

coop

Mer Smak

Matglädje som ger öko!

TRE LJUVLIGA POTATIS- SALLADER

...och grillat som passar till

PIZZA BIANCO med smak av Italien!



Maud Onnermarks jordgubbspaj till midsommar, sid 14.

SOMMAREN KAN BÖRJA!

Lyxig frukost ♥ Midsommarlunch ♥ Grillkväll ♥ Dryckestips ♥ Glass & fika

7300190 084822



25 KR / #4 JUNI, JULI 23



DIN TONIC, NU ROSA!

Sockerfri tonic med fruktig smak.

NY

I like
it
like
that.

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.

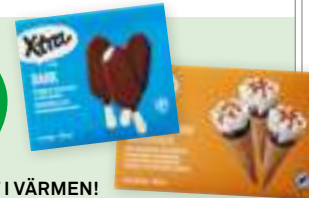
Ekologiskt i Mer Smak

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



EXTRA GOTT I VÄRMEN!

Ladda frysen med glass från Xtra. Pinnar med vaniljglass och chokladöverdrag eller strutar med vanilj- och kolasmak? Varför inte välja båda. Ca pris: pinnaglass 33,95 kr/paket, strutar 29,95 kr/paket.

OMSORG & TRADITIONER

I SOMMAR KOMMER jag att fokusera på vad som är viktigt på riktigt. För mig handlar det om omsorg om vänner och familj och att umgås kring mat.

JAG LÄNGTAR EFTER midsommar mer än någonsin, efter klassiska smaker och att hålla liv i härliga traditioner, och då passar Maud Onnermarks midsommarlunch på sidan 8 helt perfekt. Där finns sillarna, laxen och annat gott som är lätt att lyckas med. Inspiration till grillen får du på sidan 20, med både kyckling, spett och korv. Eller så grillar du precis det du brukar men testat ett nytt tillbehör. På sidan 24 har vi gjort tre potatissallader, helt olika i smak och stil: en med ugnsgillad potatis som grund, en med kokt potatis och en krämig variant – alla lika goda!

NÅGOT SOM VERKLIGEN är semester för mig är att baka. Förutom vår paj med jordgubbar på omslaget finns till exempel Fredrik Nyléns helt ljuvliga morotskaka, en enkel kastrullkaka med blåbär, flera fräscha glassar och så min egen mustiga chokladiga brownie med toscatäcke. Jag kommer beta av dem alla i sommar!

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop Provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Maud Onnermark är fenomenal på att hitta smaker som alla älskar.

Innehåll

9
vegorecept
i nr 4*

Tips & trix.....	5
Mauds midsommar	8
Mathjälten	17
Matcha mat & vin!	18
Sommarens grill	20
I säsong:	30
Medlemsidorna	35

Barnens kokskola	40
Helg: Baka med Fredrik	44
Saras söta	50

26



Perfekt till picknicken!

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



25%
på ett helt köp för
Coop-medlemmar

”Varför är det viktigt att
bära solglasögon?”

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

Synoptik

Experter på optik sedan 1931



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

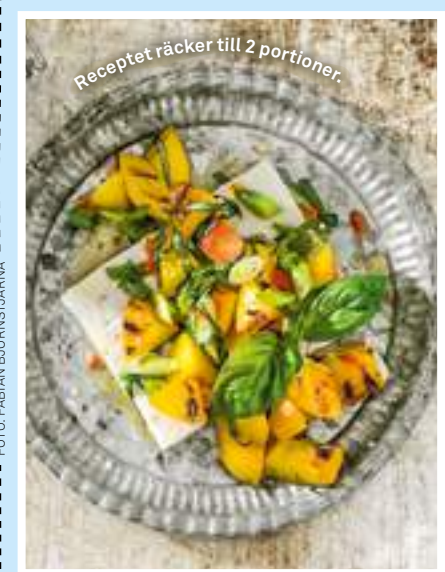
CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



MUMSIG PERSIKA

Vackert rosafärgade, lite ludna och med ett saftigt inre.
Persika (eller nektarin) kan förgylla allt från desserter till sallader.

- ✓ **Salsa**
Skär persika och körsbärstomater i små bitar. Vänd ihop med tunt skivad salladslök och chilifrukt. Tillsätt olivolja, färsk koriander och pressad lime. Gott till grillat.
- ✓ **Frukost**
Kärna ur och tärna persikan. Vänd ihop med grovhackad mynta och lite honung. Servera med grekisk yoghurt.
- ✓ **Persikopaj**
Byt ut äpplet i vilket äppelpajsrecept som helst och byt kanelen mot kardemumma. Servera med lättvispad grädde eller vaniljglass. Tada!
- ✓ **I sallad**
Lägg klyftad eller halverad persika på grillen. Servera den i en sallad med grönsaker, grillad halloumi eller fetaost.



Receptet räcker till 2 portioner.

NEKTARINSALSA på fetaost

Passar
som förrätt
eller som
tillbehör
till grillat.

- 1 Dela 2 nektariner på mitten och ta bort kärnan. Grilla nektarinerna till fin färg och så att de är ljuvna rätt igenom.
- 2 Skär i mindre bitar och vänd varsamt ihop med 1/2 finhackad röd chili, 1 tunt skuren salladslök, 1/3 krusa hackad basilika eller mynta, 1/2 dl olivolja, 2 msk vit balsamvinäger, 1 msk flytande honung, salt och svartpeppar.
- 3 Lägg 150 g fetaost på en tallrik och ställ ev i mikron ca 1 min. Fördela salsan på osten och garnera med basilika.

MER SMÅK NR 4 2023

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

FRÅGA OM HÅLLBARHET



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

”Matresterna blir biogas & biogödsel”

Jag har precis börjat sortera mitt matavfall i stället för att slänga det med övriga hushållssopor. För att hålla motivationen uppe undrar jag vilken nytta mitt avfall gör i nästa led.

Med vänlig hälsning, Marianne

När du sorterar ut ditt matavfall så går det till en biobehandlingsanläggning där det processas för att sedan gå till biogas och biogödsel.

Biogas är ett helt förnybart bränsle som används till produktion av värme och el eller som fordonsgas. Biogödsel används lokalt i lantbruk. När biogödsel sprids ut på åkermark tillförs viktiga växnäringsämnen som kväve, fosfor, kalium, kalcium, magnesium, zink och mangan samtidigt som förlusten av markkol motverkas.

Att slänga all mat med ditt övriga avfall innebär att allt bränns upp. Om man i stället för att bränna upp maten använder den i en biogasproduktion sparas 1 ton CO2 på 3,5 ton matavfall.

1 ton CO2 =
... 500 mil med bil, eller 10 bilresor mellan Stockholm och Göteborg, tur och retur.

... 365 tågresor mellan Stockholm och Göteborg, tur och retur.

Vänliga hälsningar, Mattis

Mattis Bergquist,
Hållbarhetschef Coop.





FOTO: JOEL WÄREUS

FRUKOST att längta till!

En extra god frukost som avnjuts i lugn och ro. Det finns inget bättre sätt att börja dagen.

CHIAPUDDING MED KOKOSMJÖLK

TID: 5 MIN + MINST 2 TIM I KYL

Enkelt recept på lyxig chia-pudding med kokosmjölk.

Toppa med passionsfrukt, hallon och rostad kokos så har du en härlig helgfrukost!

2 PORTIONER

- ♣ 400 ml kokosmjölk
- ♣ 4 msk chiafrön
- ♣ 2 krm vaniljpulver

TOPPING

passionsfrukt

♣ hallon

♣ rostade kokoschips

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ihop kokosmjölk, chiafrön och vaniljpulver. Ställ i kylan minst 2 timmar. Rör om efter 30 min.

2. Toppa med passionsfrukt, hallon och kokoschips vid servering.



FOTO: GUSTAV ELLIOT

LYXIG AVOKADOMACKA

TID: 15 MIN

Rostad levain som toppas med oströra, skivad avokado, chiliflakes och krasse. Perfekt brunchmacka.

2 STYCKEN

- ♣ 100 g cream cheese
- ♣ 1 dl riven lagrad ost
- ♣ 2 skivor levainbröd
- ♣ 1 avokado
- flingsalt

- ♣ chiliflakes
- ♣ smörgåskrasse

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda cream cheese och riven ost. Rosta eller stek bröden. Fördela oströran på brödsnivorna.

2. Halvera, kärna ur och gröp ur avokadon. Skär i skivor och lägg på smörgåsarna. Strö över flingsalt, chiliflakes och krasse.

HAVREKROSSGRÖT MED APRIKOSER & BÄRSALSA

TID: 30 MIN

Servera en mättande och god gröt till frukost med salsa av blåbär, vinbär och hallon.

4 PORTIONER

- ♣ 3 dl havrekross
- 7 dl vatten
- ♣ 1 dl torkade aprikoser, hackade
- ½ tsk salt

SALSA

- ♣ 2 dl blåbär
- ev 1 dl röda vinbär
- ♣ 1 dl hallon
- ♣ 2 msk honung
- ♣ ev 1 msk hackad färsk basilika

TILL SERVERING

- ♣ mjölk

MER SMAK NR 4 2023



FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Söta, mjuka och helt naturliga



Saltå Kvarn

NYHETER!

LOKA

Likes SUNNY SHAKES

SKANNA, SPELA, TÄVLA!

Vinn inträde för hela familjen på

och andra fina priser!

Tävlingen pågår 15/5 - 27/8

Nya vinnare varje vecka!

Maud Onnermark är välkänd kock i Go'kväll på SVT. Hon har alltid fokus på att rätterna ska vara pålitliga och enkla att laga, men tummar aldrig på den goda smaken! Hon skriver för flera mattidningar, har gjort över tio kokböcker och har prisats med Gastronomiska akademins guldpena.



MAUDS MIDSOMMAR- LUNCH

med allt gott du behöver

Tre sorters sill, laxcheesecake och goda rörer till den underbara färskpotatisen. Det är väl en perfekt midsommarlunch? Efteråt väntar dessutom en **LJUVLIG MIDSOMMARPAJ** med färska jordgubbar och vit choklad.

RECEPT: MAUD ONNERMARK FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

CURRYSILL MED ÄPPLÉ

TID: 20 MIN + MINST 3 TIMMAR I KYL **G**

Curry och äpple är en supergod kombo till sill.

8 BUFFÉPORTIONER

- 1 frp 5-minuterssill hela filéer (420 g)
- ✿ 1 bananschalottenlök, finhackad
- ✿ 1 msk neutral rapsolja
- ✿ 1 msk curry
- ✿ 1 dl majonnäs
- ✿ 1 dl gräddfil
- 2 krm salt
- ✿ grovmalen vitpeppar
- ✿ 1 litet äpple
- ½ ask smörgåskrasse

Tips!
Du kan
byta smör-
gåskrasen
mot gräslök.

GÖR SÅ HÄR

1. Skär sillfiléerna i bitar.
2. Stek löken mjuk i olja. Tillsätt curryn och stek ytterligare någon minut. Låt svalna. Blanda majonnäs, gräddfil, sill och lök. Smaka av med salt och vitpeppar.
3. Låt stå minst 3 timmar i kylen innan servering. (Hit kan förberedas dagen före.)
4. Tärna äpplet fint och tillsätt hälften i sillen och garnera med resten. Klipp över krasse.

BASILIKASILL MED PINJENÖTTER

TID: 20 MIN + MINST 3 TIMMAR I KYL **G**

En grön och god sill som får extra fin smak av pinjenötter, eller solrosfrön om du har det hemma, det blir också gott.

8 BUFFÉPORTIONER

- 1 frp 5-minuterssill hela filéer, (420 g)
- ✿ 3 msk pinjenötter
- ✿ ½-1 kruka basilika
- ✿ 1 dl riven parmesan
- ✿ 1 vitlöksklyfta, pressad
- ✿ 1 dl majonnäs
- ✿ 1 ½ dl gräddfil
- 2 krm salt
- ✿ grovmalen vitpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skär sillfiléerna i bitar.
2. Rosta pinjenötterna under omrörning i en torr panna på medelvärme, spara ev några nötter till garnering. Mixa pinjenötterna, basilika och parmesan fint med t ex en stavmixer.
3. Blanda ner vitlök och majonnäs. Mixa tills såsen blir riktigt grön. Blanda ner gräddfil och sillbitar. Smaka av med salt och vitpeppar. Låt stå minst 3 timmar i kylen. Garnera ev med basilika och pinjenötter.

LÄTT SOM EN PLÄTT

SNABB BRANTEVIKSSILL

TID: 20 MIN +

MINST 3 TIMMAR I KYL **G L**

En fuskvariant av Brantevikssill som brukar göras med färska sillfiléer. Men denna är lika god och kryddig.

