

coop

Mer Smak

Matglädje som gör sko!



Mathjälten!

**Hanna
Olvenmark**
är expert
på gott och
billigt

BÄSTA TIDEN FÖR
**VÄRMANDE
GRYTOR!**

Tycker du att dina bröd
ser för hemgjorda ut?
Perfekt!

Frallor,
glödhoppor,
baguetter &
brytbröd!
(Fyra enkla recept)

Höstmys med HEMBAKAT!

7300190 084822



25 KR / #6 OKTOBER 23



25%

på ett helt köp för
Coop-medlemmar

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

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

Synoptik

Experter på optik sedan 1931



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


GRANAROLO
N°1 ITALIAN MILK & DAIRY GROUP

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, hyvlad
4 dl Granarolo Mascarpone
1 schalottenlök
1 vitlöksklyfta
30 g rucola
1,5-2 msk grönsaks- 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 rucola, 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 rucola, hyvlad Granarolo Quattrocento och rostade pinjenötter.

Söker du inspiration och
fler recept, besök www.granarolo.se
eller [@granarolo_sverige](https://www.instagram.com/granarolo_sverige)

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

MEDLEMS-
ERBJUDANDE FINNS
LADDAT PÅ DITT
COOP-KORT*

EN MODERN KLASSIKER

STILSÄKERT OCH SMAKSÄKERT

1664 BLANC
ALKOHOLFRI

GOOD TASTE
WITH A TWIST

*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr6 - 2023 i din brevlåda. 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.

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.)

EN GOD START!

Nu finns den växtbaserade frukostfavoriten kokosghurt i större förpackning som räcker till flera frukostar och mellanmål! Den krämiga kokosghurten finns som naturell och med vaniljsmak. Cirkapris: 38 kr/styck.

NYTT
på hyllan



HÖSTENS VÄRDEFULLA VARDAGAR

JAG ÄLSKAR NÄR något står och puttrar på spisen och sprider hemmamyskänsla. Mustiga, värmande grytor är så gott och tryggt. Flera av mina favoriter finns på **sidan 10**. En gryta är perfekt bjudmat, men om det råkar bli något över är den även smidig att lägga i matlådan och förgylla vardagen med. Och då kommer vi osökt in på det här med plånboken... Att ta med lunchlåda är ett smart sätt att spara pengar, utan att bli av med känslan av guldkant.

På **sidan 18** finns något mer som sprider mys-känsla i hela hemmet: hembakat bröd. Det är väldigt plånboksvänligt. Och du som tycker att det tar en massa tid – det är det som är poängen! Se det som just en plånboksvänlig aktivitet, något att göra tillsammans eller ensam i lugn och ro.

MEN VISS, IBLAND vill man att det ska gå snabbt – då gör du min fräsiga äppelstrudel på **sidan 58** som går blixtnsnabbt och är jättegod!

OCH MISSA INTE alla goda sätt att äta fisk till vardags, i Vardagsakuten på **sidan 28**! Du kommer att bli förvånad över variationen.

Det behöver inte vara dyrt att sätta värde på vardagen!

Sara
Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Vår mathjälte Hanna Olvenmark är expert på att laga både billigt och gott!

Innehåll

8
vegorecept
i nr 6*

Tips & trix.....	7	Matcha mat & vin.....	34
Höstgrytor.....	10	Medlemssidorna.....	41
Mathjälten.....	16	Holg.....	47
Hembakat.....	18	Saras söta..... Äppelstrudel.....	58
Höstfint i köket.....	24		
I säsong..... Shiitake.....	26		
Vardagsakuten.....	28		

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



Tjäna bonuspoäng på elavtalet.

Just nu får du som Coop-medlem 40 000 startpoäng + upp till 30 000 poäng per år när du blir Fortum kund. Bonuspoäng som du kan handla billigare mat för.



Läs mer & se ditt elpris på coop.se/fortum

coop

fortum

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

MATEN OCH PLÅNBOKEN



Johanna Westman kommer dela med sig av tips på god och billig mat.

Välkommen Johanna Westman, Mer Smaks nya krönikör!

På hösten är det goda det billiga

Troligen var jag inte ensam om att kliva in i hösten med ett ekande bankkonto. Men! Ibland är det faktiskt som att problem löser sig av sig själva, de rent av ber om att bli lösta!

För när kvällarna mörknar längtar man ju efter att vara hemma och äta snälla långkok och kura i soffan med en bra serie. Och det fina i kråksången är att det goda är det billiga på hösten! Att göra gryta på högrev eller kanske rent av oxsvans känns som den lyxigaste av måltider. Egenplockad svamp är den mest skimrande guldkanten och vem toklängtar inte efter en italiensk ribollita med långsamt sjuden grönkål och bönor i en fyllig buljong som fått smak av den där parmesanskalken som legat och drällt i kylskåpet ett bra tag. Att långsamt steka löken gyllene, rosta fram sötma i nyskördade morötter och rotselleri. Alla dessa ingredienser brukar ha bra pris.

Att hitta höstjuvelerna i grönsaksdisken känns bra mycket lyxigare än dyra styckdetaljer och importgrönsaker. Så frossa i allt det som hösten skänker utan att göra stora hål i plånboken!

Favorit just nu: Pasta med svamp och grädde. Lyxigare än så blir det inte!

Johanna Westman är kock, författare och programledare.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



GOTT MED PUMPA

Släng inte fruktköttet som du gröper ut när du gör din fina pumpalykta – använd det i matlagningen och gör något gott av det.

PUMPA-FOCACCIA

Höstig focaccia som får vacker färg tack vare pumpapurén i degen. Med garneringen blir det Allhelgonabordets höjdpunkt.



TID: 1 ½ TIMME + 40 MIN
JÄSTID UGN: 220°

6 PORTIONER

- 600 g butternutpumpa*
- 1 dl olivolja
- 25 g jäst
- 3 dl vatten, 37°
- 1 msk honung
- 2 tsk salt
- 12 dl vetemjöl special

- Sätt ugnen på 220°. Halvera pumpan på längden. Gröp ut kärnorna. Skala ena halvan, skär tunna skivor och tryck ut "löv" med till exempel en kakform. Spara dem till senare.
- Lägg resterna av pumpan plus den andra halvan på en plåt med bakplåtspapper med snittytan ner. Baka mjuk mitt i ugnen, ca 25 min. Låt svalna, gröp ut köttet. Mixa till puré med stavmixer med ½ dl olja.
- Lös jätten i vattnet och till-

UGNSROSTAD

Skär pumpaköttet i kuber eller skivor, lägg på plåt och ringla olivolja över. Flingsalta och tillaga i ugn på 200° i ca 20 min.

SOPPA

När du gör till exempel linsoppa kan du skära ner bitar av pumpa. Tänk på att det blir sött så ta inte för mycket.

PUMPAKAKA

Riven pumpa kan du använda i en mjuk kaka på samma sätt som när du gör morotskaka.

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 220°. Halvera pumpan på längden. Gröp ut kärnorna. Skala ena halvan, skär tunna skivor och tryck ut "löv" med till exempel en kakform. Spara dem till senare.
- Lägg resterna av pumpan plus den andra halvan på en plåt med bakplåtspapper med snittytan ner. Baka mjuk mitt i ugnen, ca 25 min. Låt svalna, gröp ut köttet. Mixa till puré med stavmixer med ½ dl olja.
- Lös jätten i vattnet och till-

*Eller annan liknande pumpa.



FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

Härlig halloween!

Tilltugg till halloween som är så mycket godare än de ser ut! Små söta mumier, "ögon" som stirrar på dig och ormar som slingrar sig. Perfekta recept till buffén på halloweenkalaset.

OSTFYLDA JALAPEÑOS I SMÖRDEG

- 8 STYCKEN**
8 färska jalapeños
1 dl riven cheddarost
100 g färskost
smördeg
1 ägg, uppvispat

- GÖR SÅ HÄR**
1. Sätt ugnen på 225°. Halvera jalapeños-arna på längden och kärna ur. Blanda cheddarost och färskost. Fyll jalapeño-sarna med blandningen.
2. Skär smördegen i tunna remsor. Linda in varje jalapeño i smördeg som mumier. Lägg på plåt med bakplåtspapper. Pensla smördegen med ägg. Grädda mitt i ugnen ca 10 min. Sätt dit "ätbara ögon" eller spritsa färskost och sätt dit svarta olivbitar.



HALLOWEEN-ÖGON

- 4 PORTIONER**
70 g parmaskinka
125 g minimozzarella
gröna oliver

- GÖR SÅ HÄR**
1. Linda parmaskinka runt mozzarellan, de ska inte vara helt täckta utan det vita ska fortfarande synas. Ställ på ett fat.
2. Halvera oliverna och lägg en oliv på varje mozzarella så att det ser ut som ögon.



