 1 grönsaksbuljongtärning
 - 6 dl vatten
 - 2 msk torkad oregano
 - 1 krm grovmalen svartpeppar salt
 - ev 2 tsk honung

- QUESADILLAS**
- 1 frp kokta linser (400 g), sköljda
 - 2 dl majs
 - 1 tsk malen spiskummin
 - 1 tsk paprikapulver salt och grovmalen svartpeppar
 - 6 tortillabröd

- 5 dl riven ost
- TILL SERVERING**
- 2 dl crème fraiche
 - 1 dl rostade solroskärnor
 - ev 2 msk hackad persilja

- GÖR SÅ HÄR**
- Stek lök och vitlök i olja några minuter. Tillsätt krossade tomater, grönsaksbuljong och vatten. Koka ca 10 min. Tillsätt oregano och svartpeppar. Koka 10 min till. Smaka av med salt och ev honung. Mixa slätt med stavmixer.
 - Stek linser, majs, spiskummin och paprikapulver i lite olja några minuter. Smaka av med salt och peppar.
 - Lägg ut bröden. Lägg på hälften av osten, linsröran och avsluta med resten av osten. Vik ihop och stek i olja tills osten smält och bröden har fin färg.
 - Servera quesadillas med tomat-soppan toppad med crème fraiche, solroskärnor och ev persilja.



KYCKLINGFÄRSPANNA MED KOKOSRIS

TID: 30 MIN  
 Huuur gott som helst!
 Kokosriset är här för att
 stanna. Och den heta
 färspannan också.

- 4 PORTIONER**
- 500 g kycklingfärs
 - 1 msk neutral olja
 - 1 tsk salt
 - 2 tsk röd currypasta
 - 2 dl kokosmjölk
 - 2 dl vatten
 - 1 msk riven färsk ingefära
 - 250 g wokmix (frysta grönsaker)
 - ev ½ kruka mynta, hackad

- KOKOSRIS**
- 2 dl kokosmjölk
 - 4 dl vatten
 - 3 dl ris
 - 1 tsk salt
 - 1 tsk äppelcidervinäger


 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 SÅ HÄR**
- Kokosris:** Koka kokosmjölk, vatten, ris, salt och vinäger på svag värme ca 25 min.
 - Stek färsen i olja under omrörning tills den är genomstekt, salta. Rör ner currypasta, kokosmjölk och vatten, låt koka ca 5–10 min. Vänd i frysta grönsaker och låt dem bli varma.
 - Garnera ev färspannan med mynta och servera med riset.

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Scan och Eriks

Uppdrag: **KRYDDA VARDAGEN!**

Vi skapade en supersmart och god wrap och en laxbowl med läcker smak.

RECEPT: COOP PROVKÖK



Laxbowl med sriracha-aioli

TID: 20 MIN

Massor av goda smaker i en och samma skål. Mums!

4 PORTIONER

300 g laxfilé (sushilax),
tärnad
½ dl rostade sesamfrön
2 msk japansk soja
½ msk sesamolja
6 dl kokt rårís
4 dl alfalfagroddar
30 g ärtskott
2 dl Eriks Sriracha Aioli

MOROTSSALLAD

2 morötter, hyvlade
på längden
10 cm purjolök, skivad
2 msk risvinäger
salt

GURKSALLAD

1 gurka, tärnad
1 röd chili, skivad
4 rädisor, skivade

Eriks tar smaker
från hela världen
hem till dig.



➤ Eriks Sriracha Aioli tar dig till Asien med sin chilihetta och vitlök. Smakar gott tillsammans med lax och passar utmärkt att ringla över en poké bowl eller sashimi. Den goda aiolin är dessutom vegansk och förpackas i en smart flaska gjord av 100% återvunnen plast.

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda lax, sesamfrön, soja och sesamolja.
2. Morotssallad: Blanda morot, purjolök och risvinäger. Smaka av med salt.
3. Gurksallad: Blanda gurka, chili och rädisor.
4. Fördela ris, morotssallad, gurksallad, lax och groddar i 4 skålar. Ringla över Sriracha Aioli och toppa med ärtskott.

Tunnbrödsrulle med köttbulle

TID: 25 MIN

Helt perfekt utflyktsmacka!

4 PORTIONER

4 stora potatisar, skalade
25 g smör
2 dl mjölk
salt
2 dl majonnäs
2 dl bostongurka
4 tunnbröd
4 salladsblad tex huvud-
bladssallad/krispsallad
8 skivor Mamma Scans
köttbullar skivade
1 dl rostad lök
30 g ärtskott

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Håll av vattnet, lägg

i smör och mjölk och låt koka upp. Mosa ihop och smaka av med salt.
2. Blanda majonnäs med bostongurka.
3. Lägg ut bröden och lägg potatismos i mitten. Lägg på sallad, köttbultskivor och gurmajonnäs. Toppa med rostad lök och ärtskott. Vik ihop till rullar.



Två nyheter som revolutionerar ditt mackätande.

➤ Mamma Scans älskade köttbulle kommer i ett större och skivat format – perfekt som smörgåspålägg och utan att rulla av mackan. Även Läckökorven lanseras i ett skivat format.



Läs mer om vårt smarta elavtal & se ditt elpris på coop.se/fortum

Tjäna poäng på ditt elavtal.

Teckna elavtal med Fortum och få 30 000 poäng i välkomstbonus + upp till 30 000 bonuspoäng/år. Dessutom får du som Coop-medlem löpande rabatt på elpriset.