8 BUFFÉPORTIONER

- 1 frp 5-minuterssill hela filéer (420 g)
- ✿ 1 liten gul lök, finhackad
- ✿ 1 liten rödlök, finhackad
- ✿ 1 dl hackad dill
- ✿ 1 ekologisk citron, finrivet skal
- ✿ 1 ½ tsk hel kryddpeppar
- ✿ ½ tsk hel vitpeppar
- ✿ ½ tsk hel svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skär sillfiléerna i bitar och lägg i en skål. Obs! Spara lite av lagen.
2. Blanda sill, lök, dill och citrusskal (endast det gula). Mortla pepparkornen grovt och blanda med sillen. Blanda sist i 2 msk av lagen. Låt stå i kylen minst 3 timmar.





INGEN MIDSOMMAR UTAN SVENSK CHEDDAR!

ALLTID
YSTAD PÅ
LOKALA
RÅVAROR

HALLÄNSK OSTPASSION SEDAN 1928

Lokala avvikelser kan förekomma

MAT TILL MIDSOMMAR / ...och sommarens luncher

NUBBESALLAD MED MATJESSILL

TID: 30 MIN

Servera i glas eller skål
eller direkt på knäckebröd.

8 BUFFÉPORTIONER

- 2 ägg
- 1 burk matjessill (200 g)
- 1–2 salladslökar, skivade
- 150 g kokt färskpotatis,
fint tärnad
- ½ dl finhackad dill
- ½ dl majonnäs
- ½ dl gräddfil
- 3 msk kaviar
- grovmalen svartpeppar

TILLBEHÖR

- knäckebröd
- ev dillvippor till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Lägg ner äggen i kokande vatten och koka i 8 minuter. Kyl, skala och hacka dem.
- Skär sillen i små bitar. Blanda sill, ägg, lök, potatis och dill.
- Blanda majonnäs, gräddfil och kaviar. Blanda majonnäs-blandningen med sillen. Peppra och blanda försiktigt. Servera i glas och stick ner knäckebrödsbitar.

Tips!
Går att
förbereda
dagarna
innan.

LAXCHEESECAKE MED ROM

TID: 30 MIN + 2 TIMMAR I KYL

En läcker laxcheesecake toppad med gräslök och rom är perfekt som bufférett eller förrätt.

12 BITAR

- 200 g mörkt rågbröd
- 100 g smör

FYLLNING

3 gelatinblad

- 300 g kallrökt lax
- 150 g naturell färskost
- 3 dl gräddfil
- 1 dl fint skuren gräslök
- 1 citron, finrivet skal
- 1 krm salt
- grovmalen vitpeppar

GARNERING

- fint skuren gräslök
- 50 g rom, t ex laxrom
- ev rädisor

GÖR SÅ HÄR

- Lägg gelatinbladen i kallt vatten.
- Mixa brödet till fina smulor i matberedare eller i omgångar med stavmixer. Bryn smöret på medelvärme tills det blir ljusbrunt. Låt svalna något och blanda med smulorna.
- Kläm fast ett bakplåtspapper i en form med löstagbar kant, 24 cm i diameter. Tryck ut smulorna i ett jämnt lager i botten på formen.
- Tärna laxen fint. Blanda färskost, gräddfil och gräslök. Smaksätt med finrivet citronskal (endast det gula), salt och lite vitpeppar.
- Ta upp gelatinbladen och pressa ur vattnet, smält dem i mikrovågsugn eller i en liten kastrull på svag värme. Blanda gelatinet med 1 dl av gräddfilsblandningen och blanda sedan med resten av gräddfilsblandningen och laxen. Häll i formen. Ställ i kylen för att stelna ca 2 timmar. (Hit kan förberedas dagen före.)
- Garnera med fint skuren gräslök och rom. Servera ev med rädisor.

Tips!
Kan förberedas ett par dagar i förväg men inte frysas.



SMÅ SMÖRDEGS-PAJER MED VÄSTER-BOTTENSOST

TID: 45 MIN UGN: 200°

Så enkla och smidiga att göra, och så uppskattade på buffén. Perfekt matiga till lax och sill.

12 STYCKEN

12 engångsformar i aluminium eller muffinsplåt med 12 fördjupningar

150 g riven Västerbottensost

3 ägg

½ dl mjölk

1 krm salt

grovmalen svartpeppar

1 frp frysta smördegspaltor, à 400 g, tinade

18 små cocktailtomater, delade

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°.
- Blanda osten med ägg, mjölk, salt och lite peppar.
- Kavla ut varje smördegspaltor på längden till cirka 30x10 cm. Skär 3 kvadrater, 10x10 cm, av varje platta. Tryck ner smördegen i formarna, låt hörnen hänga över kanten.
- Fördela fyllningen i smördegen. Tryck ner tomater med snittytan upp.
- Grädda i nedre delen av ugnen tills degen fått fin färg och fyllningen stannat, ca 25 min.



Smakbar

Mannerströms utvalda franska viner

Finns på Systembolaget

99 KR
SAUVIGNON
BLANC 2022
Nr 70248. Alk 12%



Torr
& krispig
Fisk och
skaldjur

99 KR
CÔTES-DU
RHÔNE 2021
Nr 73509. Alk 14%

Kryddig
& mustig
Gott till
grillat

WWW.URBANWINE.SE

Saknas vinerna i din butik be dem beställa hem.

**Alkoholkonsumtion
i samband med
arbete ökar risken
för olyckor.**

JORDGUBBSPAJ MED
VIT CHOKLAD & LIME

TID: 30 MIN + TID I KYL
Pajen kan göras dagen
före och bara garneras
inför serveringen.

10-12 BITAR
BOTTEN

- 200 g digestivekex
- 100 g smör

Fyllning

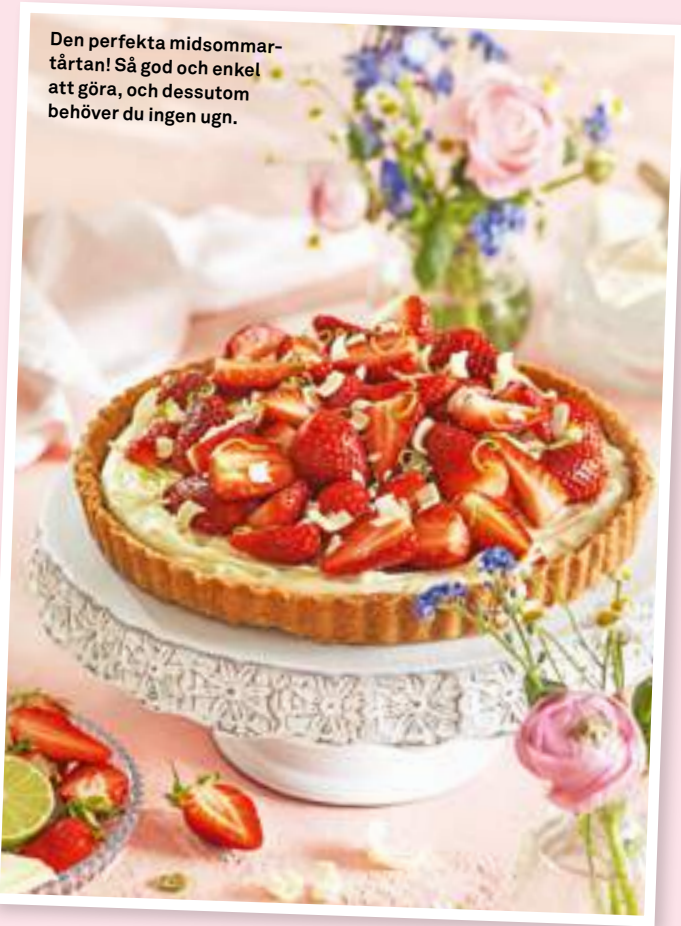
- 175 g vit choklad
- 1 dl vispgrädde
- 250 g mascarpone
- 1 lime, finrivet skal + 2 tsf saft

Garnering

- 500 g jordgubbar, delade
- 25 g vit choklad, hyvlat
- 1 lime, strimlat eller rivet skal

Gör så här

- Botten:** Smula digestivekexen, gärna i en matberedare. Bryn smöret på medelvärme tills det är ljusbrunt. Blanda smöret med smulorna. Tryck ut smulorna i en låg pajform med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Ställ i kylan tills den kallnat.
- Fyllning:** Hacka chokladen fint. Koka upp grädden, ta den från värmen och blanda ner chokladen. Rör tills den smält. Rör sedan ner mascarpone, limeskal och lime-saft. Vispa med elvisp en stund tills allt blandats väl.
- Fördela** krämen i det kalla pajskalet. Låt kallna i kyl. (Hit kan förberedas dagen före.)
- Garnera** med jordgubbar, hyvlat choklad och limeskal strax före servering.



Den perfekta midsommar-tårten! Så god och enkel att göra, och dessutom behöver du ingen ugn.



Lokala avvikelser kan förekomma.

FINNS SOM
1 KG & 150 G PÅ COOP

GRANAROLO
QUATTROCENTO

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



Linguine med Quattrocento & saltorkade tomater

En riktigt krämig och god pasta toppad med Granarolo Quattrocento. Enkelt och oemotståndligt gott.

20 minuter, 4 personer

- 400-500 g linguine
- Granarolo Quattrocento, hyvlat
- 4 dl Granarolo Mascarpone
- 1 schalottenlök
- 1 vitlöksklyfta
- 30 g ruccola
- 1,5-2 msk gränsaks- eller kycklingfond
- 8-10 saltorkade tomater i olja
- ½ citron, rivet skal
- 50 g pinjenötter
- 1 dl pastavatten
- olivolja

Koka upp pastavattnet, salta ordentligt. Koka pastan al dente enligt anvisning på förpackningen.
Finhacka schalottenlök och vitlök. Bryn schalottenlöken i olivolja så den blir mjuk och glansig. Tillsätt vitlök och ruccola, fräs ihop. Tillsätt Granarolo Mascarpone, pastavatten och fond. Koka upp och låt reducera till en krämig sås. Finstrimla de saltorkade tomaterna och vänd ner i såsen.
Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna tills gyllene på medelhög värme. Häll av pastan när den är klar och blanda med såsen.
Servera pastan på fyra tallrikar, toppa med ruccola, hyvlat Granarolo Quattrocento och rostade pinjenötter.

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

FYNDSTÄMPLAT BUBBEL, ROSÉ, VITT OCH RÖTT TILL SOMRIGA RÄTTER & SKÅL

Utvalda viner som passar som välkomstskål, till mingel, picknickmat och grillat. Viner som passar många tillfällen helt enkelt.

Nr 59452 Cava PH Style Perelada
99 kr, 750 ml. Alk 11,5%.
NYHET!
Lena Philipssons cava är frisk och fruktig med en stilren och festlig design. När Lena skapade sitt eget bubbel valde hon att vända sig till Perelada, en av de mest hyllade cava-producenterna.
Vegan- & vegetarianvänligt

++++
Aftonbladet 10/2 2023

Vinbörser
Februari 2023

Nr 7904 Privat Brut Nature Reserva
129 kr, 750 ml. Alk 11,5%.
Privat är en frisk elegant ärgångscava att servera som välkomstskål, till tapas, mingel och lättare rätter med fisk, skaldjur eller just kött. Cavan har fått sina fina bubblor via en andra jäsnings på flaska och är en Brut Nature utan tillsatt socker. Reserva innebär att den har fått lagras på sin jästfällning i hela 18 månader.

++++
Aftonbladet 23/4 2023

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 välkomstskål, mingel eller som följelagare till picknickmaten, sallader, fisk, kyckling, tapas, charkuterier eller till lättare pastarätter.

HÅLLBART VAL
DUBBEL-FYND
AOM 2/3 2023
AoV 23/2 2023

AAAA
Amelia vår 7/3 2023

Nr 13041 Routed Winemaker's Selection Grenache Blanc
89 kr, 750 ml. Tetra. Alk 13,5%. **NYHET!**
Routed är en hyllning till vinstocken och dess starka rötter. Vinet är fruktigt och lätt aromatiskt med inslag av gula äpplen, stenfrukt och örter. Smaken är frisk och fruktig med lång eftersmak. Till utflyktsmat och lättare sommarrätter.

Nr 5585 Petit Chablis
169 kr 750 ml. Alk 12%.
Chablis som bjuder på frisk och fruktig doft med lätt mineralton. Charmrande 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 6297 Gosa Monastrell 239 kr, 3 l BIB. Alk 14,5%. **EKOLOGISKT.**
Smakrikt och generöst vin till grillen, sallskap & salta chips.