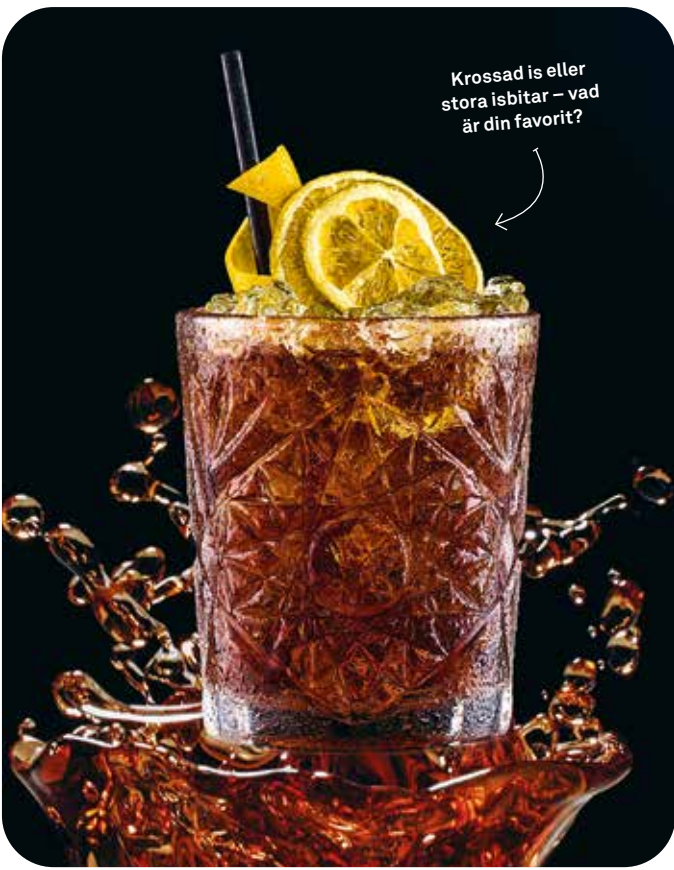
PIZZA-ORMAR TILL HALLOWEEN

- 20 STYCKEN**
550 g pizzadeg
1 ägg, uppvispat
svarta sesamfrön
140 g grön pesto
1 dl crème fraiche
röd paprika

- GÖR SÅ HÄR**
1. Sätt ugnen på 225°. Skär ut ca 1 cm breda remsor av pizzadegen. Tvinnas varje remsa några varv runt ett grillspett så att det blir slingrande ormar.

2. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med ägg och strö över sesamfrön. Grädda mitt i ugnen ca 5 min.
3. Blanda pesto och crème fraiche. Skär paprika som ormtungor och sätt på ormarna. Servera med pestodippen.

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Pepsi Max



EN MAXAD NYHET FRÅN PEPSI MAX!

Kommer du ihåg Pepsi Twist med smak av citron från tidigt 2000-tal? Drygt 20 år senare släpps den i en ny modern tappning, nämligen Pepsi Max Lemon! En uppfriskande sockerfri colaläsk med citron. Citron är en väldigt omtyckt smak som passar perfekt ihop med colasmaken, det vill du inte missa! **Drick den väl kyld, gärna med några isbitar. Lägg till en extra skiva citron för maxad citronboost!**

LÄSKIGT GOTT! Enkla tips inför Halloween

- ✓ Frys in björnbär i iskuber eller lägg frysta björnbär rakt ner i drycken. De mörklila, nästan svarta bären blir ruskigt fina i drinken.
- ✓ Om du vill ha mer citronsmak kan du pressa färsk citron och tillsätta i drinken, och självklart dekorera med en citronska.
- ✓ Skivor av blodapelsin blir läskigt snygga att lägga i drinken.

Finns i butik som 50 cl och 150 cl flaska.



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

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Lithells & Lönneberga



MAT SOM DU LÄNGTAT EFTER!

LITHELLS MIDDAGSKORV

Lithells lanserar en prisvärd middagskorv, så passa på att laga klassiker som korvstroganoff, gratinerad korv i ugn eller, när tiden är knapp, stekt korv med makaroner i all sin enkelhet. En god middagskorv för höstens vardagar, med kött från Sverige! **Du hittar den i korvhyllan!**



BREDBART PÅLÄGG – ett alternativ fritt från lever

NYHET!

Vi vill bidra med valfrihet och inspiration! Lönnebergas nya bredbara pålägg tillverkas därför av kikärter tillsammans med skinka eller kycklingkött! Ett helt nytt koncept som tillverkas utan lever. Upplevelsen är ett lätt och fräscht smörgåsar

pålägg som passar alla, och inte minst den målgrupp som i dag inte konsumerar traditionell pastej. I lanseringen ingår populära smaker som Grillad paprika, Soltorkad tomat och Ramslök. Pålägg har även fått höga betyg i konsumenttester.



Bredbart pålägg

- ✓ Ett nytt bredbart pålägg fritt från lever.
- ✓ 17–18 % kikärter.
- ✓ Svensk skinka/kyckling.
- ✓ Krämig och len konsistens med goda smaker.

Tid för mustiga HÖSTGRYTOR!

När dagarna blir kortare och kyligare är det härligt med värmande comfort food. Vi bjuder på **FEM UNDERBARA GRYTOR** som lyser upp i höstrusket.

RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

ÄLGGRYTA MED ENBÄR & SVAMP

TID: 2 TIMMAR **G**

Det här är en riktigt mustig älggryta med massor av smak. Låt puttra på spisen tills köttet blir så mörkt att det nästan faller isär.

4 PORTIONER

- 600 g älg- eller nötkött, grytbitar
- 1 msk neutral olja
- salt och grovmalen svartpeppar
- 4 morötter, i bitar
- 2 palsternackor, i bitar
- 2 gula lökar, i klyftor
- 2 rödlökar, i klyftor
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 5 dl vatten
- 3 dl rött vin
- 2 msk viltfond
- 2 msk enbär, krossade
- 2 tsk torkad timjan
- 50 g grönkål, strimlad
- ev 2 msk majsstärkelse
- 200 g svamp, t ex kantareller eller champinjoner
- 25 g smör

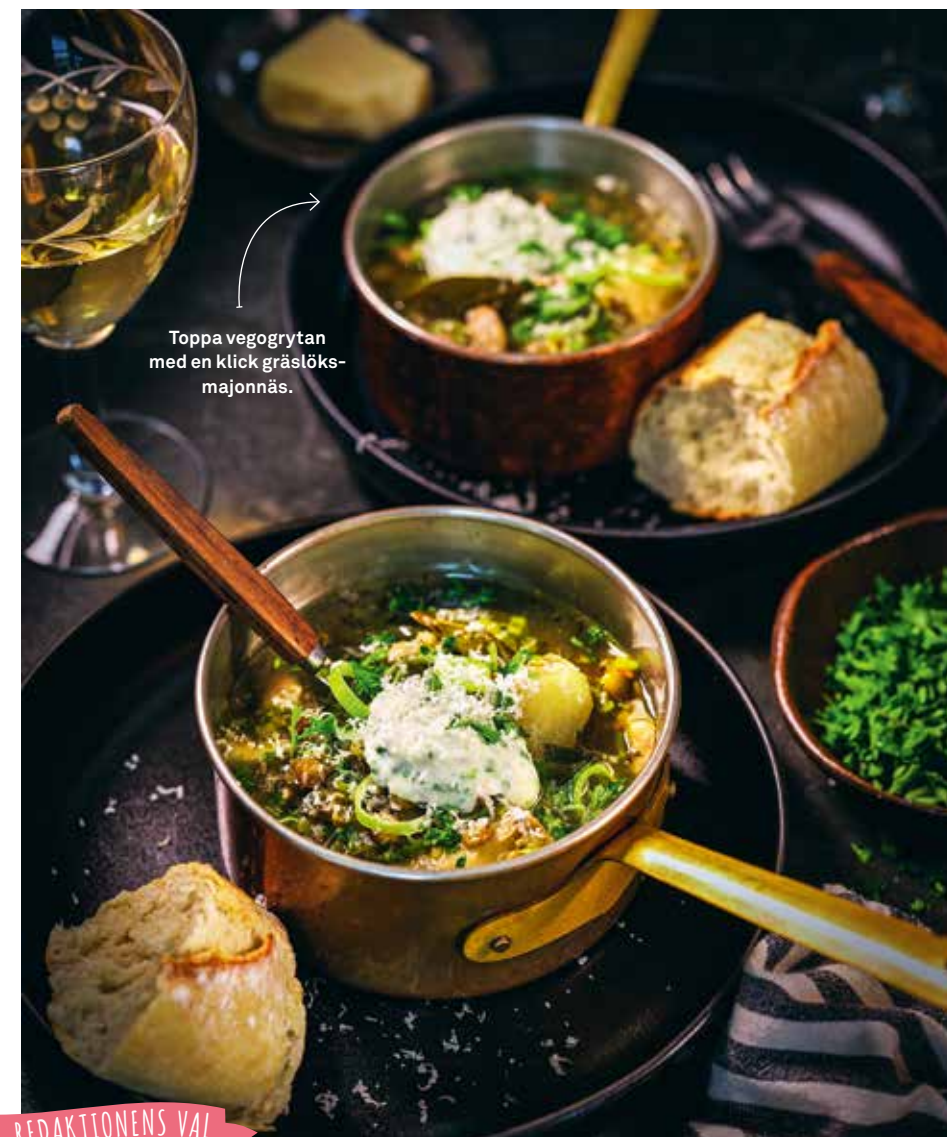
POTATISMOS

- 600 g potatis, skalad
- 50 g smör
- 2 dl mjölk

Tips!
Smaksätt gärna moset med kokt mosad palsternacka.

