

coop

Mer Smak

Matglädje som ger öko!



Expertens tips:
**Så syrar du
säsongens
grönsaker**

Fiskbiffar med
morotspommes och
remouladsås,
sid 13.

**SAFTIG
ÄPPELKAKA
MED GLASS**

Saras bästa recept

Varldags-
**HJÄLTAR
MED FÄRS!**

Kyckling,
fisk, fläsk, vego,
lamm & nöt.
Bara att välja!

7300190 084822



25 KR / #5 AUGUSTI 23

Till vardag och fest

VÅRA GODASTE KNÄCKEBRÖD

Bakade i Häradsbygden



Följ oss på sociala medier.
leksands.se

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

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

25%

på ett helt köp för
Coop-medlemmar

Synoptik

Experter på optik sedan 1931



Rabatten gäller tills vidare och kan kombineras med värdebevis i poängshoppen vid köp av kompletta glasögon och slipade solglasögon. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Läs mer på www.coop.se/synoptik idag.

NYA VARDAGS-FAVORITER FÖR HELA FAMILJEN



NATURLIG DRIVKRAFT



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.

Läs tidningen digitalt

Om du vill läsa Mer Smak digitalt finns vi på coop.se och Readly. Följ oss gärna på instagram @coopsverige.

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.)

COOPS SORTIMENT utökas med en välbalanserad tapenade av svarta oliver. Ät den som den är till en bit bröd eller som tillbehör till kyckling eller fisk. Sedan tidigare finns tapenade av gröna oliver och salttorkade tomater. Cirkapris: 25,95 kr/burk.

NYTT på hyllan



HELT VANLIG VARDAG... UNDERBART!

JA, DET ÄR något väldigt härligt med vardagar! Och eftersom vi har väldigt många vardagar i våra liv – varför inte njuta av dem så mycket vi kan? På **sidan 22** försöker jag inspirera en familj som vill få in mer grönsaker i vardagsmaten. Den här tiden på året är det en ganska lätt uppgift.

PÅ SIDAN 38 finns en kärleksförklaring till solmogna härodslade tomater som är som allra godast precis just nu. Att äta i säsong är både gott och hållbart!

OCH PÅ SIDAN 16 lyfter vi en av våra mest populära grönsaker, moroten. Den är i säsong hela året, men kanske extra krispig nu. Prisvärd, lättillgänglig, odlad i Sverige och så håller den länge i kylskåpet.

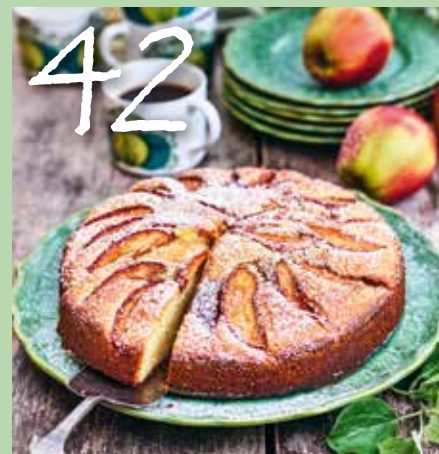
FÄRS ÄR ANNARS vår käraste vardagsingrediens. Många gånger lagar vi det vi är vana att göra men på **sidan 8** får du massor av nya kryddningar och former som funkar till vardags, men som även passar som prisvärd bjudmat. Jag skulle gärna bjuda på dem till helgen!

Välkommen tillbaka till en ny termin!

Sara
Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Vem vill inte bli bjuden på Saras goda äppelkaka? Recept sidan 42.

Innehåll

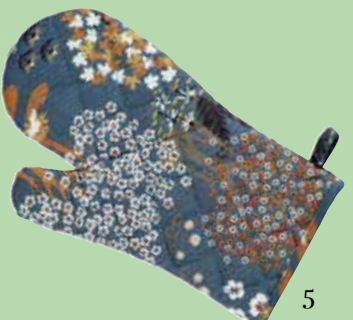
8 vegorecept i nr 5*

Tips & trix.....	7	Maten som trendar.....	28
Uppgradera vardagen.....	8	Medlemssidorna.....	31
Mathjälten.....	14	Helg.....	37
I säsong.....	16	Saras söta.....	42
Prylar i skördetid.....	18		
Matcha mat & vin!.....	20		
Vardagsakuten.....	22		

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

18

Pigga prylar till köket.



KOM I FORM I HÖST



Vinn
10 000 kr
att handla för
på Coop

DELTA GRATIS I COOPS ROLIGA HÄLSOUTMANING OCH SKAFFA DIG GODA VANOR SOM FÅR DIG ATT MÅ BRA

Under fyra veckor kommer du som är Coop-medlem få fri tillgång till ett exklusivt träningsprogram med fokus på promenader, recepttips och härlig inspiration. Det enda du behöver göra är att gå in och registrera dig och haka på! När du genomfört alla moment deltar du automatiskt i en utlottning av 10 000 kronor att handla för på Coop.

Läs mer och registrera dig på coop.se/komiform

coop

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



BLAST ÄR BÄST!

Brukar du slänga broccolistammen, blomkålsblasten eller salladsbladen som slokar? Här är några goda alternativ till nästa gång.

BROCCOLI

Slanta stammen. Många tycker till och med att den är godare. Använd i samma rätt, koka eller stek den.

PAK CHOI

Pak choi som slaknat. Stek i sesamolja och droppa på lite soja. Strö över sesamfrön. Gott tillbehör!

BLOMKÅL

Använd blasten. Att slänga bort blasten på blomkålen är ju helt knäppt! Den smakar lika gott och ingår i grönsaken lika mycket

som själva buketterna. Använd blasten i soppa eller gryta.

MOROT

Isvatten. Lägg morot, sallad eller rädisor som tappat spänsten i en bunke med iskallt vatten, gärna med isbitar i. De blir som nya på några timmar.

VITKÅL

Stek. Vitkål, spetskål eller andra grönsaker som slokar är perfekta att steka i olivolja. Salta och peppra och tillsätt eventuellt torkade örter. Servera som sidorätt till vardagsmiddagen.

Påstricket! Bra när du ska syra grönsaker (recept s. 15)



1 Placera en fryspåse ovanpå grönsakerna i burken. Fyll påsen med kallt vatten, nästan till kanten.



2 Pressa/sug ut luften ur påsen och slå en knut högt upp. Nu kan påsen täcka grönsakerna.



3 Se till att hela påsen är inne i burken och stäng locket.

TIPSET ÄRHÄMTAT UR "FERMENTERA: KOKBOKEN" AV JENNY NEIKELL

FRÅGA OM HÅLLBARHET



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

"Kan man värma mat flera gånger?"

Hej! Jag undrar om det är okej att värma mat flera gånger. Säg till exempel att jag värmer rester av en köttgryta till lunch. Om allt inte går åt, kan jag då ställa tillbaka grytan i kylan och värma igen dagen därpå?

Anonym medlem

Det bästa är att bara värma så mycket gryta som går åt, medan resten får stå kvar i kylan. Men det går bra att värma ytterligare en gång ifall du ser till att kyla maten direkt efter uppvärmning och ställa tillbaka den i kylskåpet. Det är bättre att lägga maten i en låda eftersom grytan håller värme längre. Varje gång du värmer upp mat tappar den i näring och risken ökar att det tillväxer bakterier (och därmed risken för matförgiftning). Så, kyl ner snabbt och förvara i kylskåp vid 4°. Tänk på att om du ställer in stora mängder varm mat i kylan, som till exempel en burk med 1 liter gryta, höjs temperaturen i hela kylan. Därmed förkortas hållbarheten på alla livsmedel du förvarar i kylan.

Ris är extra känsligt för att värmas flera gånger, men om du kyler ner det snabbt efter tillagningen kan du laga en ny rätt nästa dag, som fried rice.