HÅLLBART VAL
FYND
"Bland de röda boxvinerna hör Gosa definitivt till eliten!"
vinbörser.se 7/11 2022

SUPERFYND
Dina Viner Pro 2022-04

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

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

SUPERFYND
Dina Viner 2022-08

FYND
AoV nr 1 2023, Stora Vinguiden

winefair.se

Alkoholkonsumtion under
graviditeten kan skada barnet



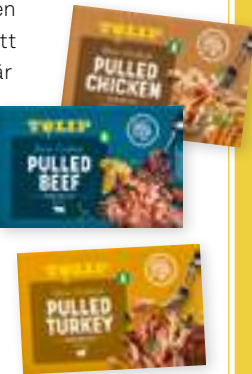
PERFEKT TILL SOMMARBUFFÉN – avnjuts varm eller kall!

Pulled Pork är klassikern inom Tulips Slow Cooked-produkter. Inspirationen är hämtad från den amerikanska södern, där man sedan länge lagar välkryddat och mörkt kött på låg temperatur under lång tid. Råvarorna, precis som kryddorna, är speciellt utvalda för att tillsammans med den

långa tillagningstiden ge den unika produkten: saftigt kött med massor av smak som är så mörkt att man kan dra isär det – därav namnet Pulled Pork. Tulip Pulled Pork är färdiglagad så den kan avnjutas varm eller kall. Passar perfekt i salladen, burgaren, sandwichen och till tacos.



FINNS ÄVEN SOM; Pulled Chicken, Pulled Beef & Pulled Turkey.



– enkla att dela

Till sommarens utflykter och grillstunder passar GØL Salami snacks perfekt. Salami snacks är en självklarhet på helgens tapastallrik, men möjligheterna för snacksen är stora. Varför inte blanda salamichips i pastasalladen till din picknick?

Vad är ditt GØL moment?

Våra produkter kännetecknas av ett genuint hantverk och hög kvalitet. Snacksen har fyllig och god smak och blir lätt en favorit till sommaren, för hela familjen. Snacksen finns i flera olika format, som chips, sticks och snacks och med smaker som passar alla, så att du kan skapa ditt eget GØL moment.

Vilken blir din favorit?



@golsverige #gölmoment

Grilla gott med Caj P.

Caj P. Marinade & BBQ Oil Wild Garlic:

Perfekt både som marinad och grillolja. Med mild kryddighet och inslag av ramslök, svartpeppar och vinäger. Utmärkt till de flesta proteinerna och grönsaker, men extra god till kyckling! Praktisk plastflaska, som räcker till hela familjen.



Caj P. Béarnaise Sauce: Väl avvägd syra och fin dragonten. Passar till allt från klassiska biffar till kyckling och grillade grönsaker. Smart squeeze-flaska, perfekt på utflykten eller till pizzen. Du hittar den i skafferihyllan.

Saftig vitlökskyckling på spett

4 PERSONER

600–800 g

kycklinglårfile

1–2 dl Caj P.

Marinade & BBQ

Oil Wild Garlic

korta bambuspett,

blötlagda

pommes frites, grönsaker

Caj P. Béarnaise Sauce



GÖR SÅ HÄR

1) Låt kycklingen marinera i grilloljan ett par timmar (gärna över natten). 2) Rulla ihop lårfileerna, stick 2 spett rakt igenom och genomgrilla. Låt vila några min på skärbrådan. Halvera (mellan spetten). 3) Servera med pommes, grönsaker och Caj P. Béarnaise.

Lönnebergas kryddmarinerade kycklingspett



Lönnebergas kryddmarinerade kyckling-spett är gjorda av 100 % svensk bröstfilé eller lårfile. Färska och smaksatta med t ex kryddig jalapeño. Gott, enkelt och superfräscht! Kräver ingen förberedelse – 12 minuter på grillen och middagen är klar.



◀ Servera spetten med bulgarsallad och en klick vitlökskräm.



FOTO: JAKOB DAHLSTRÖM

Vem: Marcus Samuelsson.

Vad: Kock med egna restauranger i både USA och Sverige. Har lagat mat åt såväl Barack Obama som hemlösa i New York.

Aktuell: Med nya restaurangen Hav & Mar i New York. Har setts i På spåret och som jurymedlem i Mästerkocken VIP.

MER SMAK NR 4 2023

Mathjälten: Marcus Samuelsson

”Restaurangen är en bra mötesplats”

När kocken Marcus Samuelsson började driva egna restauranger såg han sin chans att påverka mer än vad som serveras på tallriken.

PÅ MARCUS SAMUELSSONS nya restaurang Hav & Mar i New York, möter svenska västkusten Etiopien. Det är den senaste i raden av restauranger han driver i både USA och Sverige. Marcus Samuelsson är engagerad i hur integration kan skapas på riktigt och har alltid velat se en mix av människor i matsalen, bland serveringspersonalen, i köket och bland gästerna.

– Om man vill skapa en förändring är restaurangen en väldigt bra mötesplats för det, sa han i Pr:s Meny tidigare i år.

Marcus Samuelsson adopterades från Etiopien som 3-åring till en familj i Sävedalen utanför Göteborg. Han har sagt att det var hans mormors mat som fick honom intresserad av matlagning.

När han fick jobb som kökschef på restaurang Aquavit i New York var det stort, men det var när han fick äran att laga maten på Barack Obamas allra första state dinner som resten av världen fick upp ögonen för honom.

I dag bor Marcus Samuelsson i Harlem i New York. Han är kock på toppnivå, men får också uppmärksamhet som företagsledare. Under pandemin serverade han, ihop med World central kitchen, över 280 000 måltider till utsatta människor på sin restaurang Red Rooster.

Så, han är engagerad i välgörenhetsprojekt, driver restauranger i olika världsdelar, är jurymedlem i Mästerkocken VIP och mår om sin familj. Men trots ett hektiskt liv finns det en sak som han alltid lyckas skapa tid för: Fotbollsmatcherna med kollegor och vänner på den enkla fotbollsplanen som ligger inklämd mellan husen i Harlem. ♥

Text: Anna Gidgård

Smakrik pizza

En enkel till Italien, tack! Med den här smarriga pizzan och ett gott rosé till är det precis så det smakar.

Låt det vara **LÄTTSAMT I SOMMARKVÄLLEN.**

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

Ulrika Brydning, kock i Coops Provkök, är också sommelier. Tillsammans med **Fredrik Schelin** lär hon ut hur du väljer dryck till maten. Här kommer maten från Italien där dryck-ens gemensamma nämnare inte är landet utan färgen.

En gammal myt som lever kvar hos många är att rosévin är en blandning mellan vitt och rött vin. Det stämmer inte. Förutom i Champagne där man tillåts göra just så, för att få en rosa champagne. Nej, ett rosévin görs precis som man gör ett vitt vin, men med blå druvor. Och hur mörkt rosa färg det blir avgörs av hur lång tid skalet får ligga kvar efter pressningen av druvorna. Om man tar bort skalet direkt efter pressningen blir vinet ljust rosa. Om man låter det ligga kvar längre i jäsningen blir

det djupare rosa, och med färgen kommer också mer attityd och identitet.

Smaken påverkas av vilken druva som används. Ett rosévin kan därför vara antingen lätt och friskt i tonen, eller smakrikt och fruktigt.

Rosévin är så lättamt att servera eftersom det kan drickas som det är, men funkar också bra till mat, på grund av den höga syran. Rosé passar till det mesta man brukar äta på sommaren, t ex vår pizza där både syran i tomaterna och örterna lyfter vinet. Eller varför inte en somrig sallad med grilloumi där det finns både sötta och fett. Eller en charkbricka eller sommarbuffé.

Njut nu av sommarens goda!

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



PIZZA BIANCO MED TOMATER & BASILIKA

TID: 1 TIMME + TID ATT JÄSA

UGN: 300°

Parmesan, solmogna tomater, basilika... På en hemgjord pizzabotten gräddad på grill eller i ugn. Wow!

4 PIZZOR

- 🌿 15 g jäst
- 4 dl kallt vatten
- 🌿 8–9 dl vetemjöl
- 2 tsb salt
- 🌿 2 dl crème fraiche
- 🌿 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 🌿 500 g cocktailtomater
- 🌿 olivolja

- 🌿 1 msk honung
- 🌿 1 krm chiliflakes
- salt och svartpeppar
- 🌿 2 krukor basilika
- 🌿 8 dl riven ost
- 🌿 250 g mozzarella, skivad
- 🌿 50 g parmesan, hyvlat

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 300°.
2. Rör ut jässten i vattnet. Blanda i vetemjöl och arbeta ordentligt, gärna i maskin. Blanda sist i salt. Dela degen i 4 bitar, rulla bollar. Låt jäsa under fuktig bakduk ca 1 timme i rumstemperatur (längre i kyl).

3. Blanda crème fraiche och 1 vitlöksklyfta. Smaka av med salt.
4. Blanda 1 vitlöksklyfta, tomater, 2 msk olivolja, honung, chiliflakes, salt och peppar.
5. Mixa 1 kruka basilika och 1 dl olivolja slätt med stavmixer. Smaka av med salt.
6. Kavla ut degen till rundlar och lägg på plåt med bakplåtspapper. Bred på crème fraichen, strö över riven ost, lägg på mozzarella och tomater. Baka mitt i ugnen ca 10 min.
7. Ta ut pizzan och lägg på basilika och parmesan. Ringla över basilikaoljan.



GODASTE DRYCKEN TILL MATEN



Julià & Navinès Cava Organic Rosé - EKO. Nr 56008. Pris 99 kr.

Ekologiskt! Fräsch bärbomb laddad med hallon, smultron, jordgubbar, rökig mineral och en längtan efter långa kvällar på terrassen. Flörtig och välgjord cava.



Les Lauzeraies Tavel, 2021 Nr 2724. Pris 139 kr.

Vinerna från Tavel är riktigt rosa med djup färg och tydlig smak av körsbär, jordgubbar och hallon. Tavel är utpräglade matviner med bra syra men även mineralitet som drar lite mot sötta. Matvin som går utmärkt att lagra.



M de Minuty Rosé, 2021 Nr 2590. Pris 169 kr.

En riktig klassiker fylld med rökig mineral och krispiga toner av granatäpple, blodapelsin, persika och varma örter. Som gjord för somriga sallader eller till en gazpacho.



KWV Rosé 2022 – HÅLLBART VAL Nr 2333. Pris 159 kr.

Rasande god boxrosé med adress soliga Sydafrika. Lättsam i stilen med inslag av granatäpplen, rabarber, röda vinbär och citrus. Allt i en mix till sommarmaten i bersån.



Mulderbosch Cabernet Sauvignon Rosé, 2022 – EKO – HÅLLBART VAL. Nr 74050. Pris 259 kr.

Ekologiskt! Hållbar, bärig och fruktig i en smakrik men fräsch stil. Njut av tydliga smultron- och hallontoner tillsammans med inslag av röda vinbär, rosa grapefrukt och färska örter. Lång lite krämig avslutning. Riktigt charmtroll!

Välgjort bubbel

Ekologiskt & alkoholfritt!

Välgjort och välkommande. Druvan glera, som har huvudrollen i prosecco, har fått sällskap av lite pinot noir. Det bjuds på friska päron, röda äpplen, rabarber och vita vinbär. Rent, snyggt och prydligt!

Oddbird Spumante Rosé Organic - EKO. Nr 11943. Pris 88 kr.



Grillat är GODAST!

Grillkorv på utflykten, grillade hemgjorda lammburgare till lunch eller en örtig kycklingsteak till middagen?
Det finns all anledning att grilla.

RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING STYLING: LENA SÖDERSTRÖM
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Härliga
potatissallader
som är underbara
till sommarens
grill, sid 24.

Baka korvbröd på grillen? Japp, det funkar!

REDAKTIONENS VAL

GRILLAD KORV MED HJÄRTSALLAD, DRAGONSENAPSKRÄM & GRILLAT BRÖD

TID: 45 MIN + TID ATT JÄSA

Här är det brödet som är grejen.
Du bakar det direkt på grillen!
Med god korv och topping blir
det en riktig lyxmåltid.