GÖR SÅ HÄR

- Stek köttet i olja till fin färg, strö över 1 tsk salt och ½ tsk svartpeppar och lägg i morötter, palsternacka, lök och vitlök. Stek ytterligare några min och tillsätt vatten, vin, fond, enbär och timjan. Låt grytan sjuda ca 1–1 ½ timme eller tills köttet är mörkt. Smaka av med salt och peppar och vänd i grönkål. Red ev av med majsstärkelsen utblandat med ½ dl vatten.
- Dela ev svampen och stek den på medelvärme i torr panna några min. Tillsätt smör och stek några min till. Smaka av med salt och peppar och lägg svampen i grytan.
- Potatismos:** Koka potatisen i saltat vatten. Häll av vattnet och tillsätt smör och mjölk. Mosa och smaka av med salt och peppar.



Toppa vegogrytan med en klick gräslöksmajonnäs.

REDAKTIONENS VAL

ROTSELLERIGRYTA MED GRÖNA LINSER & VITA BÖNOR

TID: 1 TIMME **L**

En härlig vegogryta med rotselleri och smak av timjan, vitlök och lagerblad.

4 PORTIONER

- 1 rotselleri, ca 600 g
- 1 gul lök, skivad
- 4 vitlöksklyftor, skivade
- 1 dl olivolja
- 4 lagerblad
- 1 tsk torkad timjan
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 1 liter vatten
- 1 purjolök, skivad
- 3 dl torkade gröna linser
- salt och grovmalen svartpeppar
- 1 frp kokta vita bönor (390 g), sköljda
- 1 kruka persilja, hackad

GRÄSLÖKSMAJONNÄS

- 2 dl majonnäs
- 1 kruka gräslök, finhackad

TILL SERVERING

- 2 dl riven parmesan
- ev bröd

GÖR SÅ HÄR

- Skala och skär rotsellerin i ca 4x4 cm stora tärningar.
- Stek lök och vitlök i olja i en gryta på medelvärme ca 5 min under omrörning. Lägg i rotselleri, lagerblad och timjan och stek ytterligare 5 min. Rör om då och då. Tillsätt grönsaksbuljong och vatten och koka på svag värme under lock ca 15 min.
- Lägg i purjolök och linser och koka under lock ytterligare 20–30 min. (Tillsätt ev mer vatten.) Smaka av med salt och peppar och rör i vita bönor och persilja.
- Gräslöksmajonnäs:** Blanda majonnäs med gräslök.
- Servera grytan med riven parmesan, gräslöksmajonnäs och ev bröd.

Älggryta med enbär och kantareller. Sagolikt gott!



Kvarngryn, en härlig fullkornsblandning av havre, vete och råg.

HJORTSKAV MED DRAGON

TID: 30 MIN

Enkelt, snabbt och gott!

Den här goda hjortgrytan är perfekt bjudmat alla dagar i veckan.

4 PORTIONER

- 1 gul lök, skivad
- 3 vitlöksklyftor, hackade
- 2 msk smör
- 300 g hjort- eller renskav
- 1 msk torkad dragon
- ½ tsk chiliflakes
- ½ purjolök, skivad
- 1 msk citronsaft och ev lite finrivet skal
- 2 dl vispgrädde
- 2 dl vatten

salt och grovmalen svartpeppar

- 3 dl kvarngryn
- 35 g bladspenat
- ev färsk dragon

GÖR SÅ HÄR

- Stek lök och vitlök i smör några min, lägg i skav och stek allt ca 5 min. Tillsätt dragon, chili, purjolök och citronsaft samt ev skal. Vänd runt och håll på grädde och vatten. Låt koka på medelvärme ca 5 min och smaka av med salt och svartpeppar.
- Koka kvarngrynen i 2 liter vatten med 1 msk salt ca 10 min. Häll av vattnet.
- Vänd i bladspenat i grytan och servera med kvarngrynen. Garnera ev med färsk dragon.

Tips!

I stället för kvarngryn kan du servera ris eller potatismos.

BARNENS FAVORIT

KÖTTFÄRSRAGU MED CHAMPINJONER, SIDFLÄSK & GNOCCHI

TID: 30 MIN

En mustig gryta med färs av vilt eller nöt som ger mycket smak på kort tid.

4 PORTIONER

- 500 g nöt- eller viltfärs på rulle
- 2 msk olivolja
- 200 g champinjoner, delade
- 150 g rökt sidfläsk, tärnat
- 1 dl tomatpuré
- 2 selleristjälkar, finhackade
- 1 morot, finhackad (150 g)
- 1 gul lök, hackad
- 2 ½ dl rött vin
- 2 msk kalv- eller oxfond
- 1 tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar
- 3 dl riven parmesan
- 500 g gnocchi
- 25 g smör
- 1 dl basilika

GÖR SÅ HÄR

- Stek färsen i grövre bitar i olja i en gryta under omrörning några min.
- Tillsätt champinjoner, sidfläsk, tomatpuré, selleri, morot och lök. Stek ytterligare några min.
- Häll på vin, fond, salt och peppar och låt koka på medelvärme ca 10 min. Vänd i 2 dl riven parmesan och smaka av med salt och peppar.
- Stek gnocchin i smör några min.
- Servera ragun med gnocchi, resten av parmesanen och basilika.

Tips!

Vi skar färsen i bitar i stället för att smula den, för att få den så där härligt "chunky" som på bilden.



Servera ragun med smörstekt gnocchi och toppa med massor av parmesan!



HÖSTGRYTOR / Värmande comfort food

FLÄSKGRYTA MED ÄPPEL & KANEL

TID: 1 TIMME

Äpple, kanel och chili ger grytan rikligt med smak och lite hetta. Så gott med lent äppelmos till!

4 PORTIONER

- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, skivade
- 50 g smör
- 500 g fläskkött, grytbitar eller karré i bitar
- 1 tsk salt
- 2 stora morötter, i bitar
- ½ rotselleri, i grova bitar
- 5 dl vatten
- 2 msk kalvfond
- ½ röd chili, skivad
- 3 kanelstänger
- 3 lagerblad
- 1 äpple, tärnat
- 1 msk äppelcidervinäger
- salt och svartpeppar

Sötsyrligt äpple är så gott i höstgrytan med fläskkött.

TILL SERVERING

- 600 g kokt potatis
- 2 dl äppelmos
- ev 2 dl crème fraiche

GÖR SÅ HÄR

- Stek lök och vitlök i smör någon min. Lägg i grytbitar, salta och stek ytterligare några min. Tillsätt morot och rotselleri. Häll på vattnet och fond och sjud under lock ca 20 min.
- Tillsätt chili, kanel och lagerblad och sjud ytterligare ca 20 min eller tills köttet är mörkt. Tillsätt äpple och smaka av med vinäger, salt och peppar.
- Servera med kokt potatis, äppelmos och ev crème fraiche.

UTVALDA VINER TILL MIDDAG, MINGEL & SKÅL

Fyndstämplade nyheter och välkända klassiker. Viner som passar till skaldjur, fisk och höstinspirerade köttretter eller som sällskapsdryck och välkomstskål.



Nr 72601 Cava Stars Organic Perelada
120 kr, 750 ml. Alk 11,5%.

Ekologiskt

Stars är en torr, ekologisk årgångscava som bjuder på vackert gyllene färg med en tät ström av fina bubblor. En riktig stjärna på vinhimlen! Som skål och till skaldjur.

"Systembolagets mest prisvärda cava!"
vinbanken.se juli 2023



Aftonbladet 19/5 2023

FYND!
vinbörnsen.se
augusti 2023



Nr 5585 Petit Chablis
173 kr 750 ml. Alk 12%.