Vänliga hälsningar,
Mattis

Mattis Bergquist,
Hållbarhetschef Coop.



Färs är bäst! UPPGRADERA DIN VARDAG

Biffar, bollar, rullar och järpar...
Vitlök, chili, soja eller tacokrydda... Med olika former
och smaksättare blir färsen precis det du vill.

RECEPT: SARA BEGNER & ULRICA BRYDLING STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND
FOTO: JOEL WÅREUS

Fläskfärs

KOREANSKA FLÄSK- FÄRSBIFGAR MED CHILICHAMPINJONER

TID: 45 MIN

Vitlök, sesam, soja, ingefära... Oj, så gott!

4 PORTIONER

- 500 g fläskfärs
- 3 vitlöksklyftor, rivna
- 2 salladslökar, skivade
- 2 msk japansk soja
- 1 msk riven färsk ingefära
- 2 tsk sesamolja
- 1 tsk chiliflakes
- salt
- neutral olja

CHILIMAJO

- 2 dl majonnäs
- 2 msk gochujang
- 2 tsk sesamolja
- salt

CHILICHAMPINJONER

- 150 g champinjoner
- 3 msk gochujang
- 1 msk sesamolja
- 1 msk japansk soja
- 2 tsk riven färsk ingefära

TILL SERVERING

- 1–2 hjärtsallad
- 2 msk sesamfrön, rostade
- 6 dl kokt kvarngryn eller ris

GÖR SÅ HÄR

- Blanda färs, vitlök, salladslök, soja, ingefära, sesamolja och chiliflakes ordentligt. Gör ett stekprov och smaka av med salt. Forma biffar och stek i olja i medelvarm panna tills de är genomstekta.
- Blanda majonnäs, gochujang och sesamolja. Smaka av med salt.
- Dela svampen, stek 2–3 min i torr medelvarm panna. Tillsätt gochujang, sesamolja, soja och ingefära och stek på svag värme.
- Servera biffarna och svampen i salladsblad, ringla över chilimajo, strö över rostade sesamfrön och ät med kvarngryn eller ris.

Tips!
Använd form-
bar vegofärs
om du hellre
vill det.



Lammfärs

KRYDDIGA LAMMFÄRSBULLAR I TOMATSÅS

TID: 45 MIN

Så gott med alla milda kryddor som ger så mycket smak, men inte för mycket hetta.

4 PORTIONER

- 400 g lammfärs
- 1 gul lök, hackad
- 1 tsk garam masala
- 1 tsk ras el hanout
- ½ tsk malen kanel
- ½ g saffran
- 1 tsk salt
- neutral olja
- salt och grovmalen svartpeppar

TOMATSÅS

- 2 gula lökar, hackade
- 4 tomater, hackade
- 4 vitlöksklyftor, hackade
- 1 röd chili, skivad
- 10 torkade aprikoser, strimlade
- 2 kanelstänger
- 3 dl vatten
- 1 tsk salt
- 400 g potatis, tärnad

TILL SERVERING

- ev koriander
- bröd

GÖR SÅ HÄR

- Tomatsås:** Blanda lök, tomater, vitlök, chili, aprikoser, kanelstänger, vatten, salt och potatis i en kastrull och låt koka på svag värme under lock 20–30 min.
- Blanda färs, lök, garam masala, ras el hanout, kanel, saffran och salt. Gör ett stekprov och smaka av. Forma köttbullar. Lägg ner i tomatsåsen de sista 10 min och koka under lock. Smaka av med salt och peppar.
- Toppa ev grytan med koriander och servera med bröd.

Ras el hanout

Tips! Har du inte kryddblandningen ras el hanout hemma så gör din egen (eller smaka av med mer garam masala).

- 1 tsk malen ingefära
- 1 tsk malen gurkmeja
- 1 tsk malen kryddnejlika/kryddpeppar
- 1 tsk malen muskot
- 1 tsk cayennepeppar
- 1 tsk malen kardemumma
- ½ tsk malen kanel
- ½ tsk malen koriander
- ev ½ g saffran
- salt och svartpeppar

BARNENS FAVORIT

TACORULLE

– ETT NYTT & LITE MATIGARE
SÄTT ATT ÄTA TACOS

TID: 45 MIN UGN: 200°

Taco är det självklara valet till fredagen, men ibland behövs det lite förnyelse.

4 PORTIONER

- 500 g nötfärs eller annan färs
- 1 frp tacokrydda
- 1 msk neutral olja
- 2 dl crème fraiche
- 1 msk sambal oelek
- 4 dl riven ost
- 2 dl majs-korn
- 4 stjälkar grönkål, strimlade

RULLE

- 100 g smör, smält
- 2 dl vetemjöl
- ½ tsk salt
- 3 dl mjölk
- 3 ägg

TILL SERVERING

- ½ kruk korianer
- 70 g salladsmix
- nachochips
- inlagd jalapeño
- ev 1 lime

GÖR SÅ HÄR

- Rulle:** Sätt på ugnen. Blanda smör, vetemjöl och salt. Häll på mjölk och vispa till en slät smet. Vispa i ett ägg i taget, häll och bred ut smeten på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 20 min. Vänd allt upp och ned på nytt bakplåtspapper och dra av det gamla pappret.
- Stek färs och tacokrydda i olja under omrörning tills färsen är genomstekt.
- Blanda crème fraiche och sambal oelek.
- Bred på crème fraichen, strö över färs, nästan all ost, majs och grönkål. Rulla ihop från långsidan, strö över resten av osten och grädda mitt i ugnen ca 10 min till. Servera med jalapeño, koriander, sallad, nachochips och ev lime.

Nötfärs



Du får den goda tacosmaken – men på nytt sätt.

MER SMÅK NR 5 2023



Koriander är världens vanligaste ört.

Kyckling-färs

LARB – KYCKLING-FÄRSSALLAD MED RIS

TID: 30 MIN

Det här är så gott och känns så exotiskt, men är ändå enkelt att laga. Kallas även Laab.

4 PORTIONER

- 3 msk klibbris/jasminris
- 1 citrongräs, skivat
- 2 limeblad
- 450 g kycklingfärs
- 1 dl vatten
- 2 msk fisksås
- 2 lime, finrivet skal och 2 msk saft
- 2 schalottenlökar, tunt skivade
- 1 kruk mynta, hackad
- 1 kruk koriander, hackad
- 2 salladslökar, skivade
- chiliflakes salt och grovmalen svartpeppar

TILL SERVERING

- hjärtasallad/romansallad
- ev koriander
- 6 dl kokt klibbris/jasminris

GÖR SÅ HÄR

- Rosta ris-korn, citrongräs och limeblad i en torr panna på medelvärm till riset är gyllenbrunt. Mortla eller mixa allt till en smulig konsistens.
- Stek färsen med vatten på medelvärm under omrörning tills den är genomstekt. Ta av från plattan och blanda i fisksås, limeskal (endast det gröna), limesaft, lök, mynta, koriander och salladslök.
- Tillsätt ris-smulet och smaka av med chiliflakes, salt och svartpeppar.
- Lägg ut salladen och färsen på ett fat, toppa ev med koriander och servera med ris.

MER SMÅK NR 5 2023

—>

SEGREDOS DE SÃO MIGUEL ORGANIC 2021

GRYM TILL GRILLAT!

Mjukt och kryddigt med charmig frukt 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 NR 5 2023

"Billigare än probiotika i tablettform, miljövänligt och har inga biverkningar."

JENNY NEIKELL

Ålder: 46.

Gör: Författare, föreläsare och fermenteringsexpert.

Bor: Malmö.

Familj: Sambo och två bonusbarn.

Aktuell: Med kokboken "Fermentera".