4 PORTIONER

- 4–8 korvar, t ex ört/
ramslöskorv
- 2 hjärtsalladshuvuden,
delade på längden
- 1 msk olivolja
salt och svartpeppar
rostad lök
ev färsk dragon

DRAGONKRÄM

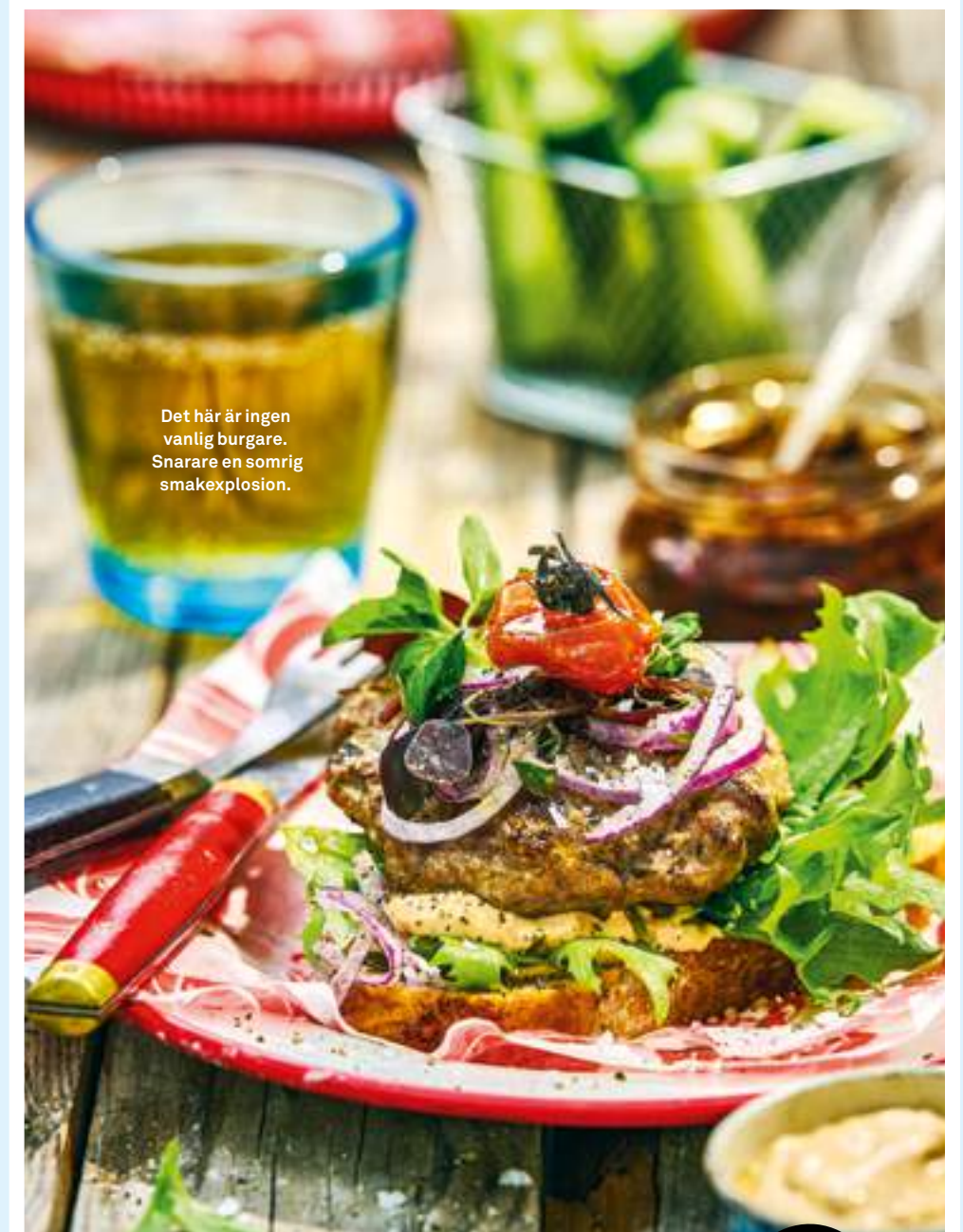
- ½ dl majonnäs
- ½ dl sötstark senap
- 2 msk dijonsenap
- 2 tsk torkad dragon

BRÖD

- 15 g jäst
- 2 ½ dl kallt vatten
- ½ msk olivolja
- 1 tsk salt
- ca 6 ½ dl vetemjöl

GÖR SÅ HÄR

- Bröd:** Blanda jäst och vatten i en bunke tills jästen löst sig. Blanda i olja, salt och 6 dl vetemjöl. Arbeta ihop till en deg. Häll ut degen på mjölat bakbord, dela i 8 bitar och rulla runda bollar. Låt jäsa under fuktig bakduk ca 1 timme eller längre i kyl.
- Blanda majonnäs, senap och dragon.
- Grilla korven och hjärtsalladen. Skär loss salladsbladen och blanda runt med olivolja, salt och peppar.
- Kavla degen till tunna rundlar, lägg på varm grill och grilla ca 1–2 min per sida.
- Fyll bröden med korv, sallad, dragonkräm och rostad lök.



Det här är ingen
vanlig burgare.
Snarare en somrig
smakexplosion.

Tips!

LAMMFÄRSBURGARE MED LANTBRÖD & HARRISSADRESSING

TID: 30 MIN

Mynta, spiskummin och
vitlök gör burgarna så goda!
Perfekt med harissasås till.

4 PORTIONER

- 500 g lammfärs
- 1 kruka mynta, hackad
- 1 msk malen spiskummin
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
salt och grovmalen svart-
peppar
- 8 skivor lantbröd
- 12 cocktailtomater
- 5 dl turkisk yoghurt, 10%
4 tsk harissa

SERVERING

- 4 salladsblad, t ex krispsallad
- 1 rödlök, tunt skivad
- ½ gurka, i stavar

GÖR SÅ HÄR

- Blanda färs, mynta, spis-
kummin, vitlök, 1 tsk salt och
1 krm peppar. Forma till 4 biffar.
- Grilla biffar, bröd och tomater.
- Blanda yoghurt med harissa
och smaka av med salt.
- Lägg sallad, harissayoghurt,
biffar, lök och tomater på
bröden. Toppa med ett bröd.
Servera med gurkstavar.

EGEN HARISSA

- 28 g chiliflakes eller
torkad chili
- 2 tsk korianderfrön,
mortlade
- 2 tsk spiskummin, mortlad
- 3 vitlöksklyftor
- ½ tsk grovmalen
svartpeppar
½ tsk salt
½ dl olivolja

GÖR SÅ HÄR

Mixa ihop allt utom oljan
i en liten matberedare.
Blanda med oljan.

Mozzarella – en italiensk klassiker

Mild, krämig och underbart god till sallad, pasta och pinsa/pizza.
Eller precis som den är, med några droppar smakrik olivolja och nymalen svartpeppar.



Goda
nyheter!



Från en familj där mat är kärlek.



Scanna för
goda recept!



Kyckling är tacksamt att grilla – det blir så smftigt!

◀ KYCKLINGSTEAK MED ÖRTER, GRILLAD CITRON & FETAOSTKRÄM

TID: 30 MIN + TID FÖR

MARINERING

Fetaostkrämen är väldigt
god till kycklingens ört- och
citronsmak.

TILL SERVERING

- ♣ blandad sallad,
t ex rucola eller
bladspenat
- ♣ olivolja
- ♣ ev chiliflakes

Tips!
Strö gärna
över lite chili-
flakes för
extra hetta.

4 PORTIONER

900 g kycklingsteak/
kycklinglår

- ♣ 1–2 krukor persilja/salvia/
timjan /oregano
- ♣ ½ kruka basilika, hackad
- ♣ 1 citron, finrivet skal
och delad
- ♣ ½ dl + 1 msk olivolja
- 1 tsk salt
- ♣ 1 tsk grovmalen
svartpeppar

FETAOSTKRÄM

- ♣ 4 dl yoghurt, 10 %
- ♣ 150 g fetaost
- ♣ 1 citron, finrivet skal
- ♣ ½ kruka basilika, hackad
- salt och grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda kycklingen med hälften
av örterna, citronskal (endast det
gula), ½ dl olivolja, salt och peppar.
Låt gärna marinera ett par timmar.
2. **Fetaostkräm:** Blanda yoghurt,
smulad fetaost, citronskal (endast
det gula) och basilika. Salta och
peppra.
3. Grilla kycklingen genomstekt
(72°). Halvera citronen och grilla.
Stek resten av örterna i 1 msk
olivolja.
4. Servera kycklingen med fetaost-
krämen, örter och sallad. Pressa
över grillad citron och ringla över
lite olivolja.

INGEFÄRSMARINERADE KARRÉSPETT

TID: 35 MIN + EV TID

FÖR MARINERING

Soja, vitlök, ingefära
– en smaksäker klassiker
till karré.

4 PORTIONER

♣ 600 g fläskkarré

MARINAD

- ♣ 40 g färsk ingefära
- ♣ 3 vitlöksklyftor
- ♣ 1 röd chili (med kärnor-
na för extra klös)
- ♣ 1 dl ketchup
- 1 msk kinesisk soja

GÖR SÅ HÄR

1. Skär köttet i så tunna skivor
det går. Låt fettet sitta kvar;
det smälter vid tillagning och
ger god smak åt köttet. Träckla
upp köttskivorna på blötlagda
grillspett.
2. Skär ingefära, vitlök och chili
i lite mindre bitar. Mixa sedan
alla marinad-ingredienser
slätt. Pensla köttet noggrant
med marinaden och låt gärna
marinera en stund.
3. Grilla spetten på båda sidor,
tills de är genomstekta.

MER SMAK NR 4 2023



Tips!
Servera gärna
med grillad
romansallad
och yoghurt-
sås.

Tre potatissallader

- TRE STILAR

Potatissallad är så somrigt, och går att variera i det oändliga. här är tre av **VÅRA FAVORITER** som passar till allt från grillad kyckling och varmrökt lax till tunnbrödsrullen.

RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING STYLING: LENA SÖDERSTRÖM FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



Perfekt till det grillade!

ROSTAD POTATISSALLAD MED ROSMARIN, TOMATER & KNIPPLÖK

TID: 45 MIN UGN: 200° **G L**

Potatisen får en extra skjuts när den rostas – så gott till färsktomater och färsk lök.

4 PORTIONER

- 900 g färskpotatis/ delikatesspotatis
- 1 knippe gul lök, delad
- 2 vitlöksklyftor, skivade
- 4–5 kvistar rosmarin
- 250 g cocktailtomater, delade
- 35 g bladspenat
- ½ dl olivolja
- 2 msk balsamvinäger salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Lägg potatis, lök, vitlök och hälften av rosmarinen på en ugnsplåt. Ringla över 1 msk olivolja, salta och peppra. Baka mitt i ugnen ca 25 min.
- Blanda med tomat, spenat, olivolja, vinäger och smaka av med salt och peppar. Toppa med resten av rosmarinen.

Passar till: Allt grillat, men gärna till lammfärsbiffar eller faktiskt bara som den är med någon god röra och grillat bröd.

MER SMAK NR 4 2023

KRÄMIG POTATISSALLAD MED KAPRIS

TID: 45 MIN **G**

Den krämiga salladen får smak av kapis, senap, majonnäs... Mums!

4 PORTIONER

- 900 g färskpotatis/ delikatesspotatis
- ½ purjolök, skivad
- 1 ½ dl majonnäs
- 1 ½ dl gräddfil
- 3 msk kapis
- 2 msk sötstark senap salt och svartpeppar
- 2 tsk senapsfrön
- ½ kruka bladpersilja, hackad

GÖR SÅ HÄR

- Koka potatisen, låt svalna och dela. Blanda purjolök (spara

lite till garnering), majonnäs, gräddfil, 2 msk kapis och senap. Smaka av med salt och peppar. Vänd i potatisen.

- Stek senapsfröna i torr panna tills de poppar.
- Garnera med resten av purjolöken och kapisen, senapsfrö och persilja.

Passar till: Grillade korvar av olika slag, t ex kabanoss eller chorizo. Men även till rostbiff, kallskuret eller varmrökt lax.



God och krämig till rökt fisk.



Goda grekiska smaker!

POTATISSALLAD MED FETAOST, OLIVER & ÖRTER

TID: 30 MIN **G**

Sommarens alla smaker på ett och samma fat. Fruktigt, fräscht och matigt.

4 PORTIONER

- 900 g färskpotatis/ delikatesspotatis
- 2 nektariner, skivade
- 2 dl gröna oliver
- 150 g fetaost
- 1 citron, finrivet skal och saft
- 1 kruka basilika, grovhackad
- 2 msk olivolja salt och grovmalen svartpeppar
- 1 rödlök, skivad

GÖR SÅ HÄR

- Koka potatisen. Låt svalna något och dela.
- Blanda potatis, nektarin, oliver, smulad fetaost, citronskal (endast det gula) och citronsaft, basilika och olivolja. Smaka av med salt och peppar.
- Toppa med rödlök. Servera ev med grillad citron.

Passar till: Allt grillat, men gärna till grillad kyckling, lamm eller spett av olika slag.

25

24

VI GILLAR! / Uteliv



Filt

Till strand och äng,
picknickfilt Wave,
159 kr.



Solskydd
Så mycket härligare på stranden
i skugga. Parasoll, 299 kr.

Kolla in
Coop Hemma på
Instagram för mer
inspiration.