Lättviktsflaska
Chablis som bjuder på frisk och fruktig doft med lätt mineralton. Charmerande och medelfyllig smak av citrusfrukter och klingande ren syra. Servera till skaldjur och eleganta fiskrätter.



BRA KÖP!
AoV nr 6 2023
DUBBELFYND
vinbörnsen.se okt/nov 2022



Nr 71947 Guigal Côtes du Rhône Blanc
145 kr, 750 ml. Alk 14,5%.

Guigal bjuder här på en vognier-baserad vit Côtes du Rhône. Ett fylligt och smakrikt matvin till lax, kyckling, rökt fisk och sushi.

ETT RIKTIGT FYND
Dina Viner Pro 2022-08

FYND!
AoV nr 6 2023

FYND!
vinbörnsen.se
augusti 2022



Nr 6297 Gosa Monastrell
239 kr, 3 i BIB. Alk 14,5%.

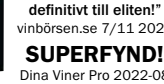
Smakrikt och generöst vin till middag, sällskap och salta chips.



Aftonbladet 3/6 2023

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

SUPERFYND!
Dina Viner Pro 2022-08



Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge
145 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 8 2023



Expressen 17/3 2023



Nr 2842 Cecchi Chianti Classico Organic
169 kr 750 ml. Alk 13,5%.

NYHET!
Ekologiskt
Nyanserad, kryddig smak med fatkaraktär, inslag av mörka körsbär, plommon, choklad, bergamott, skogshallon och salvia. Servera till italienska läckerheter – pasta, pizza och tomatbaserade rätter.

MER ÄN PRISVÄRT!
vinbanken.se 31/8-2023

BRA KÖP!
AoV nr 8 2023



Nr 72782 Piemonte Barbera Organic
129 kr, 750 ml. Alk 13,5%.

Lättviktsflaska
Ung, frisk och fruktig med inslag av röda bär, körsbär och örter. Ett vin från Piemonte som tydligt speglar sitt ursprung. Servera till dina favoriträtter med pasta, pizza, charkuterier och ljust kött. Eller lätt kylt som sällskapsdryck.

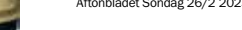
BRA KÖP
AoM nr 15 2022



Nr 5283 Louis Jadot Bourgogne Rouge Couvent des Jacobins
229 kr, 750 ml. Alk 13%.

Elegant Pinot från klassiska Bourgogne. Stor, kryddig doft med inslag av hallon, blåbär och örter. Friskt med fina toner från ekfat. Serveras vid 14-16°C till eleganta rätter av ljust kött, fläskkött, vegetariskt eller som rött till torskriggen.

Aftonbladet Söndag 26/2 2023



Aftonbladet Söndag 26/2 2023

winefair.se

KORTET SOM GÖR ATT DU FÅR MER

Oroa dig inte för vem som ska ta sista biten. Nu kan fredagsmyset räcka till ett helaveckanmys! Med Coop Mastercard får du bonuspoäng för varje krona oavsett var du handlar. Poängen kan du omvandla till bonus. Och bonusen hjälper dig fylla din kasse ännu mer!

0 kr
i årsavgift
första året
(därefter 295 kr)



- ✓ Ansök och få 10 000 bonuspoäng*
- ✓ Poäng på allt du handlar – överallt
- ✓ Upp till 55 dagars räntefri kredit
- ✓ 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 19,70 % (2023-08-01), rörlig. Vid en utnyttjad kredit på 20 000 kr är den effektiva räntan 20,28 % vid betalning med e-faktura (24,00 % med pappersfaktura) och det sammanlagda belopp som ska betalas är 22 021 kr vid betalning med e-faktura (22 369 kr med pappersfaktura). Beloppet är uträknat utifrån ett exempel där krediten är återbetald på 12 månader (avbetalningsbelopp i snitt 1 835 kr vid betalning med e-faktura, 1 864 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. Valutavväxlingspåslag 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. Avavgiften är 29 kr/månadsräkning, 0 kr om du använder e-faktura. Avtalet gäller tillsvidare 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 30 oktober 2023 vid godkänd ansökan och är värt ca 100 kr.

Alkoholkonsumtion under graviditeten kan skada barnet

"Storkok frigör tid
och vi kan frysa in
eller göra matlådor av
det som blir över."



HANNA OLVENMARK

Ålder: 36.

Gör: Driver bloggen Portionen under tian, är dietist och kokboks-författare.

Bor: I Göteborg.

Familj: Sambon Dick och två döttrar.

Godaste budgeträtten: "Linsstroganoff med havreris."

Mathjälten: Hanna Olvenmark

"Jag vände och vred på varenda krona"

Hanna Olvenmark har gjort det till en sport att äta billigt, gott och klimatsmart. Hon tipsar gärna om hur man kan laga lyxig mat till budgetpris.

HANNA OLVENMARK ÄR legitimerad dietist – och därtill legitimerad snåljåk. Hon driver den populära bloggen Portionen under tian där hon tipsar om billig, näringsrik och klimatsmart mat.

Hon startade bloggen som nybliven egenföretagare. Det var en period i livet då ekonomin var svår att få ihop.

– Jag vände och vred på varenda krona och gjorde det till en sport att leva billigt.

Hon åt gröt till frukost, och till lunch och middag blev det storkok av linsgryta.

– Jag var singel, åt det som fanns i skafferiet, bakade eget bröd och tog med matlåda. Bra, billig, hemlagad mat, helt enkelt.

I dag, drygt tio år senare, har hon familj, och det syns på matkontot. Men eftersom Hanna Olvenmark är legitimerad snåljåk håller hon koll på utgifterna, och familjen lägger runt 5000 kronor i månaden på mat.

De planerar en veckomatsedel, gör alltid matlådor och äter vegetariskt i säsong.

– Och vi tar vara på rester. En pastasås blir en fin bas till en lasagne, och soppa kan enkelt reduceras till en sås.

Ofta puttrar en gryta storkok på spisen, det kan vara en morotssoppa med ingefära och lime eller en kikärtsgryta med kokosmjölk och kardemumma.

– Tack vare storkoken slipper vi laga mat nästa dag. Det frigör tid, och vi kan frysa in eller göra matlådor av det som blir över.

Matpriserna har stigit med ungefär 20 procent sedan i fjol, men vitkål är en av få varor som faktiskt blivit billigare. I Hanna Olvenmarks kylskåp har vitkålen en själv-

klar plats och på en hylla står en stor vecko-sallad kryddad med oregano och olivolja.

– Vitkål är en doldis som förtjänar mer uppmärksamhet. Den är perfekt, strimlad i sallad eller som utfyllnad i grytor och soppor. Kål håller länge och funkade också fint att syra och woka.

Rotsaker har också en given plats.

– Ugnsbakade rotsaker är en klassiker och jag har alltid rödbetor, palsternacka och morot hemma. Jag älskar potatis, och rostad potatis med linsbiffar och en kall sås får en vardag att smaka som en lördag.

Med tiden har Hanna Olvenmark insett att det går att äta billig mat som andas lyx. Små trick gör nämligen susen, som att toppa rätten med rostade frön eller att servera soppan med hembakat bröd.

– En överbliven skvätt vin i potatis-soppan eller hemplockade kantareller i grytan får det att smaka både gott och dyrt.

Men det behöver inte kosta skjortan för att vara lyxigt. Det går att ingjuta en känsla av flärd kring måltiden med enkla medel.

– Bjud över en granne, tänd ljus och servera en gryta som fått puttra länge på spisen. Generositet handlar om att ge, inte om vad det kostar.

Hon tipsar också om att se sig omkring. Kanske har grannen ett äppelträd? Kanske vill en vän hänga med och plocka svamp?

– Hemplockat är gratis och tack vare allemansrätten kan vem som helst gå ut i skogen och plocka blåbär, lingon och svamp. Äpplen går fint att frysa in eller göra mos av.

Ett annat tips är buljong och kryddor.

– Kryddor kostar nästan ingenting, eftersom du behöver så lite. Ingefära, kardemumma eller rök paprikapulver kan lyfta vilken rätt som helst. ♥

Text: Karin Herou **Foto:** Ulrika Pousette

TIPS! Får du kokosmjölk över, frys in och använd i en gryta eller mixa i en smoothie.



KIKÄRTSGRYTA MED RÖD CURRYSÅS

TID: 30 MIN  

Den här currysåsen är en fin bas till så mycket, som här med kikärter, eller till linsbiffar.