Favorit att fermentera: "Färsk fänkål, den får en väldigt mild och fyllig smak. Eller syra svartkål tillsammans med vitkål, mustigt och snyggt."

Mathjälten: Surtanten "Att fermentera är mindfulness"

Hon kallas "Surtanten" och föll för syrat redan i tonåren. Jenny Neikell älskar fermenterat.

– Jag har surkålen i blodet, säger hon.

MATKÄLLAREN I JENNY Neikells barndomshem stod ett stort glaserat Höganäskrus. Det hade hennes farmor syrat vitkål i under kriget. Men en gång råkade hon stampa kålen så hårt att kruset sprack.

– Men kruset finns kvar som en påminnelse om att jag har surkålen i blodet, säger Jenny Neikell på telefon från Malmö.

Hon kallas "Surtanten" och är aktuell med sin femte bok om fermentering.

Jenny Neikell snöade in på syrat när en kompis utmanade henne att bli vegetarian i tonåren. Då, under tidiga 90-talet, var vegetarisk mat synonymt med hälsokost som linsbiffar och surkål.

Hon rotade fram farmors gamla recept på surkål och testade.

– Jag fick en chock när jag öppnade burken, doften var stark och syrlig och jag måste erkänna att jag var långt ifrån frälst när jag smakade första gången. Men jag snubblade över en bok som berättade om surkålsens schyssta bakterier och blev helt såld på processen.

Hon fortsätter:

– Och det är jag fortfarande. När vi syrar samspelar vi med de goda bakterierna och man vinner inget på att snabba på processen. Att fermentera är mindfulness, helt enkelt.

Det går att beskriva fermentering som matlagning med hjälp av goda mikroorganismer. Jäst, mögel och bakterier förändrar doft och textur i maten och bildar spännande smaker, som syra och umami.

I dag är Jenny Neikells skafferi fullt av burkar som jäser och pyser av goda bakterier. Nästan alla grönsaker, rotfrukter och kålsorter går att fermentera och hon har testat det mesta.

Hemma i trädgårdslandet odlar hon olika kålsorter, haricots verts, frilandsgurka och tomat, och många av grödorna syras.

– I augusti har jag nästan tröttnat på zucchini, så jag syrar ett par burkar, ställer in i skafferiet och glömmer bort dem. När jag sedan hittar dem ett par månader senare blir jag alltid själagläd. Samma sak med syrade tomater som jag lägger på höstpizzan, eller inlagd gurka på mackan.

Det enda som är svårt att syra är bladgrönsaker, som spenat och mangold till exempel. Där finns inte så mycket sockerarter och då kan inte pH-värdet sjunka tillräckligt för att ge konserverande effekt. Men, nässlor har hon faktiskt lyckats med.

– Det smakar som den friskaste sashimi.

Syrat sätter inte bara smak, utan kan också ha positiva effekter på vår hälsa.

– Forskarna menar att vi ska äta en mångfald av levande mikroorganismer, som man kan hitta i filmjolk, kombucha och surkål. Det är billigare än probiotika i tablettform, miljövänligt och har inga biverkningar.

Vilket är ditt bästa tips för att lyckas med fermenteringen?

– Fermentering är ingen materialsport. Köp en billig glasburk, odla egen vitkål eller köp i affären och testa. I dag är jag utan tvekan beroende av syrat och det går inte en dag utan att jag äter något fermenterat, säger Jenny Neikell. ♥

Text: Karin Herou **Foto:** Manne Widung

Syrade grönsaker är supernyttigt.



SYRADE GRÖNSAKER

TID: 20 MIN + 28 DAGAR

Så gott och så kul att kunna bevara grönsaker i säsong för framtiden.

CA 1 KG

✦ 1 kg grönsaker, t ex vitkål, morot, fänkål
15 g (1 msk) havssalt

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj och skala ev rotfrukterna. Strimla eller riv grovt och lägg i en bunke. Strö över saltet.
2. Krama grönsakerna med händerna tills de vätskar sig. Det ska rinna vätska från grönsakerna när de är färdigkramade.
3. Lägg grönsakerna i en 1-liters burk med gummiring och bygellås. Pressa så att det packas tätt och håll i vätskan från bunken. Lämna cirka 5 cm fritt till kanten på burken.
4. Veckla ut en 2-liters fryspåse överst i burken. Fyll påsen med vatten så det når nästan upp till kanten, pressa ut luft och knyt en knut så högt upp som möjligt på påsen. Stäng locket och se till att påsen inte sticker ut. (Se påstricket, sid 7.)
5. Ställ burken på en tallrik och låt stå 14 dagar i rumstemperatur. Ställ sedan i kyl och låt mogna ytterligare 14 dagar.

I SÄSONG: MOROT

En älskad rotfrukt som passar i allt från husman till poké bowl.

Moroten är vår populäraste rotfrukt. Den äts fyra gånger så mycket som de andra rotfrukterna.

RIK PÅ
VITAMIN A
& BETA-
KAROTEN

Råriven, kokt, ugnsbakad, stekt eller picklad... Det finns massor av sätt att variera moroten.

12
MÅNADER OM ÅRET ÄR
MOROTENS SÄSONG EFTERSOM
DEN LAGRAS SÅ BRA.

BANH MI – VIETNAMESISK MACKA

TID: 20 MIN + 5 TIMMAR I UGNEN

UGN: 125° 

Klassiska vietnamesiska smaker.

srirachasås

✦ rostad lök

✦ 1 kruka färsk koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 125°. Gnid in fläskkarrén med en blandning av ingefära, vitlök, soja, olja, salt och chiliflakes.
2. Lägg köttet i en ugnsgryta, lägg på locket och ställ i ugnen. Tillaga köttet ca 5 timmar, tills det lätt faller sönder.
3. Blanda vatten, socker och ättikspirt i en skål. Rör tills sockret löst sig. Vänd i rättika och morot. Låt stå minst 20 min.
4. Snitta baguetterna och bred på majonnäs. Lägg i salladsblad, kött, rättika och morot. Ringla över srirachasås och toppa med rostad lök och koriander.

4 PORTIONER

- ✦ 500 g fläskkarré i bit
- ✦ 2 msk finriven färsk ingefära
- ✦ 2 vitlöksklyftor, finrivna
- ✦ 2 msk japansk soja
- 1 msk neutral olja
- 2 tsk flingsalt
- ✦ 1 tsk chiliflakes
- 1 dl vatten, ljummet
- ✦ ½ dl strösocker
- 1 msk ättikspirt (12%)
- ✦ 100 g rättika, tunt skivad
- ✦ 200 g morot, tunt skivad på längden
- ✦ 4 baguetter
- ✦ 1 dl majonnäs
- ✦ 4 salladsblad

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA



Fylld baguette med långkokt fläskkarré, sriracha, rostad lök, picklad morot och rättika. Supergott!

MOROT ÄR GOD I SOPPOR, GRYTOR, UGNSROSTAD ELLER BARA RIVEN OCH BLANDAD MED LITE DRESSING!

ENKEL MOROTSSOPPA

TID: 45 MIN  

Morotssoppa med kokosmjölk och asiatiska kryddor.

TILL SERVERING

- ✦ ½ dl pumpakärnor, rostade
- ✦ ev färsk koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Koka kycklingfiléerna i hönsbuljong tills köttet lätt går att sära med en gaffel, ca 40 min.
2. Mixa lök, ingefära, chili, vitlök och citrongräs till en kryddpasta. Fräs kryddpastan i olja i en kastrull under omrörning någon minut.
3. Häll i vatten och kokosmjölk och smula i buljongtärning. Tillsätt morötterna och låt sjuda ca 30 min. Mixa soppan slät och smaka av med salt.
4. Toppa soppan med kyckling, rostade pumpakärnor och ev koriander.