I vår app får du koll på din el. Välkommen till en smartare vardag.

fortum



Nytt på hyllan!

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

Med smak av mjukglass

Lindahls Mjukglass Limited Edition är en drickkvarv med ljuvlig smak av mjukglass. Den innehåller 22 g protein och 0,8 % fett, utan tillsatt socker. Perfekt när du är på språng och snabbt behöver något mättande, gott och hälsosamt! Lindahls drickkvarv Mjukglass är laktosfri och tillverkad i Sverige med svensk mjölk.



NYHET 2023 – Mamma Scans köttbullar i nytt format!

Mamma Scans köttbullar är en smakrik klassiker och mångas favorit. Utifrån originalreceptet från 1970 har Scan skapat ett nytt format: stora och tunna skivor, färdiga att lägga på mackan eller rulla in i ett tunnbröd eller wrap.



Grillfavoriterna är tillbaka!

Lönnebergas färska kycklingspett kommer i tre goda smaker, Chili & ingefära, Jalapeño & vitlök och Paprika & örter. **Fräscha smaksättningar redo för grillen!**

ÅRETS LEMONAD ÄR HÄR!

Med sin färgstarka och smakfulla karaktär levererar Brämhufts något nytt med säsongens lemonad. Drakfrukt, syrlig yuzu och söta äpplen är smakerna som skapar en frisk och fräsch törstsläckare som ger en härlig sommarkänsla till alla tillfällen.



Älskad frukostflinga med efterlängtat kakao smak!

Prova nyheten Havrefras Kakao med fräsiga kuddar i en perfekt balans av havre och mild kakao. Med nyttigheter som fullkorn, fiber och protein är kuddarna lika hälsosamma som originalet.

Havrefras Kakao är Nyckel-hälsmärkt och visar vägen till ett hälsosammare val.



Sommarens burgare – på svenskodlade ärtor!

Med GoGreens frysta vegoprodukter baserade på svenskodlade ärtor är sommarens luncher och middagar räddade! Burgare, bollar och färs som inte innehåller soja eller mjölk i innehållsförteckningen, är glutenfria och rika på protein. Passar lika bra till helgens grillfest som till vardagens pasta bolognese!

KAVLI DI MOZZARELLA – mer amore på mackan!

Den nya smaken Pesto Parmesan är fylld av smak från basilika, parmesan och vitlök. Kavlis nya mjukost passar fint på alla typer av bröd. Den gör wrappen krämigare, grillmackan mycket godare och pastan smakrik på ett kick. Fräscha smaker från goda råvaror helt enkelt.



MULTIGOD NYHET!

Bakade med ris, cornflakes och fullkornsflingor är nya Wasa Wholegrain Biscuits ett perfekt val när fikasuguet smyger sig på och du vill ha ett gott, enkelt och fiberrikt mellanmål.



Wasa är 100 % klimatkompenserat och kakorna är bakade helt utan palmolja.

Pinsa är perfekt till både vardag och fest.



NYHET! ZETA PINSA – SOM EN PIZZA FAST ÄNDÅ INTE!

Pinsa är en mix av pizza och focaccia, med fyllig och mustig karaktär och en härligt krispig kant. Lägg på tex tomatås, mozzarella, riven parmesan och grädda i ugn ca 5–8 min på 230 graders värme. Toppa med salami eller Prosciutto di Parma, några basilikabladd och ringla över olivolja. **Njut!**



Allerum storbit med ny design

Allerum uppdaterar sin design för hela sortimentet och kommer börja synas i butik från maj månad och framåt.

Samma goda ostar i ny kostym. Allerum, smak är en konst.

Nu finns Lönnebergas storsäljare med smaksättningen gremolata.



En kycklingbröstfilé med frisk smak av citrus, vitlök & örter. Den kommer i ett lättöppnat tråg samt mindre förpackning (325 g), perfekt att kombinera med Lönnebergas naturella sortiment, för att skapa en grillmiddag för allas smak.

En sockerfri nyhet från Zingo

Lagom till sommaren lanseras en ny smak av den svenska läskedrycken Zingo, nämligen Zingo Citron, som även är sockerfri. En frisk och läskande citronläsk tillgänglig i 150 cl PET-flaska, 50 cl PET-flaska och 33 cl burk, så du hittar ett förpackningslag för olika konsumtions-tillfällen både hemma eller on-the-go.



NY EKOLOGISK FAMILJEFAVORIT

God Morgon® breddar nu sitt ekologiska sortiment med en ny familjefavorit. God Morgon® Äpple, Rabarber & Jordgubb är den ultimata smaken av soliga somrardagar, solmogna jordgubbar, söta äpplen och med en hint av rabarber. En härlig smakupplevelse med en spännande twist.



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 förstärker att göra.

LIMITED EDITION



Tre nya smaker från Lohmanders

Lagom till grillsäsongen lanserar Lohmanders möjligheten att lyxa till både vardag och fest med en hamburgerdressing, en BBQ-sås och en delikatessketchup. Såsarna är lika goda till kött, kyckling och fisk som till vegetariska alternativ.

Produkterna lanseras i praktisk klämlflaska med smidig korklösning.



Sommarens goda smaksättare.

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



Från en familj där mat är kärlek.

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

MER FÖR DIG SOM MEDLEM



FOTO: CLEANSEA

De räddar havet från att drunkna i plastavfall

Vid besöken i familjens sommarstuga i Bohuslän upptäckte tvillingarna Mikaela och Lukas Julher hur havet alltmer togs över av plast. Insikten blev starten på en framgångsrik affärsidé – och i höstas belönades deras CleanSea med Änglamarkspriset.