8 PORTIONER

- ✿ 6–8 dl ris
- ✿ 600 ml kokosmjölk (6 dl)
- 4 inlagda grillade paprikor
- 2 msk neutral olja
- ✿ 2 msk riven färsk ingefära
- ✿ 2 vitlöksklyftor, rivna
- ✿ 2 röda chili, hackade
- 1 msk röd curry
- 2 dl vatten
- ✿ 1 grönsaksbuljongtärning
- ✿ 10 dl kokta kikärter
- ✿ ev 1 kruka koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Koka ris enligt anvisning på förpackningen.
2. Mixa 2 dl kokosmjölk med de grillade paprikorna med stavmixer till en slät sås.
3. Hetta upp 2 msk olja i en panna och stek ingefära, vitlök, chili och röd curry någon minut. Häll på paprikasåsen, resten av kokosmjölken och vatten. Smula i buljongtärningen och låt koka på svag värme ca 5 min. Lägg i kikärtorna och koka ytterligare någon minut.
4. Servera grytan med ris och toppa ev med koriander.

GÖR STORKOK TILL MATLÅDAN!

HEMBAKAT!

Både mysigt
& smart

BAKA ETT GOTT BRÖD till höstens mustiga grytor och härliga helgfrukostar. Det är inte bara lyxigt med nybakat utan ett smakfullt sätt att vara snäll mot plånboken. RECEPT: LISELOTTE FORSLIN FOTO: ULRIKA EKBLOM



Dessa glödhoppor är godast helt nygjorda med smör och ost.

GLÖDHOPPOR MED BÖNOR

TID: 35 MIN

Busenkelt recept på bröd som du lagar direkt i pannan. Med mixade bönor i degen får du mer protein och fibrer.

8 PORTIONER

- 1 frp kokta vita bönor (380 g), sköljda
- 2 dl mild naturell yoghurt
- 4 dl rågsikt eller 5 dl glutenfri mjölmix
- 2 tsk bakpulver
- 2 krm anisfrö
- 1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

- Mixa bönor och yoghurt till en slät smet.
- Blanda rågsikt, bakpulver, anis och salt i en bunke. Vänd i bönsmeten och blanda till en deg.
- Lägg ut på mjölat underlag, forma degen till en rulle och skär i 8 bitar. Forma till bollar och kavla ut till kakor, 10–12 cm i diameter.
- Stek kakorna i torr panna ett par min på varje sida och låt svalna på bakgaller.

Brödet blir helt glutenfritt om du väljer glutenfri mjölmix. Det passar bra eftersom det är en deg som inte behöver arbetas och jäsas, så glutenegenskaperna är inte så viktiga.



Tips!
Bröden går bra att frysa och värma upp i ugnen.

KALLJÄSTA MOROTSFRALLOR

TID: 40 MIN + 8 TIMMARS L

JÄSNING UGN: 225°

Så enkelt och du behöver inte knåda! Rör ihop smeten och låt den stå i kyl över natten eller i minst 8 timmar. Sedan är det bara att baka ut och grädda.

12–16 FRALLOR

- 25 g jäst
- 5 dl kallt vatten
- 2 morötter, finrivna

- 2 msk neutral olja
- 1 msk honung
- 2 tsk salt
- 10–12 dl rågsikt

GÖR SÅ HÄR

- Smula ner jästen i en bunke. Häll i vattnet och rör tills jästen lösts upp helt. Tillsätt morötter, olja, honung och salt. Rör i mjölet lite i taget till en kladdig deg, spara 1 dl av mjölet till utbakning. Lägg degen i en stor plastlåda med lock eller täck bunken med

- plastfolie. Låt jäsas i kylan över natten eller i minst 8 timmar.
- Sätt ugnen på 225°. Tippa ut degen på mjölat underlag, knåda inte. Strö över mjöl och dela degen i två delar. Forma varje deg till en lös rulle, skär 6–8 bitar av varje rulle och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
 - Ställ in plåten mitt i ugnen, släng in ca 1 dl vatten i botten av ugnen och grädda 15–20 min. Låt svalna på galler utan bakduk.



Du behöver inte byta bank för att få bra sparränta.



Skaffa bara ett bjussigare sparkonto.

Nu har vi höjt räntan igen till 3,85 %.
Ett tryggt, lite bjussigare sparande som
du enkelt skaffar på coop.se/sparkonto.
Se aktuell ränta här.



Räntan är rörlig, aktuell ränta den 2023-09-27 är 3,85%. Coop Sparkonto omfattas av den statliga insättningsgarantin och ersätter kapital upp till 1 050 000 kronor per person och institut. Läs mer på coop.se/insattningsgaranti.

HAVREFRALLOR I FORM

TID: 1 TIMME + 1 TIMMES

JÄSNING UGN: 220°

Så enkelt och gott med saftiga havrefrallor i panna. Även goda att rosta efter någon dag.

12 BITAR

- 3 dl fiberhavregryn
- 7 dl mjölk
- 50 g jäst
- 2 msk honung
- 1 tsk salt
- 50 g rumsvarmt smör
- 10 dl vetemjöl special

DEKORATION

- 2 msk vetemjöl special
- 3 msk solroskärnor

GÖR SÅ HÄR

- Blanda havregryn och mjölk i en kastrull och koka 4–5 min under omrörning. Häll gröten i en bunke och rör till 37°, använd termometer.
- Smula ner jästen i gröten och rör tills den löst sig. Rör i honung, salt och smör klickvis. Arbeta i mjölet, lite i taget, gärna med

matberedare tills degen är blank, ca 10 min. Låt jäsa under bakduk i ca 30 min.

3. Stjälp upp degen i en form, 35x25 cm, klädd med bakplåts-papper och tryck ut degen försiktigt i kanterna. Markera ca 12 bitar med en degskrapa eller kniv. Strö över mjöl och solroskärnor och tryck till lätt. Låt jäsa under bakduk ca 30 min.

4. Sätt ugnen på 220°. Grädda mitt i ugnen ca 20 min. Bryt rutor när brödet svalnat.

HÖSTBAK / Mysigt & smart

Tips!
Bra som
brytbröd
till höstens
grytor och
soppor.

Smidigt med
brytbröd när du blir
sugen på mackfika.

Tycker du att dina bröd ser för hemgjorda ut? Perfekt!

LÄTTBAKADE BAGUETTER

TID: 30 MIN + 8 TIMMARS JÄSNING **L**

UGN: 225°

Kalljäs över natten eller i minst 8 timmar. Så enkelt och så fräsiga!

4-5 BAGUETTER

- ✦ 25 g jäst
- 5 dl kallt vatten
- ✦ ½ dl olivolja
- 2 tsk salt
- ✦ 10-11 dl vetemjöl special

Tips!

Spreja med vatten i ugnen ett par gånger under gräddningen så blir baguetterna extra fräsiga.

GÖR SÅ HÄR

- Smula ner jästen i en bunke. Tillsätt vatten, olja och salt och rör tills jästen löst upp sig helt. Rör i mjölet lite i taget till en kladdig deg, spara ca 1 dl till utbakning. Lägg degen i en stor plastlåda med lock eller täck bunken med plastfolie. Låt jäsa i kylan över natten eller i minst 8 timmar.
- Sätt ugnen på 225°. Tippa ut degen på mjölat underlag, platta ut försiktigt och skär 4-5 längder. Lägg längderna på en plåt med bakplåtspapper och vrid/dra ut dem lite.
- Ställ in plåten mitt i ugnen, släng in ca 1 dl vatten i botten av ugnen och grädda ca 20 min. Låt svalna på galler utan bakduk.

Mer Smak i samarbete med Lönneberga

"Det här måste du bara prova!"

Nytt

BREDBART PÅLÄGG

Gjort på kikärter och kyckling/skinka

Servera precis som pastej!

Nu lanseras ett helt nytt koncept med lätta och fräscha smörgåspålägg som passar alla (inte minst den målgrupp som i dag inte konsumerar traditionell pastej).

De nya påläggen har kommit till efter en önskan om mer valfrihet och inspiration på frukostbordet. De är bredbara och tillverkas av kikärter och kyckling samt kikärter och skinka.

I lanseringen ingår populära smaker som Soltorkad tomat, Ramslök och Grillad paprika.

- ✓ Innehåller 17-18 % kikärter.
- ✓ Svensk kyckling/skinka.
- ✓ Krämig och len konsistens med goda smaker: Soltorkad tomat, Ramslök och Grillad paprika.

Jättegott på alla typer av bröd, från rågbröd till limpa till surdegsbröd. Och på knäckebröd förstås. Supergott med till exempel smörgåsgurka eller smörgåsskrasse på. Eller skivad paprika och tomat. Med rostad lök blir det smörrebrödstouch!