I säsong hela året Just nu är moroten som absolut godast. Men Sverige är näst intill självförsörjande på morötter, vilket gör att den är i säsong hela året. För att lyckas med det lagras morötterna på två olika sätt. Antingen får de ligga kvar i jorden, som täcks med halm för att skyddas. Sedan skördas morötterna efter behov. Ett annat sätt är att skörda och förvara i stora trälådor som sedan lagras i kyla, innan morötterna tvättas och packas i påsar.

Från Sverige är en frivillig ursprungsmärkning för svenskproducerade råvaror, livsmedel och växter som t ex morötter. ▶

FRÅN
SVERIGE

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA



Morotssoppa smaksatt med ingefära, chili och citrongräs. toppad med långkokt kycklingfilé.

VI GILLAR! / Ombonat

Fräscht

Grytlapp och grillvante med fint mönster, 39,95 kr resp 69,95 kr.



Planera

Väggkalender, familj, 119 kr.



Kolla in Coop Hemma på Instagram för mer inspiration.

Textil

Ny textil till köket gör så mycket. Kökshandduk, 69,95 kr.



Sensommar!

Skörd, svampplockning och tillbaka till vardagen. Gör vardagen vacker!



Glasburkar

Saft, inlagd svamp eller äppelmos... Burkar och flaskor från 29,90 kr.



Mjuk

Mönstrad kudda i sammet, 45 x 45 cm, 199 kr.



Koka

Härligt generös kastrull i stål, 499 kr.



Lykta

Lys upp fönstret med ett höghus! 21 cm hög lykta, 99 kr.

Smart!
Plockare för tex-
tingon underlättar
enormt, 59 kr.



Fittigt
Ta med, och anses eftersom. Svampkniv, 49,90 kr.

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

NYHET! MER CRUNCH STÖRRE BITAR



INGET
TILLSATT
SOCKER

Testa vår nya galet goda granola med stora krispiga bitar av ugnsröstad havre.
Kommer i smakerna Naturell och Kakao & Dadelkrisp.

Lokala avvikelser kan förekomma

GÖR DET BÄTTRE, GODARE OCH BILLIGARE SJÄLV.

Sylta med syltsocker – klart på 5 minuter!

En del syltsocker, två delar rensade bär och fem minuter på spisen är allt du behöver för att göra egen sylt. Bara att hälla upp på burk och ta fram när du vill njuta av hemlagad sommar, året om.

Det blir inte godare, enklare eller billigare!

Dan
Sukker
LÄT DIG INSPIRERAS



För inspiration till smaksättningar och fler recept, se dansukker.se/syltskolan



Lokala avvikelser kan förekomma.

Vintrend från 60-talet

Naturviner har många hört talas om, men vad är det egentligen? Här kommer du närmare svaret, och får även recept på en **PASTARÄTT SOM PASSAR TILL.**

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. Den här gången handlar det om naturviner, varav de vita även passar extra bra till skaldjur.

Det är inte jättelätt att svara på vad naturviner egentligen är, för det finns ingen fastlagd definition, även om det finns rörelser som håller på att utforma en. Naturviner har egentligen funnits mycket länge, men inte haft ett särskilt namn. Många av de ekologiska och biodynamiska vinerna, och även många exklusiva viner, skulle kunna kallas naturviner.

Naturvinsrörelsen startade i Frankrike på 60-talet. De ville göra viner som "smakade som förr". Under 2010-talet fick många upp ögonen för begreppet i samband med slowfoodrörelsen och

det ökade intresset för hållbarhet.

Naturvinsälskare brukar säga att det bara handlar om att få fram druvans och jordens smak, genom minimal påverkan på vinet. Alltså, att vara försiktig med svavel (som t ex avstannar jäsningsen) och inte heller tillsätta jäst, utan använda vildjäst, det som sitter naturligt på skalet eller finns i vin-källaren (som att använda surdeg i stället för jäst i bakningen). Vinerna är också oftast ofiltrerade.

Vår underbara musselbuljong till skaldjurs-pastan, som får en kick av chili och citron och rundas av med grädde och smör, får en klockren matchning med exempelvis Aphros Loureiro här intill.

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



SKALDJURSPASTA MED CHILI

TID: 45 MIN

Musselbuljongen får ett helt annat djup när man gör den själv. Och lyfts av välmatchad dryck!

4 PORTIONER

- 250 g pasta, t ex manfredine eller tagliatelle
- 1 kg blåmusslor
- 1 gul lök, hackad
- 4 vitlöksklyftor, skivade
- 25 g smör
- 2 dl vitt vin
- 1 dl grädde
- 1 citron, finrivet skal

salt och grovmalen svartpeppar

- 1 röd chili, skivad
- 400 g vannameiräkor
- 1 kruka persilja, strimlad

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Spara 2 dl av pastavattnet.
- Skrubba musslorna och ta bort alla som inte stänger sig eller är trasiga. Stek lök och 1 vitlöksklyfta i 1 msk smör i en kastrull någon minut. Tillsätt vin och låt koka upp.

Lägg i musslor. Lägg på locket och låt koka tills musslorna öppnat sig (släng dem som inte öppnat sig). Lyft upp musslorna med hålslev och lägg åt sidan. Plocka ut musslor-na ur skalet, spara ev några med skal till garnering.

3. Tillsätt grädde, citrusskal (endast det gula) och 2 dl pastavatten i kast-rullen och koka ihop några minuter. Smaka av med salt och peppar.

4. Fräs resten av vitlöken, chili och räkor i resten av smöret i en stor stekpanna tills allt fått lite färg. Häll på såsen och vänd i pasta, musslor och persilja.



FEM PRISVÄRDA NATURVINER



Oddbird Low Intervention Organic White no2 Alcohol Free. Nr 1996. Pris 129 kr.
Alkoholfritt Naturligt vin gjort på druvorna auxerrois, pinot blanc och riesling – med ekologisk certifiering. Musten spontanjäser och därefter sker en avalkoholisering. Friskt, snyggt och gott med inslag av gula päron, grapefrukt, honung, äpplen och gröna örter.



Pot de Vin. Nr 59502. Pris 129 kr.
Rubinröd inbjudande färg. Doft av naturvin i en rustik men angenäm stil. Fruktig i smaken med lätta tanniner som inte stör. Friskt avslut. Servera gärna vinet lite kylt så att merlotdruvan inte blir för dominerande i smaken.



Jérôme Arnoux Tradition, 2021. Nr 52533. Pris 199 kr.
Välgjort vin med adress Jura i östra Frankrike. Röda friska bär, apelsinskal, blåbärsris, muskot och florala toner av lavendel samspelar med friska tanniner och livfulla syror. Gott till chark!



Sopron Kékfrankos és Syrah, 2020. Nr 2158. Pris 130 kr.
Här har druvorna kékfrankos och syrah blandats till ett härligt naturligt vin. Smaken är fruktig med inslag av vildhallon, blåbär, bigarråder, gröna örter, kakao och kryddiga fat.



Aphros Loureiro 2020. Nr 3932. Pris 139 kr.
Läckra loureiro! Mineraler, sätta, våta stenar, kvitten, vita blommor och syrlig tropisk frukt som ananas och mango. Ett självskrivet matvin med grepp och energi. Passar utmärkt till vår skaldjurspasta.

Lika gott här som där

Kanarieöarna. Las Islas Canarias. Visst låter det mer sensuellt på spanska? Och visst är det så att många viner smakar bättre på plats än hemma. Här är undantaget. Fruktigt och friskt med inslag av ostronskal, citrus, örter och rökiga mineraler.

Trenzado Suertes del Marqués, 2020. Nr 93379. Pris 229 kr.

Hjälp, hur får vi enkelt in mer grönsaker i vardagsmaten?

Inga problem. Det här löser vi!