UPPVÄXTENS SOMMAR VID Sotekanalen var en tillvaro i direkt närhet till havet. Mikaela och Lukas Julher fiskade, badade, snorklade och åkte båt. I övre tonåren började de dock märka hur vikar och stränder förändrades.

– Det var så mycket plast som flöt i land från havet, och när vi började undersöka det närmare fick vi reda på att det i Bohuslän spolades upp fem fulla badkar med plast varje timme, säger Lukas Julher.

De bestämde sig för att göra något åt saken men insåg snart att två personer inte kan fixa allt. Lösningen blev att starta UF-företaget CleanSea under sista året på gymnasiet hemma i Örebro.

– Vårt mål var att skapa ett rent hav och metoden vi använde oss av var att sätta på oss handskar, ta med oss säckar och börja plocka skräp, säger Mikaela Julher.

FYRA ÅR SENARE är de ett riktigt bolag som har växt rekordartat. Första riktiga året som företag 2020 tog de upp 9000 kilo plast, 2021 plockade de 4000 kilo och förra året 16000 kilo. Målet i år är att göra ett ordentligt ryck och få upp 44000 kilo.

Ökningen behövs. 2050 förväntas det finnas mer plast än fisk i havet – och då i vikt räknat.

Mikaela och Lukas vann Änglamarkspriset 2022

Bidra till renare hav. Skänk 10 000 medlemspoäng i Poängshoppen, så städar CleanSea bort ett kilo plast.



Mikaela och Lukas Julher tog emot Änglamarkspriset 2022 av Leif Linde, KF:s ordförande.

– Eller ta bara att 94 procent av alla havsfåglar i Nordsjön redan i dag har plast i magen, eller att en PET-flaska inte bryts ner utan stannar i havet i 450 år, säger Mikaela Julher.

För att finansiera arbetet, och kunna sätta ihop städpatruller, har de skapat CleanSea-armbandet. För varje sålt armband åtar de sig att ta bort ett kilo plast från havet. Nästa steg är att få snurr på prenumerationer så att folk löpande sponsrar städning av 0,5–2 kilo havsplast per månad.

– Långsiktigt vill vi nå 20000 prenumerationer vilket skulle ge 200000 kilo upplockad plast varje år. Då börjar det göra

skillnad på riktigt, säger Lukas Julher.

Att föräras Änglamarkspriset ger råg i ryggen för framtiden, menar syskonen, liksom det stöd de får från folk generellt. Inför omröstningen anslöt till exempel artisten Petter som uppmanade sina 190000 följare på sociala medier att stötta CleanSea.

– Han gillar det vi gör, konstaterar Mikaela Julher.

Brorsan Lukas nickar instämmande:

– Sådant motiverar oss för framtiden.

Och att få Sveriges största hållbarhetspris är otroligt häftigt. Det såg man inte komma när vi drog igång som UF-företag en gång i tiden. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén

Sedan i september har Coop Varberg minskat matsvinnet avsevärt. En anställd kock med 25 års erfarenhet från krogbranschen är en starkt bidragande orsak.

– Jag kom i kontakt med en person som drev restaurang och vi slog våra påsar ihop kring matsvinnet. Han kände Coop Varbergs

Sussi Öhrwall, hållbarhets- och kvali-

Text: Henrik Ekblom Ystén
Foto: Hidvi Group



DIGITALT KRYSS!

Nu kan du som medlem
göra kryssset
i digital form.

[coop.se/
medlemskryss](https://coop.se/medlemskryss)

**Ta nattåget till
Berlin i sommar!**

Ta tåget till Tyskland
- med Coop-rabatt

Senaste årens pandemi har begränsat resplanerna ut i Europa. Annat är det nu – och tillsammans med SJ kan Coop erbjuda ett hållbart, rabatterat resealternativ hela vägen till Tyskland. Kliv ombord i Sverige på kvällen och vakna upp i Tyskland nästa morgon!

SJ EuroNight kör i sommar både till Hamburg och Berlin. Tåget utgår från **Stockholm** men du kan även kliva på i **Norrköping, Linköping, Nässjö, Alvesta, Hässleholm, Lund, Malmö, Köpenhamn** (Kastrup) och **Odense**. Och givetvis har Coop-medlemmar 10–20 procent rabatt på resorna – precis som vid inrikesresor.

Fixa studentpresent med rabatt

Funderar du på lämplig gåva till studenten? Kanske kan köksredskap göra en start på vuxenlivet vara lösningen. Nu kan du växla in dina bonuspoäng till rabatt på exklusiva köksredskap från KitchenAid. I kampanjen ingår sex köksknivar i högkvalitativt japanskt stål och tre köksmaskiner: elvisp, matberedare och stavmixer. Du kan få upp till 70 procent rabatt tack vare dina intjänade bonuspoäng.

Gör så här: Aktivera rabatten i Poängshoppen via Coop-appen, Medlemspunkten eller coop.se. Innan du gör det, försäkra dig om att den produkt du vill ha finns i butik.