Pssst... Om man i stället brer pålägget på crostini och garnerar med en halv oliv eller ett basilikablod blir det ett litet tilltugg till drinken. **SUPERSMART.**

PROVA ELBIL? VI HJÄLPER DIG!

Du vet väl att du som Coop-medlem alltid får 15%* rabatt när du hyr bil hos oss i Sverige och 10% i utlandet.

*Gäller på baspriser för alla personbilar exkl. tillägg



Läs mer och boka redan idag!
www.coop.se/europcar



Europcar
moving your way



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



Alkohol är beroende- framkallande

VI GILLAR! / Höstfix



Rediga redskap
Slev i FSC-märkt oljad akacia (samarbete med Lotta Lundgren), 59 kr. Ballongvisp i rostfritt stål, 69 kr.

Proffsigt
Sprits med sex olika munstycken, 49,90 kr.

Kolla in
Coop Hemma på
Instagram för mer
inspiration.

Fixat & fint!

Höstfix i köket kan innebära en smart pryl till bakningen eller en vacker kanna till vattnet.

Bubblig
Vackra karaffen Smoke till bordsvattnet, 299 kr.

Nytt porslin
Bladmönstrat porslin i flera utföranden. Assiette, 69,95 kr och liten skål, 49,95 kr.



Ta tid
Gyllene tider i köket. Äggklocka, rostfri, 79 kr.

Till brödet
Skärbräda i akacia, 179 kr/199 kr beroende på storlek.



Fin form
Tålig emaljerad brödform (samarbete med Lotta Lundgren), 299 kr.

Bra att ha
Elvisp, Emerio, 250 w, med vispar och degkrokar i rostfritt, 299 kr.

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

Buon appetito – ät italienskt ikväll!

På Zeta bakar vi pastan på italienskt durumvete med hög proteinhalt för en riktigt bra al dente-känsla! En bronsvalsad pasta fångar bättre upp den goda såsen för en rikare smakupplevelse. Med extra många ägg i degen, som i vår tagliatelle och pappardelle, kan den kavlas tunt och äggen ger en djupare fyllig smak.

Njut av vår premiumpasta i klassiska former, till både vardag och fest!



Trafila al bronzo/
Bronsvalsad

All'uovo.
Gjord på hela 5 ägg
från frigående höns.

Nyhet!



Från en familj där mat är kärlek.



Scanna för alla
våra pastarecept!

Lokala avvikelser i sortiment kan förekomma.

Hjälp, vi vill laga goda fiskrätter! Har du några idéer?

Inga
problem. Det
här löser vi!



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

»Vi har hittat några fiskrätter vi brukar laga men vi behöver definitivt ny inspiration vad gäller variation på rätter... Är det något vi kan få hjälp med?» undrar familjen Bergendal.

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



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Ulf och Anna Bergendal och barnen Albin, 10, och Axel, 12.

Bor: I Bromma.

Gör: "Båda barnen har mycket aktiviteter, allt från fotboll och basket till simning. Så det är full rulle. Vi vuxna hastar väl ut i skogen på en springtur då och då. Och vi cyklar till jobbet. Att hinna laga mat är ofta en logistisk utmaning."

Det kom ett brev till redaktionen...

Hej!

Vi försöker äta fisk så ofta det går men det sker nästan alltid under protest från barnen. De rätter de accepterar är vit fisk i dillsås och panerad fisk. Men där tar det stopp. Vår utmaning är att få in fler fiskrätter i vår vardagsrepertoar. Det känns som om det är lättare att hitta variation på köttätter, med asiatiska kryddningar och liknande. Barnen har dessutom väldigt många aktiviteter så vi klarar inte av alltför avancerad matlagning på vardagarna...

Hej från familjen Bergendal

Sara Begner: Det här tror jag många känner igen. Jag bjuder på några fiskrätter jag själv brukar laga hemma, med lite ny smaksättning.

SMARTA LÖSNINGAR

1 Fiskpinnar på nytt sätt

Fiskpinnar är också fisk! Och om du serverar dem i tunnbrödrulle blir det extra kul. Klicka potatismos och remouladsås på tunnbröd. Lägg på nystekta fiskpinnar och till exempel krispig kål. Vik ihop. Jättegott!

2 Fisktaco

Gör en rätt som barnen är vana vid, men servera den med fisk! Ett utmärkt exempel är fisktaco med massor av olika goda tillbehör och grönsaker att lägga i tillsammans med exempelvis fisknuggets.

3 Superenkel teriyakilax

Asiatiska smaker är jättegott till fisk! Ett tips är att tärna lax och lägga i en ugnform. Ös över teriyakisås och sesamfrön och tillaga i ugnen på 175°. Servera med nudlar och till exempel wokad kål och purjolök. Urgott!

Måndag

PANERAD FISK MED POTATIS & ÖRTSÅS

TID: 30 MIN

Klassiskt sätt att servera fisk som brukar uppskattas av alla i familjen.

- ✿ smör och neutral olja
- ✿ 125 g salladsmix
- ✿ ev citronklyftor

4 PORTIONER

- ✿ 400 g fiskfiléblock, tinat
- ✿ ½ tsk salt
- ✿ 1 ägg
- ✿ 2 dl vetemjöl
- ✿ 4 dl panko/ströbröd
- ✿ 600 g potatis
- ✿ 3 dl gräddfil
- ✿ ½–1 tsk örtsalt
- ✿ 1 kruka persilja eller gräslök, hackad
- ✿ salt och grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Dela fiskfilén i bitar och strö över salt. Vispa upp ägg i en djup tallrik, håll mjöl i en annan och panko i en tredje.
2. Koka potatisen i lättsaltat vatten.
3. Blanda gräddfil med örtsalt och persilja eller gräslök.
4. Vänd fisken i mjöl, sedan i ägg och sist i panko. Stek i smör och olja på medelvärme tills fisken är gyllene.
5. Servera fisken med kokt potatis, örtsås, sallad och ev citronklyftor.



För bästa smak och konsistens

Råd & Rön

BÄST
I TEST
Okt 2022



Saltå Kvarn

Ytterligare fyra smarta rätter. —>

Smak är en konst

Vi på Allerum har alltid sett ost som smakfulla konstverk. En konst att skapa, att lagra och en konst för dig att njuta av. Nu har vi förfinat designen på alla våra förpackningar så att utsidan ska spegla insidan på allra bästa sätt.

Medlems-
erbjudande
finns laddat
på ditt kort*

19 96
ALLERUM®
SMAK ÄR EN KONST

*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 6. Lokala avvikelser kan förekomma.



Tisdag

PASTA MED AVOKADO & RÄKOR

TID: 20 MIN

Vitlök och chili är urgott till räkor. Zucchini är perfekt att dryga ut med i säsong.

4 PORTIONER

- 320 g pasta, t ex linguini
- 1 zucchini
- 2 avokador
- 2 dl matlagingsyoghurt
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 citron, finrivet skal och 1 tsk saft
- 2 krm chiliflakes
- salt och grovmalen svartpeppar
- 270 g räkor i lag, avrunna
- ev basilika

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Spara ca 1 dl pastavatten.
- Skiva zucchini med potatis-skalare och strimla sedan varje skiva.
- Dela och gröp ur avokadorna. Mixa avokado, yoghurt, vitlök, citronskal, citronsaft och chili-flakes med stavmixer. Smaka av med salt, ev mer citronsaft och chiliflakes.
- Blanda den nykokta pastan med zucchini, avokadokräm och ev pastavatten. Toppa med räkor och ev basilika.

TIPS!

Om du byter pastasort till exempelvis pasta penne eller farfalle och låter pastan kallna innan du blandar den med resten av ingredienserna blir det mer som en pastasallad.



Onsdag

LAX MED RÖD CURRY & KOKOSMJÖLK

TID: 30 MIN  

Ett oförsämrat enkelt sätt att äta fisk mitt i veckan. Massor av mustig smak!

4 PORTIONER

- 6 dl ris
- 2 msk riven färsk ingefära
- 1 ½ msk röd curry
- 1 tsk neutral olja
- 1 purjolök, skivad
- 400 ml kokosmjölk
- 2 dl vatten
- salt
- 300 g tärnad lax
- 70 g bladspenat
- ev chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

- Koka riset enligt anvisningen på förpackningen, tillsatt ingefära i vattnet.
- Stek röd curry i olja i en panna någon min. Tillsätt purjolöken och rör runt. Häll i kokosmjölk och vatten. Koka upp, smaka av med salt och lägg i laxen. Sänk värmen och sjud 2–3 min.
- Vänd i spenat och servera med ris och ev chiliflakes.

TIPS!

Den här rätten är förstås god även med annan fisk, som olika vita fiskar. Med kokt potatis eller rotfrukter och bönor i stället för laxen blir den vegetarisk.