Lykta

Fin på balkong eller
i trädgård. Lyktan
Gauze med tyg,
299 kr.



Dramaten

Smart kylväska
på hjul, 299 kr.



Täligt

Mugg och skål
i plast, 29,90 kr/
styck.



Naturell

Snygg kylväska, 129 kr.



Kylväska

Fräscht för picknicklunchen.
Kylväska, 16 liter, 169 kr.

Första parkett

Smidig stol
till stranden,
139 kr.



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

Packa picknickkorgen!

Piroger av färdig pizzadeg
är perfekta att ha i kylväskan på
picknicken eller strandutflykten.

PIROGER MED PESTO

TID: 15 MIN + 20 MIN I UGN

UGN: 200°

Piroger som du gör hur smidigt
som helst med färdig pizzadeg.
Vips har du en picknick eller
lunch!

6 STYCKEN

- 500 g pizzadeg
- 150 g fetaost
- 1 dl pesto
- 2 dl riven ost
- 100 g körsbärstomater,
skivade
- 1 ägg

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°.
- Rulla ut pizzadegen på mjölat
bakbord och skär i sex bitar.
Smula på fetaosten i mitten av
bitarna och toppa med klickar
av pesto. Strö över riven ost och
toppa med tomat.
- Nyp ihop degen runt kanterna
så den veckar sig och pensla
med lättvispat ägg. Grädda mitt
i ugnen 15–20 min.



Nyhet!



**Kycklinggrillkorv
CHILI & VITLÖK**



Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.



**Titta vad
fina de blir!**
Ta med färska
tomater vid
sidan om.

FOTO: EVA HILDÉN

MER SMAK NR 4 2023

wines
portugal

Merino.
ORGANIC RED WINE

ETT SUVERÄNT HÅLLBART VAL

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

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

MERINO ORGANIC

ART NR 2289 | ALK 13,5% | VOL 2 LIT

199 KR



www.provin.um.se

**Alkohol är
beroende-
framkallande**

Välkommen på grillkväll



hos Karin

Carlsberg Hoppy Lager 0,0%

En uppfriskande och törstsläckande ljus lager med smakfulla aromatiska humletoner med lagom balanserad beska.
CA PRIS: 10,95 kr, 33 cl.

1664 Blanc 0,0%

Passar utmärkt till rätter av fisk och ljust kött, gärna med heta och asiatiska inslag och att dricka som sällskapsdryck.
CA PRIS: 14,95 kr, 33 cl.

Fler dryckes-tips från Karin

1) Eriksberg Sommar 0,5%

Eriksberg Sommar Alkohol-fri har en frisk smak med låg beska och fruktiga toner av citrus. Bryggt för säsongens dagsfärska

fångster, lätta grillsmaker och nyskördade sallader. Perfekt till picknickkorgens plockmat.
CA PRIS: 12,95 kr, 33 cl.

2) Brooklyn Special effects, Hoppy Lager 0,4%

Ett uppfriskande öl med en välbalanserad bitterhet som avslut. Humlesorter-na Mosaic, Citra, och Amarillo lyfter fram toner

av mogen frukt, tall och blommor samtidigt som den rostade malten ger en fyllig kropp och en aning av kola.
CA PRIS: 15,50 kr, 33 cl.

3) Brooklyn Special Effects IPA 0,4%

Fruktig, humlearomatisk smak med tydlig beska och inslag av sockerkaka, mango, ananas, ljust bröd, örter och citrus. Passar

som sällskapsdryck eller till rätter av ljust kött, buffé eller till vegetariska rätter.
CA PRIS: 16,95 kr, 33 cl.

4) Pripps Radler Citron 0,0%

En alkoholfri ljus lageröl med lemonad från sol-mogna citroner resulterar i en riktigt törstsläckande dryck som bäst serveras

iskall. Dricks antingen direkt ur burken eller ur ett glas med mycket is och en citronskiva i.
CA PRIS: 14,50 kr, 33 cl.

5) Pripps Radler Grapefruit 0,0%

En alkoholfri ljus lageröl med lemonad från grapefrukt med en perfekt balans mellan friska och beska. Det ger en riktigt läskande

törstsläckare som bäst serveras iskall. Drick direkt ur burken eller ur ett glas med massor av is.
CA PRIS: 14,50 kr, 33 cl.

6) Somersby Sparkling Rosé 0,0%

Halvtorr, mousserande cider med rosékaraktär. Fyllig smak av syrliga röda krusbär och smakrika jostabär. En krispig alko-

holfri premiumcider som är sig själv nog men som också passar till lite kryddigare maträtter.
CA PRIS: 12,50 kr, 33 cl.

7) Somersby Pear 0,0%

Klassisk päroncider med fruktig karaktär. Full av härlig sötma från päron, melon och vanilj och helt alkoholfri. Allra godast att

dricka väl kyld med is, i ett högre glas till plockmat eller snacks.
CA PRIS: 12,50 kr, 33 cl.

Blomkålsdipp med hetta

TID: 40 MIN UGN: 225°
1664 Blanc 0,0% är perfekt till dippen med sin fruktiga och friska smak. Eftersom ölet inte har någon utmärkande beska välkomnar den hettan i dippen.

4 PORTIONER

600 g blomkål
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
1 röd chili, skivad
1 ½ dl crème fraiche
½ citron, finrivet skal och saft
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Dela blomkålen i buketter.
Blanda med vitlöksklyftor och olja och rosta mitt i ugnen ca 20 min.
2. Bröd: Pensla brödsnivorna med olja och krydda med rosmarin och flingsalt. Rosta/grilla i ugnen tills de fått lite färg.
3. Mixa blomkålen med ½ chili, crème fraiche, citronskal (endast det gula) och citronsaft. Smaka av med salt. Lägg upp i en skål, ringla över lite olivolja och toppa med resten av chilin och flingsalt. Servera med bröden.

BRÖD

8 skivor surdegsbröd
3 msk olivolja
2 kvistar rosmarin, bladen
flingsalt

Bubblande dessert

Avrunda middagen med världens godaste – och enklaste – dessert. Servera en kula citronsorbet som toppas med Somersby Lemon Spritz 0,0%. Både drycken och sorbeten har sötsyrliga smaker, vilket gör att de talar "samma språk". Servera gärna med till exempel tärnad melon för att tillsätta lite sötma.

◀ Somersby Lemon Spritz 0,0%. CA PRIS: 12,50 kr, 33 cl.
Finns även som Somersby Pear 0,0% och Somersby Sparkling Spritz 0,0%.

Så här kan en grillkväll se ut hemma hos mig!

När jag valde dryck till de här recepten såg jag framför mig en härlig sommar-kväll hemma i trädgården i Falkenberg. Hoppas du blir inspirerad!

När gästerna parkerat sina cyklar står jag redo med ett glas bål med Radler Citron 0,0%, is och citronskivor som jag toppat med citron-meliss. Medan varmrätten grillas kan vännerna ta för sig av blomkålsdipp och rostat surdegsbröd med rosmarin. I en stor skål med is finns kyld dryck. Vi dricker 1664 Blanc 0,0% till mingelrätten. Blomkålsens sötma och hettan från chilin välkomnar ölets fruktiga smaker.

Strax sprider sig en härlig doft av grillad kyckling. Dags att lägga på potatisknytena och därefter spetsköllen. Varmrätten serveras på stora skärbrädor och till den bjuder vi på en kall Carlsberg Hoppy Lager 0,0%. Middagen avrundas med en urgod dessert med citron-sorbet och Somersby Lemon Spritz 0,0%.

/Karin



När Carlsbergs ölsommelier Karin Berntson fixar sommarfest plockar hon fram sina alkoholfria favoriter. Häng med på grillkväll i hennes trädgård med somriga rätter och dryckerna som passar till.

Grillad kyckling med ingefära, vitlök & chili

TID: 1 TIMME

Sötman från kålen och hettan från kycklingen är så gott till Carlsbergs nyhet Hoppy Lager.

4 PORTIONER

1 kyckling, ca 1,7 kg
2 msk ingefära, finriven
2 vitlöksklyftor
1 ½ msk chiliflakes
2 msk flingsalt
½ msk strösocker
2 msk olivolja till pensling

GÖR SÅ HÄR

1. Skär kycklingen över mitten på motsatt sida om ryggraden och vik ut så att bröstfiléerna hamnar åt varsitt håll.
2. Mortla ihop alla ingredienserna till rubben och massera in kycklingen med kryddblandningen.
3. Grilla med den beniga sidan mot gallret, indirekt under lock till en innertemperatur på 75 °, ca 45 min. Vänd ev kycklingen de sista 5 min för att få mer

grillyta på andra sidan. Pensla ev med olja efter grillning. Servera med grillad spetsköll och gärna potatispaket med örtsmör.

GRILLAD SPETSKÅL MED KAPRISDRESSING

Grilla 500 g spetsköll. Vispa ihop 1 dl olivolja, ½ pressad citron, 2 msk hackad kapris, 1 finhackad vitlöksklyfta. Smaka av med hackad färsk timjan, dijonsenap och honung. Ringla över spetsköllen.

I SÄSONG: MELON

Melon passar lika bra till varmrätten och desserten som till fördrinken.

Innehåller
vitaminer och även
antioxidanten lykopen
(som även finns i
tomater). Söt och
läskande och perfekt
för att stilla
sötsuget.

VATTEN- MELONSLUSH!

Ta bort skalet och
skär vattenmelon i
bitar. Mixa och späd
ev med lite vatten.

PASSAR
TILL BÅDE
SÖTT OCH
SALT.

150

SÅ MÅNGA KILO VÄGDE
VÄRLDENS STÖRSTA
VATTENMELON.

MER SMAK NR 4 2023

MELONSALLAD MED MOZZARELLA

TID: 20 MIN 

Melon, mozzarella och basilika
får sällskap av bönor som gör
salladen matig. God dressing med
sesam, balsamvinäger och vitlök!

8 PORTIONER

- 1 honungsmelon och/
eller galiamelon
- 2 buffelmozzarella
- 1 förp kokta svarta bönor
(400 g)
- 1 msk sesamolja
- 2 msk vit balsamvinäger
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 liten rosésallad
- 2 dl frysta sojabönor, tinade
- 2 salladslökar, strimlade
- ½ kruk basilika
- 2 msk rostade sesamfrön



Tips!

Piel de Sapo, med sitt mörk-
gröna skal, är en variant av
honungsmelonen, friskare och
ännu godare. Välj gärna den i
recept med honungsmelon.

GÖR SÅ HÄR

1. Dela melonen och gröp ur
kärnorna. Skär bort skalet
och skär i 2 cm stora bitar.
Bryt bitar av mozzarellan.
2. Skölj de svarta bönorna i
kallt vatten. Blanda sesamolja
med vinäger och vitlök i en bunke.
3. Bryt bitar av rosésalladen
och slunga runt i dressingen.
Lägg upp på ett serveringsfat.
4. Fördela melon, bitar av moz-
zarella, bönor och salladslök
ovanpå (ringla ev över mer dres-
sing). Toppa med basilikablad
och sesamfrön.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



God som tillbehör till grillat, eller som lyxig sidesallad.

EFTER MIDSOMMAR SÄTTER MELONSÄSONGEN IGÅNG PÅ RIKTIGT MED FLER OCH ÄNNU SÖTARE MELONER!



FOTO: GUSTAV ELLIÖT

MER SMAK NR 4 2023

Hur vet man att melonen är mogen?

Vattenmelon testas genom att knacka/klappa på
dem och lyssna efter resonansen/vibrationerna som blir
av en mogen melon. Blir det inga vibrationer alls är den
antingen omogen eller övermogen.

Sockermelon (alla meloner som inte är vattenmelon) klassas som mogna med hjälp av att mäta deras sockerhalt,
brixhalten, innan de plockas. När sockermelonerna levereras
till butik kan du vara säker på att få en mogen melon. Ju mer
melon de doftar desto sötare och mer smakrika är de.

GRILLAD VATTENMELON MED VISPAD FETAOST

TID: 30 MIN 

Perfekt sommarförrätt!
Med fetaost, yoghurt
och mynta.

4 PORTIONER

- 1 kg vattenmelon
- 300 g fetaost
- 1 dl yoghurt, 10%
- 1 kruk mynta
flytande honung
- svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skär vattenmelon i
skivor. Mixa fetaost och
yoghurt krämigt, blanda
ner 1 dl hackad mynta.
2. Grilla melonen på direkt
värme tills den får lite färg
och är varm rakt igenom.
3. Klicka ut krämen på
melon, ringla över
honung och peppar.
Garnera med myntablad.

31

TIPS I MIDSOMMAR!

ÄNTLIGEN ÄR SOMMAREN HÄR!