KRYSSMAKARE: BULLS	DRES- SYR- RÖRELSE	FÅR FART PÅ BUD	SYREBE- ROENDE	DAM SOM ÄR ÄKTA HÄLFT							Nu kan du som med göra krysset i digital form. coop.se/ medlemskruss				
	→			4		KORT SCEN- SKÅMT									
	TÄCKT MED GYTTJA														
	STIRRA	FORNT TECKEN													
		MÄTA DJUP													
	→			GRÄS PÅ TAKET											
	LÄGG MÄRKE TILL!			TELEFON- KORT							LEDAD DEL				
	FÄRG- ÄMNE		LAG PÅ ULLEVI												
	→		VADAR- FÄGEL												
							KAN MAN PÅ TOMTEN	↓	BILLIGA JIPPON	SÅTT ATT VISA		↓	STAD I TOSCANA		
	FRÅN ORSA	STRUK- TURLÖS		ÄNDA					ÖNSKAR DRESSÖR						
	→					ROAR COWBOY				7			HÄRMA VARG		
						SÖT FRUKT				HELT KURANT					
	SKYVÄTT- MÅTT			PAMP I SPARTA						SETDEL I TENNIS					
	ÖNSKE- LÅGE MELLAN LÄNDER	6	INNE I	2			HÖJD I LAND- SKAPET	KELTISK MAN							
	→		DYNZON					MOJNA							
					DRICKS UR					I SALT		1			
					FRÅGE- UTSKOTT					FÖR- SÄND- ELSE TYP					
													ORT FÖR BERT		
		DEN SES I HJORD PÅ SAVANN					DET LILLA SKA PRICKAS					HAR NÄSRING			
							FÄSTS VID VILL- KORLIGT DÖMD	5	FACK- ORGAN	3					
							→								
							KAP- SEJSA		CITRON- LIK						
							→								

**Medlemskryssset
presenteras av Hotellpremien**

Välkommen att kryssa med Coop!
Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Hotellpremien. Var med och tävla om poäng som du kan använda i butik eller hos någon av våra partners. Lös krysset och registrera ordet du får fram på **coop.se/korsord** senast den 18 juni. 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 partners.

KitchenAid

Coop i samarbete för att få fler att äta grönt

Mer frukt och grönt åt folket är målet. Och hur det går ska nu också kunna mätas – tack vare ett samarbete mellan Coop och de andra stora svenska mat-varukedjorna.

IVSMEDELSVERKET'S REKOMMENDATION
ÄR TYDLIG: Alla vuxna bör få i sig fem knytnävsstora portioner frukt och grönt varje dag. Ett mål som är lika sunt och lätt att sätta som det är svårt att kontrollera om det efterlevs. Fram till nu.
– Vi på Coop har sedan en tid tillbaka tagit ett gemensamt initiativ med våra branschkolleger för att bidra till det nationella målet på 500 gram frukt och grönt per dag för vuxna, säger Anneli Bylund, hållbarhetsstrateg på Coop.
Kedjorna har enats om att mäta hur mycket frukt och grönt som faktiskt säljs i butik. För att lyckas var de först tvungna att skapa en gemensam bild kring vad som

är att betrakta som frukt och grönt.
– Det handlar inte bara om det färska på frukt- och grönsaksavdelningen, utan det är också frysta grönsaker och exempelvis krossade tomater samt baljväxter i konserv, säger Anneli Bylund.
Mätningen påbörjades förra året och de första siffrorna kommer att presenteras under våren. Allt går dock inte att mäta. Om en färdigrätt innehåller 30 gram broccoli lär det passera under radarn. Liksom om kunderna får i sig frukt och grönt på annat håll i vardagen.
– Vi kan ju inte se om man får gratis frukt på jobbet till exempel, säger Anneli Bylund.

FÖR COOP-KUNDERNA i butik kommer satsningen på frukt och grönt att märkas framöver. Främst handlar det om att inspirera, likt man gjorde i december då det

MÅLET:
500 g
frukt & grönt
per dag



i butikerna sattes upp skyltar som uppmanade till 500 gram frukt och grönt till jul.
– Sedan är ju våra recept en jättebra ingång, vårt Provkök är väldigt duktiga på att inkludera frukt och grönt i sina recept så att det redan är en del av själva måltiden, säger Anneli Bylund.
Hon tror och hoppas att satsningen ska ge effekt över tid, men understryker att det handlar om att ha tålamod.
– Det är inget mål som nås på ett eller två år, utan man får vara lite snäll mot sig själv och hitta det man själv gillar så att det passar för en själv i vardagen. Varje steg framåt är ett bra steg och från vår horisont gör vi vad vi kan för att underlätta. ♥



Anneli Bylund

Lönneberga

Nyhet!



Kycklinggrillkoru CHILI & VITLÖK

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.



TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Nestlé, Blue Dragon, Radler och Löfbergs

FRAPPÉ-LATTE – en sommarfavorit!

Frappé är en omåttligt populär kall kaffedryck från Grekland som finns i tre sötningsgrader: skétos – utan socker, métrios – medium och glykós – söt. *Testa dig fram och hitta din favorit!*

Så här enkelt gör du en svalkande frappé-latte:

1. Häll 2 tsk Nescafé LYX, 1–2 tsk socker (för métrios), 2 msk vatten, 1 dl mjölk och två stora isbitar i en shaker.
2. Skaka om i ett par sekunder.
3. Häll försiktigt upp frappé-latten i ett högt glas.
4. Drink med sugrör och njut!

Du kan också göra en supersnabb iskaffe med NESCAFÉ MIXES! Tillsätt bara vatten eller mjölk. Klart! ▶



3 TIPS!

- ♥ Gör vietnamesisk frappé genom att byta ut en del av mjölken mot kondenserad mjölk.
- ♥ Gillar du tropiska smaker? Prova att byta ut mjölken mot mangojuice och gör en uppiggande mango-frappé – perfekt att servera på brunchen.
- ♥ Tillsätt en kula glass och toppa med vispgrädd och chokladsås för extra lyx.