Torsdag

ENKEL FISKGRYTA MED ROTFRUKTER

- TID: 20 MIN
- När enkelhet och lyx-känsla går hand i hand!
- 4 PORTIONER
- 4–8 potatisar, tärnade
 - 2 morötter, tärnade
 - 1 purjolök, skivad
 - 2 fiskbuljongtärningar
 - ½–1 dl vitt matlagningsvin
 - 1 tsk hackad färsk timjan eller 1 krm torkad
 - 300 g tärnad fisk, t ex lax, sej eller torsk
- salt
- 2 dl crème fraiche
 - 4 msk riven färsk pepparrot
 - ev färsk timjan
 - ev bröd

TIPS!

Frys in slattar av vitt vin till iskuber när det blir lite kvar efter en middag. Perfekt att använda en sådan här gång så att du slipper köpa vin för att kunna göra rätten.



Fredag

HOT TUNA MELT

- TID: 20 MIN
- Vissa dagar behöver man en så här härligt enkel middag.
- 4 PORTIONER
- 1 burk tonfisk i vatten (160 g), avrunnen
 - 10 cm purjolök, skivad
 - 1 dl majonnäs
 - 2 tsk sambal oelek
 - salt och svartpeppar
 - 8 skivor formbröd/levain
 - 4 dl riven ost
 - 1 tomat, skivad
 - 2 msk smör
 - 1 hjärtsallad
 - ½ gurka, grovt tärnad
 - 1 msk sesamfrö
 - ev 1 msk gochujang

TIPS!

En klassisk tuna melt är förstås också gott. Byt då ut sambal oelek mot några matskedar kapis, och använd hackad rödlök i stället för purjolök.

Vill du också få hjälp av Sara?

Sinar tiden, lusten eller orken? Har du problem med matvardagen? Mejla oss på info@coop.se, skriv "Mer Smak, Vardagsakuten" i ämnesraden. Berätta om dig och din situation, och skicka gärna med en bild på familjen.

- GÖR SÅ HÄR
- Blanda tonfisk, purjolök, majonnäs och sambal oelek. Smaka av med salt och peppar.
 - Lägg ut 4 bröd och strö över hälften av osten, lägg på tonfisk-röra, tomat och resten av osten. Stek i smör tills bröden är gyllene och osten smält.
 - Ta loss bladen från salladen och blanda med gurka, sesamfrön och ev gochujang i en skål. Servera salladen med de nystekta mackorna.

LINDAHL'S

NYTT
KRÄMIGARE
RECEPT!

Medlems-
erbjudande
finns laddat
på ditt kort*



Lindahls kvarg har fått ett helt nytt recept!

Kvargen är nu ännu krämigare men är såklart precis lika nyttig som innan.
Med högt proteininnehåll, låg fetthalt och inget tillsatt socker är
Lindahls kvarg perfekt när du behöver något snabbt och nyttigt.
Kvargen är tillverkad i Sverige av svensk mjölk.

*Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr 6 i din brevlåda. Lokala avvikelser kan förekomma.

Viltstek!

Mustiga smaker från viltkött och kantareller och sötma från messmör gör **VINVALET VIKTIGT**.

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 en smakfull rätt med vilt.

Äh vad härligt det är med höstens mustiga smaker i grytor och såser. Även i den här smakrika rätten med vilt finns mycket mustighet, vilket kräver ett smakrikt vin. Det behöver inte alltid vara kraftigt, men rikt på smak för att skapa balans. I receptet nedan går det bra att använda det viltkött du gillar och har tillgång till; älg, hjort, rådjur eller ren, alla passar bra. Och de föreslagna vinerna går också lika bra till de olika köttslagen.

Till viltkött, ragu och gryta är det just mustigheten man vill balansera, men om man samtidigt tillsätter rotfrukter som ger sötma behöver man tänka till lite. Då får man inte ta ett för syrligt vin

eftersom det då snarare kan uppfattas som surt. Det du ska leta efter är fortfarande smakrika viner, men med fruktighet.

En annan sak att tänka på när det är vin i själva grytan: försök använda samma eller liknande vin som du tänker dricka till maten, eller åtminstone ett med samma smakstruktur.

Till viltsteken serveras en gräddig sås som är en underbar kombination till köttet, men den gör samtidigt att du behöver fyllighet i det vin du väljer. Det fruktiga och smakrika kommer göra att grädd-såsen uppfattas som elegantare.

Både riojan och chinon här intill är därför mycket bra val till rätten.

Njut av hösten!

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



STEK MED BAKAD ROTSELLERI, KANTARELLER & MESSMÖRSÅS

TID: 2 TIMMAR UGN: 200°

Klassiskt viltrecept med sötma från messmör.

4 PORTIONER

800 g viltstek

1 msk viltkrydda*

1 tsk salt

100 g morot, skivad

1 gul lök, klyftad

1 dl vitt vin

BAKAD ROTSELLERI

1 hel rotselleri, ca 800 g

2 msk neutral olja

1 tsk salt

SÅS

sky från steken

3 dl grädde

2 msk messmör
2 msk viltfond eller ox-/kalvfond
salt och svartpeppar
ev soja

TILL SERVERING

200 g kantareller

25 g smör

300 g svartkål, strimlad

1 kruka dill, hackad

½ dl lingon

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Pensla rotsellerin med olja och strö över salt. Lägg den i en form och baka i nedre delen av

ugnen ca 2 timmar.

Ta ut och skär i klyftor.

2. Bind ev ihop steken och gnid in den med viltkrydda och salt. Lägg steken i en ugnssäker form och fördela morot och lök runt om.

Häll i 3 dl vatten och vinet. Sätt in formen i nedre delen av ugnen.

Stek till en inntertemperatur på 56° (använd stektermometer) ca 45 min–1 timme.

Ta ut köttet, täck med en kökshandduk och låt vila minst 10 min.

3. Sås: Häll spadet från formen i en kastrull.

Ta ut köttet, täck med en kökshandduk och låt vila minst 10 min.

3. Sås: Häll spadet från formen i en kastrull.

Tillsätt grädde, messmör och fond. Koka ihop såsen några min och smaka av med salt och peppar och ev lite soja. Vispa skummig vid servering.

4. Stek kantarellerna i torr panna på medelvärme ca 5 min, tillsatt smör och stek ytterligare 5 min. Lägg i svartkål och vänd runt någon minut. Tillsätt dill och lingon och smaka av med salt och peppar.

5. Servera tunna skivor av steken med rotselleri-klyftor, kantareller och messmörsås.



*VILTKRYDDA

Blanda 10 rosépepparkorn, 10 torkade enbär, 10 vitpepparkorn, 5 kryddpepparkorn, 3 lagerblad, 3 tsk torkad timjan och 2 tsk torkad rosmarin med en mixerstav eller en mortel.

Spara i burk med lock för höstens alla viltträtter.

VINER TILL HÖSTENS NJUTMAT



Jacob's Creek Organic Chardonnay 2022 – EKO. Nr 7496. Pris 83 kr.

Ekologiskt! Stiligt och smakfullt vin från pålitliga firmen Stoneleigh på Nya Zeeland. I glaset bjuds syrlig stenfrukt, gröna äpplen, lätt rostade nötter, nätmelon och rökig mineral. Avnjut till höstens fiskrätter.



Château Bouscassé 2018. Nr 2204. Pris 179 kr.

Stadig, stabil och superb klassiker. Huvudrollen innehas av druvan tannat som tillsammans med cabernet sauvignon och cabernet franc bjuder på inslag av skogsbär, vilda örter, hallon, friska syror och häftig strävhet. Höstiga smaker med vilt och svamp, ja tack!



Pais Viejo Bouchon 2022. Nr 3024. Pris 139 kr.

Plocka fram pinotglasen och fyll dem med sköna dofter av anis och pepparkorn. Vi lägger till lagerblad, rödsyrlig frukt och körsbärskärnor. Avnjut till rostade grönsaker, ljust kött och fågel.



Bikandi Ecologico Crianza 2018 – EKO. Nr 2794. Pris 109 kr.

Ekologiskt! Rioja med både moderna och traditionella smaker. Plommon, syrliga körsbär, viol och kryddiga stråk av tobak och ceder strömmar ur glaset. Fin ny årgång som passar bra till viltsteken.



Chinon Fabien Demois 2022 – EKO. Nr 2759. Pris 119 kr.

Ekologiskt! Peppar, muskot, våta löv, eneträ, mineraler, röda syrliga bär och tanniner med attityd – säg hej till cabernet franc! Prisivärd, elegant fransman från Loiredalen som passar de flesta tillfällen, inte minst till viltreceptet intill.