Lemony Fresh 1 glas
2–4 hallon
5–8 myntablad
10 ml fläderkoncentrat
(outspädd flädersaft)
mycket is
FANTA Lemon Zero Sugar

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg hallon i ett highballglas och mosa dem.
2. Addera myntabladen och fyll på med fläderkoncentrat och mycket is.
3. Rör om med sked och fyll upp med FANTA Lemon Zero Sugar.
4. Garnera med myntablad och hallon.

© 2023 The Coca-Cola Company. FANTA ZERO is a registered trademark of The Coca-Cola Company.



MJUKT TUNNBRÖD – festens räddare!

Nu kommer äntligen sommaren och med den möjlighet till härliga festligheter, spontanbjudningar och utomhuskalas. Men vad ska man bjuda på? Med de mjuka tunnbröden Sarek och Abisko från Polarbröd kan de enklaste ingredienser bli till festliga och ljuvliga snitter! Testa till exempel: Pensla Sarek med

olivolja och rosta snabbt i ugnen. Låt svalna, bryt i bitar och garnera med getost, bär, lite honung och kanske en rosmarinkvist. Imponerande och klart på ett kick. Tunnbröd gör festen lite festligare, helt enkelt! Mer inspiration finns på polarbrod.se.

Mer Smak i samarbete med Fanta, Polarbröd, Tuc, Abba, Guldfågeln, Carlsberg, Marabou & Wasa



RAKT NER PÅ GRILLEN BARA!

Svensk färsk kvalitetskyckling, färdigmarinerad med spännande och läckra smaker, redo att grillas. Direkt ur förpackningen! Enklare och godare kan det knappast bli. Alla kan hitta sina favoriter i vårt sortiment av grillprodukter. Vill du marinera själv finns det naturligtvis naturella varianter också.

Grillfilé med romansallad & japansk dressing

GÖR SÅ HÄR Grilla tvådelad kycklingfilé och pensla med glaze när den är nästan färdiggrillad. Rör samman 2 ½ msk ljus miso-pasta, ½ msk sesamolja, 1 ½ msk majonnäs och 2 ½ msk vatten till en dressing. Skiva 1 gurka mycket tunt. Riv 1 romansallads-huvud i grova bitar och finhacka 3 salladslökar. Rosta lite sesamfrön i en torr stekpanna. Sväng runt sallad och salladslök med dressing och toppa med de rostade sesamfröna. Servera med den grillade kycklingen och njut!



Se hela vår recept-skatt på guldfageln.se

Fira sommaren med en NOBLESSETÅRTA

Har du en sommarfest inplanerad? Tunna, krispiga chokladplattor och Marabou mjölkchoklad bygger denna drömmiga tårta.

Somrig Noblessetårta

12 bitar

- 2 förp tårtdottnar
150 g Marabou mjölkchoklad
3 dl vispgrädd
2 dl hallonsylt

GARNERING

- 3 dl vispgrädd
1 ask Marabou Noblesse
1 liter jordgubbar och andra favoritbär
citronmeliss eller mynta

GÖR SÅ HÄR

1) Smält mjölkchoklad i mikron eller i vattenbad. Låt svalna lite och blanda sedan med vispad grädd. Vänd ned lite i taget och rör chokladgrädden slät.



- 2) Bred chokladgrädd och hallonsylt på varannan botten och lägg ihop tårten.
3) Vispa grädden till garneringen och täck tårten. Dekorera med Noblesse, jordgubbar och bär samt citronmeliss.



Så här enkelt fångar du ungdomarnas intresse!

ETT PERFEKT SNACKS till sommarens aktiviteter!

TUC är små krispiga snacks som finns i flera populära smaker. Ett perfekt snacks till sommarens olika aktiviteter som utflykter, grillkvällar och till ostbrickan.

Prova och njut!



GODASTE SILLEN till midsommar från Abba!



Matjessill till midsommar är en riktigt klassiker och Abba Mästarmatjes är vår mildaste och mest köpta matjessill. Låt dig inspireras av receptet intill och bjud på en matjessillkrans som är lika vacker som god!



Matjessillkrans med smörstekst kavring & gräddfil 4 personer

GÖR SÅ HÄR Koka 4 ägg och 500 g färskpotatis och låt svalna. Tärna 2 skivor kavring och stek i 50 g smör på medelvärme i 3–5 minuter. Låt svalna. Skär äggen i klyftor och dela potatisen på mitten. Skiva 5 rädisor tunt och håll av 2 burkar Abba Mästarmatjes. Fördela potatis, ägg och sill på ett fat, klicka på 1 dl gräddfil och toppa med kavring, 1 burk röd stenbitsrom, 1 knippe finskuren gräslök, rädisor och lite dill.

◀ **Abba Mästarmatjes:** Abba Mästarmatjes är vår mest populära matjessill. Fina, fasta sillbitar av högsta kvalitet tillsammans med en mild, kryddig lag. En sommarfavorit som passar lika bra till midsommar som till sommarlunchen!



CARLSBERG HOPPY LAGER

Med mer humle, mer smak och 0,0% alkohol!

När Carlsberg introducerade en alkoholfri öl i Sverige 2006 fanns det många fördomar. För många var det bara ett nödvändigt ont om man tvingats ta bilen till middagsbjudningen. Men under de senaste åren har den alkoholfria ölförsäljningen exploderat. Allting började med Carlsberg Alcohol Free som fortfarande är svenskarnas alkoholfria favoritöl.

Hoppy Lager passar till både asiatisk sallad och det klassiska smörrebrödet, men är självklart jättegod att dricka precis som den är, säger Karin Berntson, ölsommelier och ölutbildare på Carlsberg Sverige.

Nu gör Carlsberg en ny stor satsning på alkoholfri öl och lanserar Hoppy Lager 0,0% – en smakfull lager där humlen har fått ta en ännu större plats i smakprofilen. Resultatet: en uppfriskande och törstsläckande lager med smakfulla aromatiska humletoner med lagom balanserad beska.

KRISPIGT RUNDKNÄCKE LYFTER DITT PÅLÄGG

Din Stund från Wasa är ett supergott rundknäcke som är bakat med fullkornsrågmjöl och toppat med chia och havssalt. De nötiga tonerna lyfter pålägget och den härligt krispiga konsistensen gör även brödet enkelt att bryta till krutonger eller munsbitar till ostbrickan. Wasa Din Stund är 100% klimatkompenserat.



Viktigt på midsommarbordet!



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.



MER FÖR DIG SOM MEDLEM



Missa inte! Bonuspoäng ger guldkant på sommaren

Sommar betyder hög tid för semesterplaner. En god idé är att samtidigt se över sina intjänade bonuspoäng.
– För den som inte har tagit ut poäng på länge kan det vara en liten skattkista, säger Sofia From Hoppeler på Coop.

FÖRDELARNA MED ATT vara medlem i Coop är flera. Medlemskapet ger rabatter i butik men också möjlighet att ta del av en mängd erbjudanden från Coops partner.
Varje köp genererar dessutom bonuspoäng som i sin tur kan användas som betalning i form av värdecheckar. Och det är stora belopp det handlar om.
– Vi kan ta Coop i Lund som exempel, där hämtade medlemmar ut bonus till ett värde av nästan 9,5 miljoner kronor under 2022. Och det är inte unikt utan så ser det ut i många butiker, säger Sofia From Hoppeler, chef för Coops medlemsprogram.

HUR BONUSPOÄNGEN NYTTJAS av medlemmar varierar. Vanligast är att man löser in dem i butik i samband med den vanliga handlingen. Men många använder också sin bonus till att sätta guldkant på tillvaron med hjälp av någon av Coops partner. Till exempel under semestern.
– I tider som dessa, med inflation och annat, är det jätteviktigt att få något till-

FOTO: ALMA BENGTLSSON



baka på sitt medlemskap. Den som handlar det mesta hos oss kan se fram emot mer bonus jämfört med hos våra konkurrenter, säger Sofia.

FÖR MEDLEMMAR FINNS all anledning att se över sina konton regelbundet, menar hon. Det kan innebära positiva överraskningar.
– Vi vet att det finns många medlemmar som har bonusar som man inte har tagit ut. Hon påpekar att det dessutom är enklare än någonsin att få koll på sina bonuspoäng, eftersom det numera går att logga in på Medlemspunkten, den gröna kiosken som

Hej medlem,
har du koll på
dina bonus-
poäng?



Gabor Kovacs, 50, Vollsjo:
– Jag brukar hålla lite koll. Det har hänt att jag har löst in poäng mot presentkort att handla för i butik.



Marianne Svensson, 83, Sjöbo:
– Jag tycker att det är lite svårt med maskinen i butiken. Jag har löst in poäng, då fick jag fin hjälp av personalen.



Terese Olsson, 38, Sjöbo:
– Jag håller koll genom appen och brukar lösa in poäng i form av kuponger att handla mat för.



Lars Steneram, 78, Sjöbo:
– Ska jag vara ärlig har jag lite dålig koll på det eftersom det inte är jag som brukar använda poängen.

står i butikerna, med bank-id.
– Givetvis kan man också se hur många poäng man har på coop.se samt i Coop-appen, säger Sofia. ♥
Text: Henrik Ekblom Ystén

FOTO: SARA EKBLOM YSTÉN

Gör om flera smålån till ett lite större

Ansök och få svar direkt!

Samla dina lån enkelt med Coop Privatlån

Genom att samla flera smålån till ett lån kan du få bättre kontroll på din ekonomi. Låna upp till 600 000 kr utan uppläggningsavgift. Som medlem får du dessutom lägre ränta när du ansöker på coop.se/samlalån.

coop

Vid 7,35% rörlig ränta är den effektiva årsräntan 7,60% för ett annuitetslån på 155 tkr med 10 års återbetalningstid, uppläggningsavgift 0 kr och avavgift 0 kr med autogiro. Individuell ränta 4,95%–15,95%. Kreditgivare MedMera Bank (2023-05-03).

Här får du som medlem rabatt

Storstadsskoj, fjällupplevelser eller en härlig båtresa? Oavsett sommarplaner finns det skäl att kika på vad Coops partner kan erbjuda för att få semesterkassan att räcka längre.



1. Hotellpremien

Erbjudande: Som Coop-medlem har du rabatt på övernattnings på en mängd hotell i hela Sverige, men även i övriga Norden och ute i Europa. Dessutom finns möjlighet att tjäna ytterligare bonuspoäng vid bokning.

2. SJ

Erbjudande: Coop-medlemmar har 10 procents rabatt på ordinarie biljettpreis – och därmed goda förutsättningar att uppleva Sverige från ett tågsäte i sommar.

3. Skansen

Erbjudande: Huvudstadens självklara semesterstopp är friluftsmuseum, djurpark och allsångsmetropol på samma gång. Coop-medlemmar kan betala entré med intjänade bonuspoäng.

4. Espresso House

Erbjudande: Ingen sommar utan fikapaus och som Coop-medlem kan du byta intjänade bonuspoäng mot kaffe och bakverk på Espresso House i hela Sverige.

5. Astrid Lindgrens värld

Erbjudande: Ett stopp i Vimmerby är numera en svensk klassiker – Astrid Lindgrens värld drar närmare en halv miljon besökare årligen. Som medlem i Coop har du 20 procents rabatt på gästboende.

6. Destination Gotland

Erbjudande: Vackra stränder och fascinerande natur gör Gotland till en svensk pärla sommartid.



Medlemmar i Coop kan boka bilpaket Nynäshamn–Visby och Oskarshamn–Visby, tur och retur, till 20 procents rabatt.

7. SkiStar

Erbjudande: Sommar i fjällen? Via Coops partner Skistar finns upp till 30 procents rabatt på boende för den som vill uppleva en aktiv semester.

8. Tivoli

Erbjudande: Köpenhamns hjärta är nöjesparken Tivoli. Som medlem har du upp till 20 procents rabatt på entré samt åkpass.

9. Tallink/Silja

Erbjudande: Upp till 20 procents rabatt på båtturer till Finland och Estland.

10. Lalandia & Legoland

Erbjudande: Världens första nöjespark med Legotema håller fanan högt. Coop-medlemmar har upp till 33 procents rabatt på resa, boende och entré.

11. Junibacken

Erbjudande: Kliv på sago-tåget, lek i Pippis Villa Villekulla eller se en spännande barnteaterföreställning. Som medlem får du 20 procents rabatt på entré hela sommaren.

12. Stena Line

Erbjudande: Båttresor till Lettland, Tyskland, Polen och Danmark med upp till 20 procents rabatt.



... DESSUTOM

13. Strömman 14. Sembo 15. Alfons Åbergs Kulturhus 16. Sweden by Bike 17. Europcar 18. Rasta 19. Hurtigruten 20. Strawberry 21. Restaurangpremien 22. Tusenfryd 23. Filmstaden

Läs mer och boka ditt sommaräventyr på coop.se/partner





Köp Coops mjölk och stötta Bris.