Enkel sushi med Blue Dragon

Blue dragon har erbjudit autentiska asiatiska smaker till svenska hem i över 20 år. Testa poké bowl, klassiska sushirullar eller varför inte temaki? Temaki påminner om tacos och är ett enkelt sätt att göra sushi. Koka sushiris, skär upp alla tillbehör, ställ fram på bordet och låt familj eller gäster plocka ihop sina temaki själva.



Temaki – Enkla sushistrutar

- 4 dl sushiris
- 1 msk mirin och 1 msk risvinäger (blanda ihop till en "sushi su")
- 1 pkt noriark
- 400 g sushilax
- valfria grönsaker t ex gurka, morot, mango, avokado
- gari (inlagd ingefära)
- wasabipasta, efter smak
- 1 dl soja

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga riset enligt anvisning på paketet, smaksätt med "sushi su".
2. Klipp noriark på hälften. Skär upp lax och valfria grönsaker.
3. Lägg ett lager ris på arket, lämna en bit kvar på ena sidan. Addera din topping, rulla ihop till en strut.
4. Servera med gari och wasabi. Doppa i soja och njut!



Den optimala törstsläckaren!

Pripps Radler 0,0% är en törstsläckande blandning av ljus alkoholfri lageröl och frisk lemonad. Nu i två olika smaker, med lemonad från solmogna citroner eller grapefruit. I Pripps Radler 0,0% har vi hittat en fin balans mellan det friska och beska, för de som vill ha ett läskande alkoholfritt alternativ som inte är för sött. Pripps Radler 0,0% dricks kyld direkt ur burken eller ur ett glas med mycket is.

Pripps Radler passar dessutom utmärkt som sällskapsdryck med tilltugg!



FUN FACT:

Under 1920-talets cykelboom startade en tysk gästgivare vid namn Kugler en cykelled från München till sin pub. En solig dag 1922 dök det plötsligt upp över 13 000 törstiga cyklister vid baren. När Kuglers ölförråd började sina drygade han ut ölet med citronlemonad i en 50/50-blandning. Så föddes Radler*!

Vi har tidigare njutit dessa fantastiska drycker utomlands, men nu kan vi njuta av dem på hemmaplan. **Skål!**

*Radler=cyklist på tyska

Kaffedrink: Coconut Ice

TVÅ GLAS

- 1 ½ tsk kokossirap
- 1 ICE Espresso + milk
- is, gärna kaffeisbitar

GÖR SÅ HÄR

1. Till denna drink blir det extra gott att frysa

in överblivet kaffe till isbitar som du fyller upp glaset med.

2. Häll i kokossirap.
3. Tillsätt sedan ICE Espresso + Milk.

Servera och njut!

Nyhet!



Kolla gärna in Lofbergs Ice-sortiment, här hittar du ett brett sortiment med många olika smaker! Allt från klassikern **Latte Macchiato** till **Salted Caramel** eller varför inte **Chai Latte**, vårens nyhet! ▶

FÖRNYA DIN SOMMARBUFFÉ MED EN ÄKTA KLASSIKER!

SMÖRGÅSTÅRTA POKÉ STYLE

Ingredienser för en tårta ca 8-10 port: Bröd, 4-6 skivor mörkt rågbröd och 4 stycken tunnbröd, rektangulära.

Fyllning 1

4 st kokta ägg
1,5 dl Kavli Äkta majonnäs
250 g mango fryst (1 pkt)
1 st romansallad
1 st rödlök (liten)
200 g Salmalax
2 msk wasabi

Gör så här: Lägg äggen i kokande vatten i 9 minuter, spola äggen kalla, skala och tärna. Tina mangon på hushållspapper, spar 8 bitar till toppingen. Strimla de stora bladen av romansalladen till fyllningen, spara de små till toppingen. Finstrimla rödlöken, spara lite till toppingen. Blanda ingredienserna i en bunke. Tärna ca 100 g lax, blanda i bunken. Skär den resterande laxen i tunna skivor till toppingen.

Fyllning 2

1 st gurka
1 st avokado
200 g edamamebönor (sojabönor)
1 dl Kavli Äkta majonnäs
200 g hummus/kikärtsröra

Gör så här: Dela och kärna ut halva gurkan, den andra halvan skivas tunt till toppingen. Tärna avokadon och blanda med övriga ingredienser. Spar lite edamamebönor och avokado till toppingen.

Topping

2 dl Kavli Äkta majonnäs
5 st rädisor tunnhylade
3 msk sesamfrön (vita, svarta och chilirostade)
85 g tångkaviar

Börja med rågbrödet i botten på tårtan, bred på hälften av fyllning 2. Lägg sedan på 1 st tunnbröd och hälften av fyllning 1. Varva sedan tunnbröd och fyllning med resterande ingredienser. Bred majonnäs runt tårtan för att fästa toppingen och sesamfrön på sidorna av tårtan. Garnera sedan med all topping.

POKÉ
STYLE



Kavli Äkta och Ekologisk majonnäs är en fyllig och lagom syrlig svensk, klassisk majonnäs. Den förhöjer smaken och passar utmärkt till matlagning, röror, på äggen och till skaldjur. Tillagad med svenska ägg från frigående höns.



GÖR VÄRLDEN MJUKARE

Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



En macka är också en måltid

Daniel Lindeberg är konditorn som vill lära oss att bygga lunchmackor.