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

»Smidigare vardagsmatlagning, mer grönsaker i rätterna och mer inspiration... Är det något vi kan få hjälp med?» undrar familjen Hall.

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



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Niklas och Jenny Hall med barnen Emma, 15, och Lilly, 13.

Bor: I Hammarby Sjöstad utanför Stockholm.

Gör: "Båda barnen spelar handboll och båda går på musikalkurs, så det är mycket logistik och skjutsningar som påverkar matlagningen."

Det kom ett brev till redaktionen...

Hej!

Vår vardagsutmaning är att få in mer grönsaker i rätterna. Ofta blir det klassiker som korv stroganoff med en sallad vid sidan i stället. Dessutom är vår ena dotter vegetarian. I dagsläget brukar vi laga samma mat till alla och så plockar hon bort köttet och lägger till halloumi eller vegoköttbullar. Det vore roligt att hitta vegetariska rätter som alla kan äta. Vi har också lite olika trösklar för hur många moment vi klarar av när det handlar om en vanlig vardagsrätt, så vi efterfrågar enkelhet... Dessutom har alla i vår familj väldigt olika tider. Har du någon bra lösning?

Hej så länge från familjen Hall

Sara Begner: Bra frågor! Jag har några egna favoriträtter som borde funka för er.

SMARTA LÖSNINGAR

1 Jobba med konsistenser

För att få alla i familjen att gilla vego är det viktigt att jobba med olika konsistenser, som en fräsigt yta på zucchini-fritters, eller rostade knapriga solrosfrön till en soppa.

2 Mer grönt i varmrätten

Skippa sidosallad och tillsätt mer grönsaker i själva rätten. Då kommer du lättare upp i "fem om dagen" som är ett bra mått på hur många grönsaker/frukter du behöver äta. Självklart räknas löken och de krossade tomaterna som du tillsätter i rätterna.

3 Sänk ribban

Visst skulle middagen kunna vara dagens höjdpunkt, när man äter tillsammans och summerar dagen. De dagar alla är upptagna med egna aktiviteter är det helt okej att det inte blir så. Laga lite extra kvällen innan, ställ i kylan och låt var och en äta när det passar.

Måndag

PAKORAS (INDISKA ZUCCHINIFRITTERS) MED BAKAD FETAOST & TOMATER

TID: 30 MIN UGN: 200°

Goda och kryddiga. Tillsätt gärna mer garam masala om du älskar mycket smak!

4 PORTIONER

- 150 g fetaost
- 100 g cocktailtomater
- 1 msk olivolja
- salt och grovmalen svartpeppar
- 2 zucchini (ca 500 g)
- 2 dl kikärtsmjöl
- 1 tsk garam masala
- neutral olja till stekning/friterering
- 70 g salladsmix

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg fetaost och tomater i en ugnform. Ringla över olivolja, salta och peppra. Baka mitt i ugnen ca 20 min. Blanda ihop fetaosten med tomaterna och smaka av.
2. Riv zucchini grovt på rivjärn. Blanda med ½ tsk salt, låt stå 5 min och krama sedan ur vätskan. Blanda i kikärtsmjöl och garam masala.
3. Värm olja i en stekpanna. Ta 1 stor matsked av smeten till varje fritters och stek/friter gyllene 1–2 min. Ta upp och lägg på hushållspapper.
4. Servera med fetaoströran och sallad.



Även gott att ha ris eller kvarngryn till.

Av det naturen ger och inget annat



Saltå Kvarn

Ytterligare fyra smarta rätter. —>

KORTET SOM GÖR ATT DU FÅR MER

Det märks när du har ett Coop Mastercard. Det ger dig nämligen mer bonuspoäng, mer trygghet, mer utrymme och mer mat i kassen. Det är helt enkelt mycket mer än ett matkort.

- ✓ Utan årsavgift första året (därefter 295 kr)
- ✓ Poäng på allt du handlar – överallt
- ✓ Flexibla betalningar
- ✓ Trygga resor & säkra köp

**ANSÖK OM COOP MASTERCARD
PÅ [COOP.SE/COOPMC](https://coop.se/coopmc)**

Med Coop Mastercard Mer kan du göra betalningar och ta ut kontanter. Ordinarie årsavgift 295 kr. Kreditränta för närvarande 19,45 % (2023-06-01), rörlig. Vid en utnyttjad kredit på 20 000 kr är den effektiva räntan 20,04 % vid betalning med e-faktura (23,76 % med pappersfaktura) och det sammanlagda belopp som ska betalas är 21 999 kr vid betalning med e-faktura (22 347 kr med pappersfaktura). Beloppet är uträknat utifrån ett exempel där krediten är återbetald på 12 månader (avbetalningsbelopp i snitt 1 833 kr vid betalning med e-faktura, 1 862 kr med pappersfaktura) och att 39 räntefria dagar utnyttjas samt att krediten nyttjas utan avgift för kontantuttag. Kontantuttag kostar 1,5% av uttaget belopp, dock lägst 35 kr per uttag. Valutaväxlingspåslag är 1,75 % på valutakursen. Betalas inte hela kontoskulden på en gång ska kontoskulden återbetalas genom månadsvisa betalningar om lägst 3%. Inbetalningsbeloppet är dock lägst 150 kr, men högst skulden på kontot. Aviavgiften är 29 kr/månadsräkning, 0 kr om du använder e-faktura. Avtalet gäller tills vidare och ångerrätt gäller. Coop Sverige AB samarbetar med Entercard Group AB och är kreditförmedlare avseende betal- och kreditkortet. Kreditgivare: Entercard Group AB (org nr 556673-0585) 105 34 Stockholm. Företaget står under tillsyn av Finansinspektionen. *Erbjudandet om 10 000 bonuspoäng gäller t.o.m 31 augusti 2023 vid godkänd ansökan och är värt ca 100 kr.

ANSÖK OCH FÅ
**10 000
BONUS-
POÄNG***



Tisdag

PUMPAGRITA MED KIKÄRTOR

TID: 30 MIN

Krämig och mild och med den härliga gula färgen blir den en varm vardagsfavorit.

4 PORTIONER

- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 msk gurkmeja
- 1 msk neutral olja
- 1 butternutpumpa (ca 800 g), skalad och tärnad
- 1 frp kokta kikärter (400 g), sköljda
- 1 msk riven färsk ingefära
- ½ citron, finrivet skal och saft
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 5 dl vatten

- 2 dl crème fraiche
- ½ röd chili, finhackad
- 4 grönkålsstjälkar, strimlade
- salt och grovmalen svartpeppar
- ev bröd

GÖR SÅ HÄR

- Stek lök, vitlök och gurkmeja i olja tills löken mjuknat.
- Lägg i pumpa, kikärter, ingefära, citronskal (endast det gula), citronsaft, grönsaksbuljongtärning och vatten.
- Låt sjuda ca 10 min. Tillsätt crème fraiche, chili och grönkål. Vänd runt och smaka av med salt och peppar. Servera ev med bröd.

SERVERA TILL!

Kvarnryn, mathavre eller ris – servera det du gillar om det behövs mer än bröd.



Onsdag

ROSTADE ROTFRUKTER MED GRILLAD PAPRIKARÖRA & LAMMKORV

TID: 45 MIN UGN: 200°  

Det här blev en av familjens favoriter – smidig och jättegod. Lätt att variera rotfrukterna.