Mjölk ger tryggare barn

Under det långa sommarlovet ökar barns och ungas behov av stöd, vilket märks i antalet kontakter via telefon, mejl och chatt till Bris nationella stödlinje. Som medlem kan du dra ditt strå till stacken för att stötta organisationens arbete att hjälpa barn och unga som mår dåligt, genom att köpa Coops egen mjölk där en del av intäkterna skänks direkt vidare till Bris. Som Coop-medlem kan du också gå in på medlemssidan och använda intjänade bonuspoäng för att skänka dessa till organisationen.

Mer för pengarna i sommar

Under våren har medlemmar fått rabatt på hela frukt- och gröntsortimentet, och Coop har även haft extra många medlemspriser på våra egna varumärken Coop, Xtra och Änglamark. Satsningen fortsätter och som medlem är du garanterad att alltid få de bästa priserna – dels i våra veckokampanjer, dels i dina personliga erbjudanden. Så ett gott tips inför sommaren: håll utkik efter priserna just för dig. Enklast gör du det genom att anmäla dig till utskick från oss, via länken coop.se/utskick så att erbjudandena trillar in i din mejlbox löpande.

Hållbara bak utan PFAS

Coop tar ytterligare ett steg för hållbara köksredskap med fem PFAS-fria bakformar. PFAS är ett samlingsnamn för tusentals industriellt framställda kemikalier som är extremt svårnedbrytbara. Vanliga användningsområden är till exempel non stick-beläggningar i köksprodukter. Stålet i Coops nya serie med bakformar är XCarb Green Steel-certifierat, vilket innebär en stor reduktion av koldioxidutsläppen vid tillverkningen.



KRYSMAKARE-BULLS

ÄR ALLTID TANKLÖS	✓	GER KRAFTIG HETTA	VILL EN DEL SIN PUNSCH	FRÅGE-ORD
KAN BILDAS VINTER-TID	6	VÄXT SOM DET SUSAR I NJUTA		
VILD-KATT I SKÖGEN			KAN SIN BIBEL KORT-SPEL	
TILLDELA MEDEL				SÖKS VID FLYKT
TESTA MATEN		GJORDE FYRAR KAN SIG ÖGA		MUSKEL-PROBLEM
		1		FÖR BALET FÄRG-SKILLNAD
KAN BEBIS I VAGGA	SYLT-TILL-VERKARE	FURSTE-HUS BERTS KOMPIS		LÄNGD HÖJD
DEL AV KRÖNA				"VITS-DAM" KAN MAN VERK
			BRAND	BIL-KUDDE MAN I ANGOLA
INÄRA ANTÄG-ANDE	3	LYSER I REKLAM DUM-BURK		FÅ RAKET ATT FLYGA
				GRIPA TAG I SLÄR TVÅ PAR
				ÄMNAR KRUKMA-KAREN
				SJÖ-MÄRKE
				VIRR-VARR
				ANGER VEMS
				KURO-SAWA-FILM 1985
				TRÖJ-SLAG
				HÖRS MED BAJA

1 2 3 4 5 6 7

DIGITALT KRYS!

Nu kan du som medlem göra krysset i digital form. coop.se/medlemskryss

STRÖMMA

UPP TILL 5% TILLBAKA

Medlemskrysset presenteras av Strömma

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

Mer Smak i samarbete med Lindahls kvarg

BOWL MED BÄR

I PORTION

- 1 dl mjölk
- 1 dl havregryn
- 1 msk chiafrön
- ½ dl kvarg (smaksatt om så önskas)

GÖR SÅ HÄR

- 1) Blanda ihop alla ingredienserna utom blåbären i en skål eller glasburk med lock. Ställ i kylen över natten. Toppa med blåbär vid servering.



Garnera din bowl med säsongens bär och frukter.

Lindahls kvarg tillverkas i Sverige, med svensk mjölk.

LINDAHL'S FIRAR 10 ÅR med en krämigare kvarg

✓ HUR DET BÖRJADE

Runt 2010 drog en riktig tränings-trend igång bland svenska millennials, med allt från löpning och cykling till gymträning. (En trend som spred sig snabbt till andra åldersgrupper och som håller i sig – i dag är det vanligare att folk tränar än inte.) Kunskapen om att protein är en viktig byggsten för att få extra effekt i samband med träning fick också fäste.

✓ HUR DET BLEV

Runt 2012 började det mycket begränsade antalet kvargprodukter på marknaden sälja mer än väntat. De var låga i fett och höga i protein, och till bra pris. Lindahls lanserade snabbt en naturlig kvarg som senare följdes upp med smaksatta varianter. Under Lindahls kvargresa har produkterna uppmärksamats i sociala medier. Lindahls har kunnat diskutera nya smaker och annat direkt med målgruppen, och blivit pionjärer inom innovation, och varit kreativa med många "funky flavors" i bagaget.

✓ HUR DET ÄR IDAG

Undersökningar har visat att konsumenter tycker att kvarg är lite strävt och torrt. De efterfrågade en krämigare konsistens, så Lindahls bestämde sig helt enkelt för att uppdatera receptet. Nu presenterar de stolt sitt krämiga resultat. Samtidigt som alla fördelar är kvar vad gäller proteinhalt, näringsinnehåll och fetthalt.

✓ VAD ÄR HEMLIGHETEN?

Hemligheten bakom att kvargen nu är len och "smooth" är en patenterad produktionsprocess och tillsats av vassleprotein. Inget annat är ändrat i ursprungsreceptet!



Barnens snabba rispappersomelett!



1 Vispa ihop 2 ägg med 1 krm salt.



2 Stek 1 rispapper i 1 msk sesamololja ca 30 sek per sida på medelvärme. Sänk värmen.



TID: 15 MIN
1 PORTION

3 Håll äggen på rispappret och rör om försiktigt tills de stelnar.



4 Strö över 1 tunt skivad salladslök, en näve spenat och ½ dl skalade räkor.



5 Lägg på tallrik och ringla över lite srirachamajonnäs. Toppa med koriander.



6 Skär eller klipp bitar, eller rulla ihop och ät som en rulle. Gör fler omeletter allt eftersom.

En jättegod lunch! Gör fler allt eftersom till kompiserna eller familjen.

RECEPT: ULRIKA BRYDLING KOCK: IDA FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Köp hem:

Finns redan hemma: Sesamololja & salt



Ägg

Salladslök

Rispapper



Bladspenat



Räkor



Koriander



Srirachamajonnäs

RECEPT: SARA BEGNER FOTO: EVA HILDÉN



Blöt skopan i varmt vatten så blir det lättare att göra fina glasskolor.

Det finns alltid plats för en glass!

Hemgjord frozen yoghurt går snabbt att blanda ihop. Smaksätt med blåbär eller andra bär. Och du, ingen glassmaskin behövs!

FROZEN YOGHURT

TID: 10 MIN + MINST 3 TIM I FRYSEN

4 PORTIONER

- 225 g blåbär
- 5 dl yoghurt, 10 %
- 1 dl florsocker
- 1 msk vaniljsocker

GÖR SÅ HÄR

- Tina blåbären om de är frysta. Blanda yoghurt, florsocker och vaniljsocker.
- Vänd i blåbären. Håll i en form, ca 1 liter, och ställ i frysen minst 3 timmar. Ta fram en stund innan servering.

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

Nytt på hyllan!

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



Nya smaker!

ÅRETS GODA NYHETER FRÅN FUN LIGHT ÄR HÄR!

Smakerna Watermelon Lemonade, Blueberry Lemonade och Ice Tea Mango Mania är törstsläckande och självklart utan socker. Enkla att blanda med vatten – med eller utan bubblor. Nya sommarsmaker som bara måste provas!



Bärri Persika innehåller 250g.

NYHET! Bärri Persika

Bärri's nya smak Persika är en frisk och syrlig yoghurt med solmogen frukt i botten, gjord av svensk mjölk med en fetthalt på 2,7 %. Njut av din Bärri till frukost, mellanmål eller dessert – yoghurten och sylten var för sig eller varsamt omrörd!

Magnum Double Sunlover

Magnum Double Sunlover är en kokosglass blandad med virvlar av syrlig mango och passionsfrukt-sås, doppad i två lager, först i mango och passionsfruktsås och sedan ett härligt lager vit choklad med kokosflingor. Finns som stycksak, flerpack och pint.

Magnum Double Starchaser

Magnum Double Starchaser är en härlig kombination av dubbla glassvirvlar av lyxig popcorn- och kolasmak, täckt av ett generöst lager seg kolasås och doppad i exklusiv mjölkchoklad med krispiga bitar av karamelliserade popcorn. Finns som stycksak, flerpack och pint.



KRONFÅGEL LANSERAR CHICKYPACK

Nu blir det ännu enklare att äta kyckling

Stöktigt att tina när du bara vill ha en filé? Med Kronfågel ChickyPack är det slut med det.

I ChickyPack är kycklingfiléerna portionsförpackade, och smarta perforeringar gör att du enkelt river av det antal filéer du vill laga.

Mindre matsvinn & enklare matlagning!



Låt varje kopp göra skillnad

Fyllig arom & balanserad smak av
100% ansvarsfullt odlat kaffe

Läs mer på nescafe.se

NESCAFÉ

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Det ska vara enkelt att fika!

Linnéa Orvegård kan få till en fika på ett par minuter. Och väldigt gott blir det.

Linnéa Orvegård har älskat att baka och laga mat sedan hon var liten, men hon trodde aldrig att hon skulle arbeta med det. Hon drabbades tidigt av ätstörningar och mat och bakverk blev under en tid mer en fiende än något roligt och avslappnat. Men så småningom blev det ändå hennes räddning, för hon kunde helt enkelt inte hålla sig ifrån bakningen. Hon gick en bageri-

och konditorutbildning på 1,5 år. I samma veva startade hon sitt Tiktok-konto.

– Under den tiden bakade jag nästan varje vaken timme. Jag gick upp 04.30 för att vara på bageriet kl 06, och när jag slutade för dagen fortsatte jag att baka till mina filmer till Tiktok. Det låter kanske galet och slitsamt, men jag tyckte att det var så himla kul.

Linnéa Orvegård får feedback från sina följare och vet vad de gillar.

– Bakning behöver inte vara krångligt eller ta lång tid, och det behöver framför allt inte vara perfekt. Bara du tycker det du bakat är gott!



Impa!
Ät dem precis som de är eller servera som del av en dessert.

KRISPIGA CHOKLADPLATTOR MED HAVSSALT

**TID: 15 MIN +
TID ATT STELNA**

Tunna och krispiga chokladplattor som bara smälter i munnen. Ni hör ju att detta är en succé.

12 STYCKEN

- ✦ 1 dl cornflakes
- ✦ 200 g mörk choklad, hackad
- ✦ havssalt

GÖR SÅ HÄR

1. Krossa cornflakes i en mortel eller lägg i en påse och krossa med en kavel.

2. Smält chokladen över vattenbad eller i mikron. Häll cornflakes i chokladen och blanda ordentligt.
3. Klicka ut smeten med mellanrum på plåt med bakplåtspapper. Toppa med havssalt.
4. Lägg ett bakplåtspapper ovanpå och pressa med en skärbräda, för att få plattorna tunna.
5. Låt stelna i kylan.

Tips!

Även **supergoda** att göra med mjölkchoklad.

FOTO: EVA HILDÉN

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg alla ingredienser i en kannmixer eller mixa med stavmixer till slush. Smaka av och häll upp i glas. Garnera ev med färska jordgubbar.

Tips! Om du använder färska jordgubbar blir det också gott, men drinken blir förstås inte "frozen".

MÅNADENS DRINK:

Frozen Strawberry Aperol



2 glas

- ★ 1 dl Aperol
- ★ ½ dl limejuice
- ★ ½ dl sockerlag (1 dl vatten & 1 dl strösocker kokas ihop)
- ★ 225 g frysta jordgubbar, något tinade
- ★ ev 2 färska jordgubbar

Baka med Fredrik

FREDRIK NYLÉN är fenomenal på att skapa bakverk som är hur goda som helst, samtidigt som de aldrig är svåra att baka.

RECEPT: FREDRIK NYLÉN (UR BOKEN SOMMARFIKA MED FREDRIK) FOTO: LISA BJÖRNER



Tips!
Du kan smälta smöret direkt i en gjutjärns-panna och tillaga kakan i den, i stället för i form.



KASTRULLKAKA

TID: 30 MIN UGN: 225°

Enklaste enkla. Godaste goda!