Efter åren på tvåstjärniga krogen Frantzén Lindeberg och andra exklusiva ställen i city ville Daniel Lindeberg komma hem till sin "by", förorten Orminge utanför Stockholm.

Där ville han förverkliga sin dröm om det franska bageriet; skapa ett vattenhål för vardagsglädje. Han älskar bullar och annat sött, men Daniel brinner också för goda mackor.



FOTO: LENNART WEBBUL



Daniel bakar sitt eget flatbread till den här mackan – vi gör en snabbvariant.

LAXMACKA TOKYO

TID: 15 MIN

Alla goda sushismaker, men ihoplagda i en macka.

4 MACKOR

4 bagels, havrefrallor eller hamburgerbröd/pitabröd
12 huvudsalladsblad
8 skivor kallrökt lax
2 msk japansk soja
2 avokador, skivade
4 msk gari (inlagd ingefära)
16 gurkskivor
2 salladslökar, skivade
1 msk rostade sesamfrön
salt och nymald svartpeppar

Bra grejer att ha hemma för att kunna göra en riktigt god macka: exempelvis mortadella, färsk chili, kimchi, den koreanska chilipastan gochujang, parmesan, rostad lök och förstås flingsalt.

WASABIMAJO

2 ½ dl majonnäs
1 ½ – 2 msk wasabi

GÖR SÅ HÄR

1. Wasabimajo: Blanda majonnäs med wasabi.
2. Dela bröden, bred på wasabimajo på under- och överdelens snittyta. Lägg sallad och lax på underdelen, pensla laxen med soja.
3. Lägg på avokado, gari, gurka, salladslök och sesamfrön. Salta och peppra och tryck på locket.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK:

Fläder & gurkbål



En kanna på 2 liter/6 glas

★ 1 ½ gurka, 1 delad och ½ skivad

★ 3 dl outspädd fläderblomssaft

★ 1s

★ 4 myntakvistar

★ 5 dl vitt vin/alkoholfritt vin

★ 6 dl sodavatten

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa delad gurka och flädersaft i en kannmixer eller med stavmixer till helt slät. **2.** Häll det mixade i en kann, fyll på med is, lägg i mynta och skivad gurka och fyll på med vitt vin och soda.

FOTO: EVA HILDÉN

Smart sallad!

Som middag eller lunch i all enkelhet. Eller som tillbehör till försommarkvällarnas grill. Sallad är alltid ett toppenbra val.

RECEPT: YLVA BERGQVIST FOTO: MATILDA LINDEBLAD UR BOKEN: SALLADER MED SMÅK

POTATISSALLAD MED DILL, SALTGURKA & BRYNT SMÖR-DRESSING

TID: 30 MIN 

Potatissallad är ett säkert kort. Den här har brynt smör och salt kapris i dressingen. Mums!

4 PORTIONER

- 1 kg potatis, t ex amandine, mandel- eller sparrispotatis
- 3 schalottenlökar, finhackade
- 2 saltgurkor, hackade
- 1 kruka gräslök, hackad
- 1 kruka dill, hackad
- 200 g sallad

VINÄGRETT MED BRYNT SMÖR & KAPRIS

- 100 g smör
- 1 dl kapris
- 3 msk olivolja
- 2 msk äppelcidervinäger
- 2 tsk dijonsenap
- salt och grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Koka potatisen i lättsaltat vatten.
- Vinägrett:** Bryn smöret i en kastrull tills det är ljusbrunt och doftar smörkola. Krama ur kaprisen och lägg den i smöret i slutet av bryningen så att den blir friterad. Ta upp kaprisen och lägg på papper.
- Vispa ihop olivolja, vinäger och senap. Vispa i smöret och smaka av med salt och peppar.
- Blanda vinägretten med tärnad potatis medan den fortfarande är varm. Vänd i lök, saltgurka och nästan alla örter och det mesta av kaprisen.
- Serve potatissalladen med sallad och toppa med resten av örterna och kaprisen.



Krispsallad, gemsallad eller cosmopolitan – allt funkår.

GREKISK SALLAD MED FRITERAD FETAOST

TID: 30 MIN

Den friterade fetaosten är hela grejen här.

4 PORTIONER

- 2 rödlökar
- 8–12 tomater, gärna olika färger
- 1 ½ gurka
- 1 grön paprika
- salt
- 2 fetaostar (ca 300 g)
- 1 dl vetemjöl
- 1 ägg
- 2 dl panko-ströbröd eller sesamfrön (eller hälften av varje)
- neutral olja
- 100 g svarta oliver

VINÄGRETT

- 4 msk olivolja
- 2 msk rödvinsvinäger

- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 tsk dijonsenap
- 1 tsk torkad oregano
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Skiva löken tunt. Skär tomat, gurka och paprika i bitar. Strö över salt.
- Vinägrett:** Vispa ihop ingredienserna till vinägretten. Smaka av med salt och peppar.
- Torka av fetaosten. Vänd den i mjöl, därefter i uppvispat ägg och sist i panko. Stek eller friter osten frasig i rikligt med olja.
- Blanda lök, tomater, gurka, paprika och oliver med vinägretten. Lägg upp på ett stort fat och toppa med fetaosten och ev mer rödlök.



Ät med gott bröd!

ASIATISK NIÇOISE

TID: 30 MIN + TID FÖR

PICKLADE ÄGG

Sååå god. Klassisk men ändå nyskapande och kul.