4 PORTIONER

- 1 kg potatis, i klyftor
- 2 rödlökar, i klyftor
- 4 morötter, i grova bitar
- 2 msk neutral olja
- salt och grovmalen svartpeppar
- 4 lammkorvar
- 2 msk persilja, hackad

PAPRIKA- OCH BÖNRÖRA

- 4 grillade inlagda paprikor
- 1 frp kokta vita bönor (400 g), sköljda

- 2 vitlöksklyftor, skivade
- 2 msk neutral olja
- ½ röd chili, skivad

GÖR SÅ HÄR:

- Lägg potatis, lök och morötter på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över olja, salta och peppra. Rosta mitt i ugnen ca 30 min. Lägg in korvarna på plåten efter ca 15 min.
- Mixa paprika, bönor, vitlök, olja och chili med stavmixer till en slät kräm. Smaka av med salt och peppar.
- Servera rotfrukterna med paprikaröra och korven. Toppa med hackad persilja.

TIPS!

Om det blir sås över är den god som pastasås. Tillsätt lite av pastavattnet, vänd i pasta, rucola och toppa med fetaost, riven parmesan och svartpeppar.



Torsdag

ZUCCHINI- OCH GRÖN CURRYSOPPA MED KRUTONGER

TID: 30 MIN Med ägget till, och räkor, blir den här krämiga soppan perfekt mättande. Den är jättegod!

- 4 PORTIONER
- 4 skivor surdegsbröd
 - 1 gul lök, hackad
 - 3 vitlöksklyftor, hackade
 - 2 msk olivolja
 - 2-3 zucchini, 600 g, tärnad
 - 1 msk grön curry
 - 6 dl vatten
 - 1 grönsaksbuljongtärning
 - 400 ml kokosmjölk
 - salt och grovmalen svartpeppar
 - 4 ägg
 - ev 100 g skalade räkor

- ev rostade sesamfrön
 - ev koriander
- GÖR SÅ HÄR
- Stek eller grilla bröden och bryt i bitar till krutonger.
 - Stek lök och vitlök i olja någon minut. Tillsätt zucchini och grön curry och stek på låg värme ca 10 min. Håll på vatten och buljongtärning och koka ca 5 min. Tillsätt kokosmjölk och sjud ca 5 min.
 - Koka äggen, skala och dela i halvor.
 - Mixa soppan slät och smaka av med salt och peppar.
 - Servera soppan med ägg, krutonger, ev räkor, sesamfrön och koriander.

TIPS! Gör krutonger på gammalt bröd. Tärna, lägg på plåt, ringla över lite olja, salt och torkad timjan. Rosta i 200° ugn ca 10 min.



Freitag

GNOCCHI MED BACON, GRÖNKÅL & BRYNT SOLROSSMÖR

TID: 30 MIN Familjen älskade denna! Så god!

- 4 PORTIONER
- 500 g färsk gnocchi
 - 25 g smör
 - 140 g bacon
 - 2 knipplökar, strimlade
 - 2 stjälkar grönkål, strimlade
 - salt och grovmalen svartpeppar
- SOLROSSMÖR
- 25 g smör
 - ½ dl rostade solroskärnor
 - ½ citron, finrivet skal och saft
- BRÖDSMULOR
- 1 skiva surdegsbröd, i grova bitar

- ½ röd chili, finhackad
 - 1 msk olivolja
- GÖR SÅ HÄR
- Solrossmör:** Bryn smöret till ljusbrun färg. Ta från plattan och tillsätt solroskärnor, citronskal (endast det gula) och saft.
 - Brödsmulor:** Mixa bröd och chili till smulor och stek i olja tills krispigt.
 - Stek gnocchin i 20 g smör ca 2-3 min och lägg över i en form.
 - Stek baconet krispigt, ta upp och lägg åt sidan. Stek löken i resten av smöret ca 2 min, tillsätt grönkål och bacon. Smaka av med salt och peppar och håll över gnocchin.
 - Servera gnocchin toppad med brödsmulor och brynt solrossmör.

TIPS! Denna rätt är även supergod med stekt svamp i stället för bacon.

LINDAHL'S
NYTT
KRÄMIGARE
RECEPT!



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.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Maten alla snackar om på Tiktok

De virala recepten sveper ofta in som en stormvind och plötsligt vill alla göra en viss rätt. Många försvinner lika snabbt som de kom, några är här för att stanna – prova!

RECEPT: ELEONORA VON ESSEN

FOTO: EVA HILDÉN

CREAMY LEMONADE (VISPAD LEMONAD) TID: 5 MIN

2 GLAS

- 1 dl färskpressad citronjuice
- 3 dl vispgrädde
- 1 dl söttad kondenserad mjölk
- 2 dl isbitar

TILL SERVERING

- 1 dl vispad grädde
- 2 citronskivor

GÖR SÅ HÄR: 1. Mixa citronjuice, grädde, kondenserad mjölk och isbitar i en kannmixer till en slät, skummig konsistens. 2. Håll upp i glas och toppa med vispad grädde. Garnera med citronskivor.

Efter trenden med Dalgona coffee, vispat kaffe, kom många fluffiga drycker. Bäst gillar vi den här, som smakar som en underbart krämig citronglass.



GREEN GODDESS-SALLAD MED TORTILLACHIPS

TID: 20 MIN

Skapades redan på 1920-talet, men fick en nytändning på Tiktok 100 år senare. Så god!

4 PORTIONER SOM TILLBEHÖR

- ca 500 g spetskål/savoykål/vitkål, hackad
- 1 gurka, tärnad
- 5 salladslökar, skivade
- ½ dl fint skuren gräslök

GREEN GODDESS-DRESSING

- 1 citron, finrivet skal och saft
- ½ dl olivolja
- 2 msk risvinäger
- 1 schalottenlök, hackad
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 2 dl hackad färsk basilika

- 35 g färsk babyspenat
- 1 dl riven parmesanost
- ½ dl valnötter
- 1 tsk salt

TILL SERVERING

- 1 påse tortillachips

GÖR SÅ HÄR

- Blanda kål, gurka, lök och gräslök i en skål.
- Lägg ingredienserna till dressing i en skål eller kannmixer i den ordning de står listade. Mixa helt slätt med stavmixer eller kannmixer.
- Håll dressing över salladen och blanda väl. Servera med tortillachips.

KAK-SUSHI

TID: 20 MIN + 30 MIN I FRYSEN

Det här sättet att leka med kakor kombinerar två populära ting: den klassiska kakan och sushiformen.

CA 15 BITAR

28 Oreo-kakor/liknande chokladkakor med vaniljfillning

- 3 msk + 2 tsk mjölk

GÖR SÅ HÄR

- Dela kakorna och skrapa av den vita krämen ner i en skål. Lägg alla kexen i en matberedare och mixa till smulor.
- Håll 3 msk mjölk över kex-smulorna och kör matberedaren tills en deg formas. Kavla ut degen till en rektangel, ca 15 x 20 cm, mellan två bitar plastfolie. Skär till kanterna så de blir jämna.
- Vispa den vita krämen med 1 tsk mjölk och sedan 1 tsk till, så att den blir mjuk och lite fluffig. Bred ut krämen jämnt över rektangeln och rulla ihop. Låt rullen ligga i frysen i 30 min. Skär i bitar, låt tina och ät med pinnar.

FYLDA JORDGUBBAR MED FÄRSKOST & MJÖLKCHOKLAD (DEVILED STRAWBERRIES) TID: 30 MIN

Dessertvariant av deviled eggs som dyker upp mer och mer i sociala medier.

40 STYCKEN

- 100 g mjölkchoklad
- 100 g färskost
- 2 msk vispgrädde
- 2 msk florsocker
- 20 jordgubbar

GÖR SÅ HÄR

- Smält chokladen i mikro eller över vattenbad. Låt svalna något.
- Vispa färskosten med elvisp så att den mjuknar. Håll i grädde och florsocker och vispa till en fluffig kräm. Håll i den smälta chokladen och vispa några sekunder. Håll smeten i en spritspåse och ställ i kylan.
- Skölj jordgubbarna och torka dem noga. Skär av det gröna och dela jordgubbarna på längden. Gröp ur dem med en sked, så att det blir en fördjupning. Lägg jordgubbarna på ett fat. Spritsa chokladkrämen i fördjupningarna och toppa ev med strössel.