6-8 BITAR

- ✿ 125 g smör
- ✿ 1 ½ dl strösocker
- ✿ 1 ägg
- ✿ 1 ½ dl vetemjöl
- ✿ 2-3 dl bär eller frukt
- ✿ pärlsocker

SERVERING

vaniljglass eller vispad grädde

GÖR SÅ HÄR

1. Smörj en form, ca 24 cm i diameter.
2. Smält smöret i en kastrull, ta av från plattan och rör i sockret. Tillsätt ägg och mjöl. Rör ihop till en jämn smet. Häll smeten i formen, lägg på bär/frukt. Strö över pärlsocker.
3. Grädda mitt i ugnen 15-20 min. Kakan ska vara lite kladdig i mitten. Servera med t ex glass.

PRINSESSKULLE MED JORDGUBBAR & RABARBER

TID: 45 MIN UGN: 250°C

Så vacker och så god. Det är enklare än man tror att få till den melerade marsipanen.

10 BITAR

- ✿ 3 ägg
- ✿ 1 ½ dl + ½ dl strösocker
- ✿ 2 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 msk vatten

FYLLNING & DEKORATION

- ✿ 2 dl vispgrädde
- ✿ ca 2 dl rabarber- och jordgubbskompott eller jordgubbssylt
- 300 g marsipan (150 g vit och 150 g rosa)

KOMPOTT

- ✿ 2 dl rabarber, skivad (ev fryst)
- ✿ 2 dl jordgubbar (ev frysta)
- ✿ ½ dl strösocker
- 1 msk vatten
- ✿ 1 krm äkta vaniljpulver

GÖR SÅ HÄR

1. **Kompott:** Koka ihop rabarber, jordgubbar, strösocker och vatten ca 10 min. Tillsätt vanilj och låt svalna.
2. Vispa ägg och 1 1/2 dl socker pösigt. Blanda mjöl och bakpulver och rör ner i smeten tillsammans med vatten.
3. Bred ut smeten på 40 x 30 cm plåt med bakplåtspapper. Baka i nedre delen av ugnen ca 5 min. Strö ½ dl socker på ett nytt bakplåtspapper och vänd över kakan på det. Dra försiktigt av papperet som kakan gräddats på. Låt svalna under handduk.
4. Vispa grädden. Blanda hälften med kompott och bred ut på kakan. Rulla ihop till en fast rulle från långsidan och bred på resten av grädden runt rullen.
5. Knåda ihop vit och rosa marsipan lite slarvigt. Kavla till en 40 x 20 cm lång rektangel. Täck rulltårtan med marsipan.

Viner med kvalitet, ursprung & personlighet



GÉRARD BERTRAND PICPOUL DE PINET 2021
Nr: 79175, 119 kr, 12,5% alk, 750 ml

Krispigt och friskt från södra Frankrike med fruktiga toner av citrus, aprikos, päron, färska örter, vita blommor och en lätt mineralitet i eftersmaken.

FYND
-Vindbären 2023



SOALHEIRO ALVARINHO 2021
Nr: 74935, 139 kr, 12,5% alk, 750 ml

Årets bästa vita vin kommer från Portugal. Generöst och komplext med hög syra och toner av gräpärn, citrus, persika, passionsfrukt och fin mineralitet.



-Allt om Vin, 2022



MONT-REDON CÔTES-DU-RHÔNE BLANC 2020
Nr: 2813, 125 kr, 13,5% alk, 750 ml

Medelfylligt och balanserat vin från Rhône-dalen. Stor fräschör, generös fruktighet och toner av päron, gula plommon, honung, citrus och färska örter.



BIKANDI ORGANIC CRIANZA 2018
Nr: 2794, 109 kr, 13,5% alk, 750 ml

Hållbart val från Rioja med fruktiga toner och kryddig fatkaraktär. Inslag av plommon, mörka körsbär, dill, mintchoklad, sötlakrits, ceder och vanilj.



-SvD 2022



LUNGAROTTI RUBESCO 2019
Nr: 2942, 119 kr, 14% alk, 750 ml

Hållbart val från Italien med typiska toner av druven Sangiovese. Smakrikt och fylligt med inslag av plommon, körsbär, kryddor och en balanserad fatton.

FYND
-Allt om Vin 2022

WARD WINES

Viner med kvalitet, ursprung & personlighet

Att börja dricka i tidig ålder ökar risken för alkoholproblem.



Morotskaka
är en populär
fikakaka.
Så smarrig!

MOROTSKLADDKAKA

TID: 40 MIN +
TID ATT KALLNA
UGN: 175°

Två goda saker i en. Succé!

12 BITAR

KLADDKAKA

- 150 g smör
- 3 ägg
- 2 ½ dl strösocker
- 2 dl vetemjöl
- 1 tsk vaniljsocker
- 2 tsk malen kanel
- 2 dl rivna morötter (2–3 medelstora morötter)

FROSTING

- 75 g smör, rumsvarmt
- 1 ½ dl florsocker
- 1 tsk vaniljsocker
- 100 g naturlig färskost vallmofrö

GÖR SÅ HÄR

- Lägg ett bakplåtsapper i botten på en springform, ca 24 cm i diameter. Smörj och bröa kanten.
- Kladdkaka:** Smält smöret och låt svalna något. Rör ihop ägg och socker. Tillsätt mjöl, vaniljsocker, kanel, morötter och smör. Rör ihop till en jämn smet och håll i formen.
- Grädda mitt i ugnen 25–30 min. Kakan ska dallra lite i mitten när den är färdiggräddad. Låt kallna, gärna i kyl ett par timmar.
- Frosting:** Vispa ihop smör, florsocker och vaniljsocker med elvisp. Tillsätt sist färskosten och vispa ihop till en krämig frosting.
- Lägg kakan på ett fat och bred på frosting. Strö över vallmofrön.

BARNENS FAVORIT



NICE CREAM
MED JORDGUBBAR

TID: 10 MIN +
TID ATT FRYSA BANANER
Världens bästa uppfinning!
Ha alltid bananer i frysen...

4 PORTIONER eller
CA 8 GLASSFORMAR

- 2 mogna bananer
- 200 g jordgubbar (färska eller frysta)
- 1 krm äkta vaniljpulver
- 2–3 dl mandelmjöl (alt ko-, havre- eller sojammjöl)

Tips!
Har du fryst glassen så ta ut den en liten stund innan servering så den hinner mjukna lite.

GÖR SÅ HÄR

- Skala och skiva bananerna och frys dem (behövs inte om man använder frysta jordgubbar).
- Blanda bananer, jordgubbar, vaniljpulver och det mesta av mandelmjölken i en mixer. Mixa tills finfördelat. Tillsätt ev lite mer mjölk, men den får inte bli för lös.
- Servera direkt eller frys in i t ex glassformar.

MER SMAK NR 4 2023

Medlemserbjudanden
laddade på ditt kort

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle från 19 juni till och med den 2 juli för dig som fått Mer Smak nummer 4 2023 i din brevlåda.

10:-
rabatt



SCHWEPES
Gäller vid köp av ett 6-pack Schweppes 33 cl.
Lokala avvikelser kan förekomma.

7:-
rabatt



QUATTROCENTO
Gäller vid köp av en Quattrocento, Italiensk hårdost 150 g.
Lokala avvikelser kan förekomma.

10:-
rabatt



LÖNNEBERGA
Gäller vid köp av en valfri Lönnberga kycklingspett Paprika & örter, Chili & Ingefära eller Jalapëno & Vitlöök, 480 g.

10:-
rabatt



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

25%
rabatt



KAVLI
Gäller vid köp av en Bärby Persiska 250g.
Lokala avvikelser kan förekomma.

3 för 2



CARLSBERG
Gäller vid köp av tre valfria glasflaskor/burkar 33cl alkoholfri öl/cider från Carlsberg Sverige (Carlsberg, Eriksberg, Staropramen, Brooklyn, 1664 Blanc, Erdinger, Radler).

TREAT YOURSELF!



KAFFEROSTERIE
LÖFBERGS
ETABLERAT 1906

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

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

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

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

MER OM LAKTOS: De flesta mejeri-produkter går att hitta laktosfria. De små mängder laktos som ingår i smör och margarin har vanligen ingen betydelse för laktos-intoleranta. Lagrad hårdost anses laktosfri. Byt gärna ut mjölk mot laktosfri mjölkdryck, havredryck, 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
(Dygnnet 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 5 landar
i din brevlåda
21-24
augusti.

OMSLAGSFOTO Eva Hildén

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

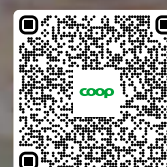


TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/PRINTAGON GRAPHICS AB

KORTET SOM GÖR ATT DU FÅR LITE MER I SOMMAR

Det märks på midsommarbuffén 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 använda till bonus på mat så att du har möjlighet att fylla matkassen lite mer. Ta snabbaste vägen till nästa bonus!

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



ANSÖK OM COOP
MASTERCARD PÅ
COOP.SE/COOPMC

ANSÖK OCH FÅ
10 000
BONUS-
POÄNG*



*Porto tillkommer med 19 kr.

SVERIGESOMMAR är den ultimata boken om semesterlandet Sverige! Här finns sköna sandstränder, härliga badklippor, storslagna skogar, hisnande utsiktsplatser och prunkande trädgårdar.

239 sidor. Ord pris 219 kr.

Forskning & Framsteg ger dig oväntade aha-upplevelser och nycklar till att förstå den värld vi lever i. Du får rapporter om de senaste rönen och fördjupad kunskap om medicin & hälsa, arkeologi, samhälle, miljö & klimat, rymd & fysik, teknik och mycket mer. Inlogg till fof.se, e-tidning och rabatt på våra evenemang ingår. Prenumerationen avslutas automatiskt.

Beställ på **fof.se/mersmak**



Effektiv ränta är 20,04 % vid betalning med e-faktura (23,76 % med pappersfaktura) vid en nyttjad kredit på 20 000 kr återbetalt under 1 år (2023-06-01). *Erbjudandet om 10 000 bonuspoäng gäller t.o.m 31 juli 2023 vid godkänd ansökan och är värt ca 100 kr.

ÅRETS NYHET FRÅN ZINGO

En uppfriskande citronläsk
– helt utan socker!



Finns i 33cl burk, 50cl
och 150cl flaska

Lokala avvikelser kan förekomma.



SARAS SÖTA / Brownie med toska



RECEPT: SARA BEGNER FOTO: EVA HILDEN

Busgod BROWNIE!

Toscatäcket är helt magiskt! Prova!

BROWNIE MED TOSCA

TID: 45 MIN UGN: 175° + 200°

CA 20 BITAR

- 175 g rumsvarmt smör
- 3 dl strösocker
- 1 ½ dl kakao
- ½ dl ljus sirap
- 1 krm salt
- 3 ägg
- 1 ½ dl vetemjöl
- 200 g choklad (70%), hackad

TOSCAGLASYR

- 75 g smör
- 1 dl mjölk
- ½ dl strösocker
- ½ dl ljus sirap
- 1 ½ msk vetemjöl
- 1 krm salt
- 4 dl grovhackade hasselnötter och/eller pumpakärnor (eller andra nötter och frön)

TILL SERVERING

- ev hallon

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°.
- Vispa smör och socker krämt. Rör ner kakao, sirap och salt. Tillsätt äggen ett i taget och sedan mjölet. Vänd till sist ner chokladen.
- Lägg ett bakplåtspapper i en ugnform, cirka 15x20 cm. Häll i smeten och grädda kakan mitt i ugnen cirka 10 min. Ta ut kakan och höj temperaturen till 200°.
- Smält smöret till toscaglasyn i en kastrull. Tillsätt mjölk, socker, sirap, mjöl och salt. Sjud under omrörning tills den tjocknat. Rör ner nötterna. Fördela glasyren försiktigt över kakan.
- Grädda kakan mitt i ugnen 15 min. Låt svalna ordentligt och skär upp. Servera ev med hallon.

MER SMAK NR 4 2023

DUKA UPP FÖR MIDSOMMAR!



När kransar ska bindas, majstången lövas och små grodor ska hoppas
– vad kan väl då smaka bättre än en riktigt härlig midsommarbuffé?
Välj Coops egna varor så får du bra kvalitet till lågt pris varje dag.
Glad midsommar önskar vi på Coop.

coop



JUST NU!

100 kr

extra medlems-
rabatt/natt*

SOMMARREA PÅ HOTELL

Boka nu och få 100 kr extra medlemsrabatt per natt på utvalda hotell i sommar. Ordinarie medlemspris från 745 kr/natt för ett dubbelrum inklusive frukost.

*Medlemsrabatten gäller när du bokar 2-5 nätter senast 23/7 och stannar borta innan 31/8 2023.
Alltid kostnadsfri ombokning och prisgaranti!



Läs mer och boka på hotellpremien.se/mer smak