4 PORTIONER

- 600 g potatis
- 300 g haricots verts
- 400 g tonfisk i olja eller vatten
- 70 g salladsmix, t ex säsongsmix
- 1 dl svarta oliver
- 1 dl rostad lök
- ½ kruka gräslök, hackad
- salt

SOJAPICKLADE ÄGG

- 4–8 ägg (behövs 4 men onödigt att bara pickla 4)
- 5 dl vatten
- 2 dl japansk soja
- 1 dl mirin alt ½ dl strösocker och ½ dl risvinäger

VINÄGRETT

- 2 schalottenlökar, hackade
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 1 dl olivolja

- 1 ½ msk rödvinsvinäger
- 2 tsk fisksås
- ½ tsk chiliflakes
- ½ tsk salt
- grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Sojapicklade ägg:** Koka äggen 6–7 min, lägg i kallt vatten och skala när de svalnat. Blanda vatten, soja och mirin. Lägg äggen i lagen och låt marinera i minst 1 timme eller helst i 3 dygn så de blir riktigt bruna och fina.
- Koka potatisen i saltat vatten, lägg i haricots verts de sista 2 min. Låt svalna. (Lägg gärna haricots verts i isbad direkt efter kokningen så blir de krispiga.)
- Vinägrett:** Blanda lök, vitlök, olivolja, vinäger, fisksås, chiliflakes och salt. Smaka av med svartpeppar.
- Dela 4 ägg. Häll av vätskan från tonfisken. Lägg potatis, bönor, tonfisk och sallad på ett stort fat. Ringla över vinägretten och toppa med ägg, oliver, rostad lök och gräslök.



Tips!
Äggen som blir över håller upp till en vecka i kylskåp.



LINDAHL'S

NYTT KRÄMIGARE RECEPT!

Medlems-
erbjudande
finns laddat
på ditt kort*



Lindahls kvarg har fått ett helt nytt recept!

Kvargen är nu ännu krämigare men är såklart precis lika nyttig som innan.

Med högt proteininnehåll, låg fetthalt och inget tillsatt socker är Lindahls kvarg perfekt när du behöver något snabbt och nyttigt.

Kvargen är tillverkad i Sverige av svensk mjölk.

*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 3.
Lokala avvikelser kan förekomma.

Barnens snabba pad thai!



TID: 25 MIN
4 PORTIONER



1 Koka 2 frp **snabbnudlar** i buljongen som medföljer enligt anvisning på förpackningen. Håll bort buljongen genom ett durkslag.



2 Blanda ½ dl **japansk soja** med 1 ½ msk **strösocker** och 1 **ägg**.



3 Skär 10 cm **gurka** i skivor och sedan i strimlor. Skär ev 1 **salladslök** i tunna skivor.



4 Hetta upp 1 msk **rapsolja** i en stekpanna. Lägg i 200 g grillad skivad **kycklingfilé**. Tillsätt nudlarna.



5 Håll i sojablandningen och rör om.

Supergott
sätt att servera
snabbnudlar så
att det blir en
hel måltid!



6 Toppa nudlarna med **gurka**, ev **salladslök** och 1 dl **salta jordnötter**. Pressa över rikligt med **lime** på nudlarna.

Köp hem:

Finns redan hemma: strösocker, rapsolja





BOKA HOTELL MED DINA COOP-POÄNG

Hejdå Nordic Choice Hotels, Hej Strawberry!

Den 22 maj byter Nordic Choice Hotels namn till Strawberry.

Oavsett om du reser privat eller med jobb så kan du växla dina Coop-poäng till poäng hos Strawberry. En hotellupplevelse kostar från 7500 poäng.

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

Strawberry



FOTO: GUSTAV ELLIÖT

Krämig och len, men med lite bett från frisk lime. Och så de smöriga kexen ... **MUMS!**

KEY LIME PIE I GLAS

TID: 25 MIN

Det här är ett förenklat recept av den amerikanska klassikern. Krossade digestivekex som toppas med en kräm av kondenserad mjölk, vispad grädde och lime. Enkel och smarrig efterrätt!

4 PORTIONER

- 25 g smör
- 8 digestivekex
- 400 g söttad kondenserad mjölk

- 2 lime, finrivet skal och saft
- 2 dl vispgrädde
- limeskal, till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Smält smöret. Krossa kexen till smulor och blanda med smöret.
- Blanda kondenserad mjölk, limeskal (bara det gröna) och limesaft. Vispa grädden.
- Fördela kex, kondenserad mjölk och grädde i fyra glas. Dekorera med limeskal.

MER SMÅK NR 3 2023



Medlemserbudanden laddade på ditt kort

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle från 22 maj till och med den 4 juni för dig som fått Mer Smak nummer 3 2023 i din brevlåda.

7:- rabatt



KAVLI
Gäller vid köp av en Kavli Di Mozzarella Pesto Parmesan 250 g.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



SCAN
Gäller vid köp av någon av nyheterna, Läckökorv eller Mamma Scans köttbullar 100 g.
Finns på Stora Coop.

10:- rabatt



GOGREEN
Gäller vid köp av valfri vegoprodukt från GoGreen, gjord på svenska örter. Välj mellan färs 300 g, bollar 300 g och burgare 320 g.
Finns på Stora Coop.

10:- rabatt



BRISKA
Gäller vid köp av ett 6-pack Briska 33 cl.
Finns på Stora Coop.