Pilligt och lite tidskrävande, men vill du bli poppis hos kidsen är det här en given succé.



Extra poäng och extra surf!

49:-

per mån i 4 mån,
därefter 109 kr/mån.
Gäller nyteckn.

+25GB

extra surf

4GB

surf/mån

10 000 bonuspoäng vid nyteckning!
Dessutom 300 poäng/mån/abonnemang.

 **hallon**

Ny legal: Erbjudandet kan inte kombineras med andra erbjudanden. Priset 49 kr/mån gäller under 4 månader vid nyteckning av Mobilabonnemang 4GB för privatkunder, därefter 109 kr/mån. I Mobilabonnemang 4GB ingår 4GB data/mån, därefter kan mer data köpas vid behov för tillkommande kostnad enligt ordinarie prislista. Erbjudandet inkluderar en engångs extra surfpott om 25GB. Du kan spara max 100GB surf. Vid uppsägning av abonnemang, byte till billigare abonnemangsform eller byte till kontantkort försvinner den surf du har sparat. Samtal och SMS/MMS inom Sverige ingår (betal- och satellitsamtal/SMS ingår ej). Vi reserverar oss för ev. tryckfel. Hallon är en del av H3G Access AB. Mer info på hallon.se

MER FÖR DIG SOM

MEDLEM

*Pssst!
Är vardagen
snärjig? Glöm inte
att du kan köpa
maten online.*



Välkomstkitt till dig mellan 18 och 25

... dessutom får du detta

- ✓ Speciella rabatter och erbjudanden – bara för dig som är mellan 18 och 25 år!
- ✓ Medlemserbjudanden och kampanj-priser i butik.
- ✓ Bonuspoäng på allt du handlar hos oss och hos våra utvalda partner.
- ✓ Rabatter och erbjudanden från våra utvalda partner, på mobilabonnemang, tågbiljetter och mycket mer.



Tipsa dina vänner! Varor till halva priset för studenter

Som student kan det vara tufft att få pengarna att räcka till. Ett medlemskap i Coop kan vara en hjälp på vägen.

– Det finns pengar att spara, säger Ulrika Hedby, projektledare på Coop.

FÖRELÄSNINGAR, TENTOR, JAKT på bostad...

För en student är det mycket att hålla koll på när en ny termin sparkar igång, och utgifterna är ofta större än vad studiemedlet räcker till. Än ska studentlitteratur inhandlas, än är det insparksfester.

Ett sätt att få pengarna att räcka längre är att hålla koll på hushållskassan i stort, och som medlem i Coop förbättras möjligheterna.

– Studentmedlemmar får varje månad halva priset på fyra varor som vi har valt ut, säger Ulrika Hedby.

Utöver studenterbjudandet får du som studentmedlem förstås även ta del av alla andra förmåner som Coop-medlem, som särskilda medlemspriser i butik, möjlighet att samla bonuspoäng på varje köp samt att ta del av de erbjudanden som Coops partner tillhandahåller. Dessa kan vara alltifrån mindre grejer – som kaffe på Espresso House och biobiljetter på Filmstaden – till resor och hotellövernattningar som kan betalas med intjänade bonuspoäng eller köpas till rabatterade priser.

– Många studenter uppskattar att de får

tio procent på resor med SJ, säger Ulrika Hedby.

Som ung finns dessutom ytterligare skäl att välja Coop. Alla mellan 18 och 25 år får nämligen ett välkomstpaket när de blir medlemmar.

– Det gäller alla i den åldern, oavsett om du är student eller inte, säger Ulrika Hedby.

Paketet innehåller erbjudanden från Coops partner men också ett pizzakit, en förpackning riven ost, en Änglamarks olivolja samt en värdecheck på 50 kronor att handla valfritt för i butik.

– Vi ser det som 50 kronor till valfritt pålägg på pizzen, säger Ulrika Hedby. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén

Coop Provkök fyller 80!



Året är 1961 och hushållslärarinnan Gunvor Lundberg håller i en redskapsprovning med Ulla Lindström och Greta Kastman.

[illegible]

I september prissänks
extra många varor ur
Änglamarks sortiment.

33



Uppdrag: MUMSIGA MACKOR!

Med rätt pålägg och tillbehör kan en macka vara en middag. Eller ett smaskigt mellanmål. Du bestämmer!

RECEPT: COOP PROVKÖK



"Gott och mättande med grönsaker till."

/Sara, Provköket

Grillmacka med salami & ost

TID: 15 MIN

Pepprigheten från salamin och mild mozzarella är en hit!

4 PORTIONER

8 brödskvivor

16 skivor cheddar eller gruyère

16 skivor GØL pepparsalami

125 g mozzarella, skivad

4 saltgurkor, skivade på längden

4 msk smör

TILL SERVERING

cocktailtomater, basilika och ev extra saltgurka

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg ut 4 brödskvivor och fördela 8 ostskivor. Lägg på salami, mozzarella, saltgurka och sist resten av osten. Lägg på resterande brödskvivor som lock och bred på hälften av smöret.
2. Stek i grillpanna med smörsidan nedåt. Tryck med stekspade på ovensidan.
3. Bred på resten av smöret och vänd efter ca 2–3 min. Grilla tills osten är smält eller ställ in i ugn på 200° ca 5 min. Servera ev med tomat, basilika och saltgurka.

Tips! Har du en klämgrill så använd den.



Lika god på pizzan som i pastasalladen!

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



"Krämigt och hett på samma gång."

/Ulrika, Provköket

Pita med sesamstekt svamp & kimchimajonnäs

TID: 30 MIN

Krämig het majo är bara så gott till svamp med soja och sesam.

4 PORTIONER

300 g skivad svamp,

t ex kantareller, portabello, champinjoner

2 msk smör

2 msk japansk soja

1 msk sesamolja

2 dl KAVLI majonnäs

2 dl kimchi, hackad

4 pitabröd

125 g salladsmix

1 dl gari (inlagd ingefära)

2 salladslökar, skivade

1 kruk koriander, grovhackad

2 msk rostade sesamfrön

GÖR SÅ HÄR

1. Stek svampen i torr panna 2–3 min. Lägg i smör och stek ytterligare ca 5 min. Tillsätt soja och sesamolja. Koka ihop ca 4 min på svag värme.
2. Blanda majonnäs och kimchi.
3. Värm bröden enligt anvisningen på förpackningen. Dela på mitten och fyll med svamp, kimchimajonnäs, sallad, gari, salladslök, koriander och sesamfrön. Servera med salladen som blir över.



Perfekt som den är, men även som bas i en krämig röra.

➤ 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.

Krämiga kräftrolls

TID: 15 MIN

Jättegod röra!

TILL SERVERING
selleristavar

4 PORTIONER

330 g kräftstjärtar i lake

1 blekselleristjälk, tärnad

1 kruk gräslök, hackad

1 kruk dill, hackad

2 dl KAVLI majonnäs

1 citron, finrivet skal

salt och grovmalen

svartpeppar

4 korvbröd

smör

GÖR SÅ HÄR

1. Låt kräftstjärtarna rinna av ordentligt och hacka dem grovt. Blanda med selleri, nästan all gräslök och dill samt majonnäs. Smaka av med citronskal (endast det gula), salt och svartpeppar.
2. Stek bröden i smör. Fyll bröden med röran och toppa med gräslök och dill. Servera med selleri.



"Roligt på kräftskivan." /Pernilla, Provköket

Pinsa – en ny favorit

Pinsa är ett italienskt bröd med fyllig och mustig karaktär, som en blandning mellan pizza och focaccia. Grädda gärna din pinsa med tomatås, krämig mozzarella och riven parmesan.