20% rabatt



LINDAHL'S
Gäller vid köp av valfri Lindahls kvarg 150g

15:- rabatt



GRANAROLO
Gäller vid köp av en Quattrocento italiensk hårdost ca 1 kg.
Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



KAVLI
Gäller vid köp av en Eriks Sriracha aioli 240 ml.
Finns på Stora Coop.

3 för 2



PRIPPS
Gäller vid köp av tre valfria burkar Pripps Radler 0.0% 33 cl, Citron eller Grapefruit.
Finns på Stora Coop.

10:- rabatt



LÖNNEBERGA
Gäller vid köp av en valfri Lönneberga kyllingspett Paprika & Örter, Chili & Ingefära eller Jalapëno & Vitlök, 480 g.

10:- rabatt



LÖNNEBERGA
Gäller vid köp av en Lönneberga Bröstfilé Gremolata 325 g.

5:- rabatt



LITHELLS
Gäller vid köp av en valfri Lithells Klassiska grillkorv, Alspånsrökt grillkorv, Hots eller Barnens grillkorv. 360-960 g.
Finns på Stora Coop.

7:- rabatt



ALLERUM
Gäller vid köp av en Allerum Herrgård, Grevé, Präst eller Rike. 670-675 g.

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 eventuella tryckfel.

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 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 laktosintoleranta. Lagrad hårdost anses laktosfri. Byt gärna ut mjölk mot laktosfri mjölkdryck, havredryck, sojadyck 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 38 50
(Dygnet runt alla dagar.)

COOP KUNDSERVICE:
0771-17 17 17, info@coop.se

SVERIGES TIDSKRIFTER
PUBLIKISTER I SAMVERKAN

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 Lisen Hönig

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

Mer Smak
nr 4 landar
i din brevlåda
19-22 juni.

OMSLAGSFOTO Joel Wäreus

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



3041 0934



TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/PRINTAGON GRAPHICS AB

GRILLSPETT MED FISK, KYCKLING, PAPRIKA OCH MARSHMALLOWS

- KORTET SOM GÖR ATT DU FÅR LITE MER

Lithells
SEDAN 1907
SKAPA DITT
GRILLVERK

OCH TA CHANSEN ATT
VINNA EN
KAMADO SUMO JR!

TVÅ VINNARE VARJE
VECKA
(PÅGÅR FROM V.15-34 2023)



VÄRDE: 4 495KR

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.



TÄVLA HÄR

Samla poäng på alla köp – få snabbare bonus på mat

Det märks i din matkasse när du har ett Coop Mastercard. Kortet ger dig nämligen 0,5 poäng per krona på alla köp du gör, både i vardagen och på resan. Poängen kan du sedan omvandla till bonuscheckar på mat som ger dig möjlighet att fylla korgen lite mer. Ansök om kortet och ta snabbaste vägen till nästa bonus.

- ✓ Poäng på allt du handlar – överallt
- ✓ Flexibla betalningar
- ✓ Trygga resor & säkra köp



ANSÖK OCH FÅ
10 000
VÄLKOMST-
POÄNG*

Ansök om Coop Mastercard på coop.se/coopmc

Effektiv ränta är 19,57 % vid betalning med e-faktura (23,28 % med pappersfaktura) vid en nyttjad kredit på 20 000 kr återbetalt under 1 år (2023-03-01). *Erbjudandet om 10 000 bonuspoäng gäller t.o.m 30 juni 2023 vid godkänd ansökan och är värt ca 100 kr.

MAGISKT GOTTT!

Nej, det är ingen vanlig sockerkaka ...
Det är en extra ljuvlig sockerkaka där det brynta smöret och kolasåsen blir magi i kombination med bären. **MUMS!**



Perfekt till finfikat
eller som dessert efter
en mingelbuffé.

SOCKERKAKA MED CITRON & BRYNT SMÖR

TID: 1 TIMME + TID ATT SVALNA
UGN: 175°

8 PORTIONER

- 100 g smör
- 1 ½ dl mjölk
- 2 ägg
- 2 dl strösocker
- 1 msk vaniljsocker
- 1 citron, finrivet skal
- 3 dl vetemjöl
- 1 ½ tsk bakpulver

TILL SERVERING

- 250 g mascarpone
- 1 citron, finrivet skal och saft
- 1 burk dulce de leche, (375 g)
- 2 msk vispgrädde
- 4 dl blandade bär

GÖR SÅ HÄR

- Bryn smöret ordentligt under omrörning. Smörj och bröa en sockerkaksform, ca 1,2 liter.
- Blanda brynt smör med mjölk. Vispa ägg, socker och vaniljsocker pösigt, tillsätt finrivet citronskal, mjöl och bakpulver. Tillsätt mjölblandningen och rör snabbt ihop till en smet och häll i formen.
- Grädda mitt i ugnen ca 30 min. Kolla med en sticka att kakan är färdig. Låt svalna.
- Blanda mascarpone, citronskal (endast det gula) och citronsaft, 2 msk dulce de leche och grädde. Värm resten av dulce de lechen i mikrovågsugn eller i kastrull.
- Servera sockerkakan med bär, mascarponekräm och dulce de leche.

EKOLOGISK ODLARGLÄDJE

– så jordnära det kan bli



Dagligvaruhandel
Vinnare 2023

SVERIGES
GRÖNASTE
VARUMÄRKE

by cliffer.

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

Väljer du Coops egna varor får du alltid bra kvalitet till lågt pris.

coop



FÖR SMAKFULLA STUNDER

Goda alkoholfria
NYHETER!



Skanna för goda recept
och artiklar om cider!