Toppa sedan med goda tillbehör som Prosciutto di Parma och färsk basilika.

Ringla över en god olivolja innan servering.

Buon appetito!



Från en familj där mat är kärlek.

Scanna och
läs mer



Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



FOTO: HELENA

Supergott på snäv budget

Emilia Milosavljevic lagar färgstark mat till överkomlig kostnad för hela veckan och visar att det går att äta riktigt gott även på en snävare budget, vilket många har i dag.

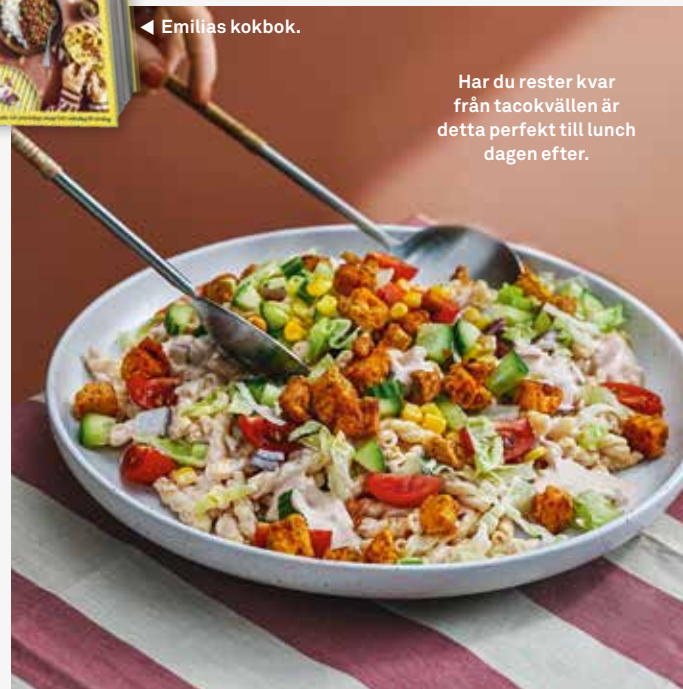
– Planering är den stora nyckeln till att få ner matkostnaden. Kan du exempelvis använda blomkål, kyckling eller crème fraiche i två av veckans rätter? Köp en större förpackning och laga

flera rätter på samma vara. Att handla efter säsong sparar också pengar och är godare. Skippa till exempel färska tomater under vinterhalvåret och satsa på burk-tomater. Men frossa gärna nu, säger Emilia Milosavljevic.

– Laga även mer vegetariskt! Det är ingen hemlighet att kött och fisk är dyrt. Substitut kan också vara dyrt men det finns så mycket gott att laga med grönsaker och baljväxter, som fritters med rot-saker eller zucchini, vegetarisk lasagne och smakrika grytor.



Emilias kokbok.



Har du rester kvar från tacokvällen är detta perfekt till lunch dagen efter.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK:

BJÖRNBÄRSMOJITO



2 glas

- ★ 4 myntakvistar
- ★ 1 dl björnbär
- ★ 3 msk limejuice
- ★ 1 dl sockerlag
(koka ihop 1/2 dl vatten och 1/2 dl strösocker, låt svalna)
- ★ 1 dl ljus rom
- ★ isbitar
- ★ sodavatten
- ★ myntakvist & björnbär till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg mynta och björnbär i två glas och häll på limejuice. Mosa ihop så mycket det går. 2. Häll på sockerlag och rom och blanda ordentligt. 3. Fyll på med is och toppa med sodavatten efter smak. Garnera med mynta och björnbär.

PASTASALLAD MED TACODRESSING

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- ★ 400 g pasta
- ★ neutral olja
- 250 g kycklingfilé/
färdiggrillad kyckling
eller quorn
- salt
- ★ 1 tsk malen spiskummin
ca 200 g majskorn
- ★ 1 rödlök, skivad
- ★ ½ gurka, tärnad
- ★ 10–15 cocktailtomater,
delade i kvartar
- ★ 100 g isbergssallad,
strimlad

TACODRESSING

- ★ 3 dl crème fraiche
- ★ 1 dl majonnäs
- ½ burk tacosås (230 g)

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Skölj och blanda med lite olja så att den inte klibbar ihop.
2. Dela kycklingfilén eller quorn i bitar och stek i olja. Krydda med salt och spiskummin. (Färdiggrillad kyckling behöver inte stekas eller kryddas.)
3. Rör ihop tacodressing och blanda med pastan. Vänd i majs, rödlök, gurka, tomater och isbergssallad.

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
(Dygnet runt alla dagar.)

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

SVERIGES TIDSKRIFTER
PUBLICISTER 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 6 landar
i din brevlåda
16-19
oktober.

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.



TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/PRINTAGON GRAPHICS AB

TRÖTT PÅ ALLA SMÅLÅN?

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.

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 aviavgift 0 kr med autogiro. Individuell ränta 4,95%–15,95%. Kreditgivare MedMera Bank (2023-05-03).

coop

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 3 september för dig som fått Mer Smak nummer 5 2023 i din brevlåda.

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.

5:- rabatt



SALAKIS

Gäller vid köp av en
Salakis Tzatziki 500g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

25% rabatt



KAVLI

Gäller vid ett köp av Kavli
Äkta majonnäs burk 315g.

25% rabatt



KAVLI

Gäller vid ett köp av Kavli
Ekologisk majonnäs burk 315 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

25% rabatt



DR OETKER

Gäller vid köp av en My pizza Slice
Ham & Cheese, Mozzarella Pesto
eller Kebab 140 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.



SAFTIG ÄPPELKAKA MED KANEL

TID: 1 TIMME UGN: 175°

12 BITAR

- 150 g smör, rumsvarmt
- 2 dl strösocker
- 3 ägg
- 3 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 ½ tsk vaniljsocker
- 1 tsk malen kardemumma
- 2 msk mjölk
- 2 äpplen
- 2 msk strösocker
- 2 tsk kanel
- ev florsocker

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en rund form med löstaggbar kant, ca 24 cm i diameter.
- Vispa smör och socker pösigt och tillsätt ett ägg i taget. Blanda mjöl, bakpulver, vaniljsocker och kardemumma. Tillsätt mjölblandningen och mjölk och rör till en jämn smet. Häll smeten i formen.
- Kärna ur och skär äpplena i klyftor. Blanda socker och kanel. Vänd äppelklyftorna i kanelsockret. Lägg dem ovanpå smeten. Grädda kakan i nedre delen av ugnen i 35–45 min.
- Låt svalna och pudra ev över florsocker.

MER SMAK NR 5 2023

Äntligen
ÄPPELTID!

Njut av krispiga saftiga äpplen i en mumsig kaka med massor av kryddig kanel och kardemumma. Ät som den är eller med vaniljsås eller glass.

VÄLJ ÄNGLAMARK I VARDAGEN

Vårt breda ekologiska och miljömärkta sortiment gör valet enkelt. Här ingår allt ifrån ekologiska livsmedel som ägg, lax och bananer till miljömärkt tvål och toalettpapper. Änglamark – Noga utvalt. Klokt bortvalt.



coop

Coop stödjer
≡EKO-SEPTEMBER≡

Dr.Oetker



MY PIZZA

Slice

AFTER SCHOOL. QUICK RE-FUEL.

My Pizza Slice håller energin på topp efter skolan och innan läxor och aktiviteter. Blir krispiga i micron!



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



Läs mer på
mypizzaslice.se

*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr5 -2023 i din brevlåda.
Lokala avvikelser kan förekomma

STONE OVEN
BAKED

PROTEIN

SUPPLEMENTED WITH
WHOLE WHEAT
FLOUR

CRUST ENRICHED
WITH
SKYR

LOW
IN
SUGAR

NO
FLAVOUR ENHANCERS