Bubbligt till maten

Alkoholfritt! Efter succén med svartvinbärsglöggen kommer nu uppföljaren Sparkling svarta vinbär. Frisk och elegant med inslag av svarta vinbär, blåbär och björnbär, med snus-torr känsla. Utmärkt som måltidsdryck i stället för rött vin. Tillverkat i Sverige på svenska svarta vinbär.

Färna Odlingar Sparkling Svarta Vinbär. delitea.se. Pris 119 kr.



MÖRK CHOKLADMOUSSE

TID: 20 MIN + TID ATT STELNA 
Krämig, lättlagad chokladmousse med mörk choklad och grädde.

- 4 PORTIONER

 - 100 g mörk choklad
 - 1 + 1 dl vispgrädde
 - ½ dl strösocker
 - ½ dl vatten
 - 2 äggulor

HALLONSÄS

 - 225 g frysta hallon
 - 3 msk florsocker

GÖR SÅ HÄR

 - Hacka chokladen och lägg i en bunke. Koka upp 1 dl grädde och håll över chokladen. Rör om tills chokladen smält.
 - Koka upp socker och vatten tills sockret smält. Vispa äggulorna med elvisp och håll ner den varma sockerlagen i en tunn stråle under vispning.
 - Vispa till vitt och skummigt. Vispa resten av grädden fluffig. Rör ner chokladen i äggvispet och vänd varsamt ner grädden.
 - Håll upp i 4–6 serveringsglas. Låt stå kallt minst 2 timmar.
 - Koka upp hallonen i en kast-rull. Tillsätt sockret. Mixa slätt, sila ev. Låt svalna.
 - Skeda såsen över moussen.



FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

HURTIGRUTEN

Tillsammans längs den norska kusten

Sedan 1893 har vi trafikerat den norska kusten och bundit samman små avlägsna kustsamhällen och större städer genom att frakta post, varor och resenärer. Vi har förverkligat drömmar och gett möjligheter att uppleva livet under norrskenet och midnattssolen. Boka nu och upplev världens vackraste kustresa med oss!

10% rabatt + 2 poäng/krona

Just nu! Flygresan ingår

Passa på att boka en av våra klassiska resor nu - och få flygresan på köpet. Som Coop-medlem får du även 10% rabatt + 2 poäng/krona.

Boka senast 5 november



Scanna QR-koden för att läsa mer!

Boka din resa genom att mejla eller ringa.
E-mail: coop@hurtigruten.com
Tel: 0771-99 04 90

Erbjudandet gäller för nya bokningar gjorda innan 5 november 2023 med avresa från 1 april 2024 till och med 31 oktober 2024. Erbjudandet gäller klassiska resor. Kan inte kombineras med andra kampanjer/erbjudanden, men kan kombineras med Ambassadör-rabatt och Coop Medlemsrabatt. Gäller inte gruppresor. Vanliga avbokningsregler gäller. Fullständiga kampanjvillkor finns på <https://www.hurtigrutenresan.se/partner/coop/>

Mer Smak i samarbete med Lavazza

Experten tipsar:

TA DITT KAFFE TILL NÄSTA NIVÅ!

– Mal dina bönor själv precis före bryggning. Det är A och O för riktigt gott smakerikt kaffe, säger Fatima Wedberg som är utbildningsansvarig på Lavazza.

Fatima Wedberg vet vad hon pratar om. Hon är en av Sveriges främsta kaffeexperter och sitter bland annat med i styrelsen för den svenska avdelningen av SCA, Specialty Coffee Association. Hennes passion är att förmedla kunskap om kaffe så att fler värdesätter en kopp av högsta kvalitet. Och det behöver, enligt henne, inte vara krångligt att vara finmakare.

– Kaffe är en färskvara. Fördelen med att mala själv är att bönorna behåller sin arom. Du behöver bara en kaffekvarn, det finns många bra som inte är så dyra. Sedan tar det inte mer än en halv minut att mala sitt kaffe innan bryggning. Det är en liten insats för att få en helt annan smakupplevelse, säger Fatima Wedberg.

Om du har en elbryggare eller espressomaskin kan du njuta av Lavazzas bönblandning **Qualità Oro** eller **¡Tierra!** **For Planet**, som är certifierat med Rainforest Alliance och EU-lövet. De är så kallade hybridbönor som erbjuder en god kopp nymalt oavsett bryggmetod. Sedan finns det blandningar som är avsedda för espressomaskin, som **Espresso Barista Gran Crema**, Sveriges mest sålda espressobönor*.

Rätt dosering är också avgörande för ett bra resultat, för mycket kaffe i förhållande till mängden vatten gör det beskt.

– Väg bönorna på en hushållsvåg innan du maler dem. För ett gott bryggkaffe brukar man säga 6 gram kaffe till en deciliter vatten, det är ett bra utgångsläge.



Tre smakrika bönblandningar från Lavazza

Qualità Oro



Bryggmetod: Elbryggare eller espressomaskin.

Smak: Ett lent och aromatiskt kaffe med fruktiga och blommiga toner i perfekt symfoni. En unik blandning av Arabicabönor från sex ursprungsområden i Syd- och Centralamerika.

Espresso Barista Gran Crema



Bryggmetod: Espressomaskin.

Smak: En kraftig och smakrik blandning av både Arabicabönor från Syd- och Centralamerika och Robustabönor från Sydostasien. En balanserad eftersmak av nötter och en tjock och intensiv crema, precis som namnet avslöjar.

¡Tierra! For Planet

Bryggmetod: Elbryggare eller espressomaskin.

Smak: Milt och fruktigt med sötsyrliga toner av tropisk frukt och blommor. Blandningen är gjord på ett urval hållbart odlade Arabicabönor från ekologiskt certifierade gårdar i Afrika samt Syd- och Centralamerika. I dessa områden är Lavazzastiftelsen närvarande och utbildar kaffeproducenter i odlingstekniker för att hantera miljöförändringar.

Certifiering: Rainforest Alliance, för att säkerställa den biodynamiska mångfalden, återskapande av regnskogar och hållbara villkor för kaffebönderna, och EU-lövet som uppfyller strikta villkor för hur livsmedel produceras, bearbetas, transporteras och lagras.

VISSTE DU ATT...
...kaffet ska förvaras förseglat, torrt och svalt för att bevara smaken så länge som möjligt.

*Nielsen, 2023



Nytt på hyllan!

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

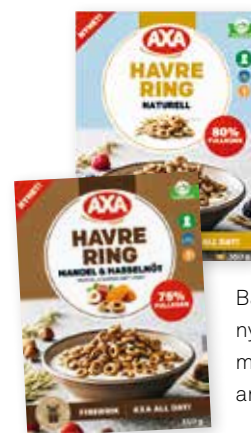
En frisk nyhet!

Starta dagen med en smaksensation! För dig som gillar spännande smakkombinationer är denna nya juice från Brämhults ett måste. En söt bas av äpple kombineras med päron, kiwi och ananas, och balanseras med hettan från ingefära. Noggrant utvalda ingredienser som verkligen tar fram det bästa hos varandra.



ANAMMAS FAVORITER I NY FÖRPACKNING

Att äta växtbaserade produkter är ett bra val för planeten! Nu kommer produkter från Anamma med nya ännu godare recept, till exempel ännu krispigare panering på nuggets och schnitzel. Förpackningarna har ett nytt plastmaterial och tryckytan är minskad för effektivare återvinning! [Läs mer på anamma.eu.](#)



Goda nyheter från AXA!

Nu kommer AXA med både goda och nyttiga nyheter till flinghyllan. Smakerna AXA Havrerings Naturell och AXA Havrerings Mandel & Hasselnöt passar utmärkt till yoghurten eller med en skål mjölk, och när som helst under dagen.

Båda är supersgoda, krispiga och samtidigt nyttiga. De har självklart både Från Sverige-märkning och Nyckelhålmärkning, samt hög andel av både fiber och fullkorn.

Prova FINN CRISP Snacks!

FINN CRISP snacks är smakrika och krispiga, bakade med 100% fullkorn. Upptäck den senaste smaken Sea Salt & Black Pepper! Finns även i smakerna Real Cheddar Cheese, Sour Cream & Onion och Creamy Ranch. **Vilken är din favorit?**



NY
SMAK!

UPPFRISKANDE NYHETER!

Fruktiga, fräscha och fantastiskt goda! Nyheterna God Morgon® Fruit Crush är törstsläckande fruktdrycker med 70% frukt och inget tillsatt socker. Passar lika bra på frukostbordet som i det kylda drinkglas. **Välj själv och njut!**



BRAVO VINTER – för kalla dagar

Nyheten Bravo Vinter är äppeljuice smaksatt med kanel, kardemumma och vanilj. Den är lika god såväl varm som kall. Njut i skidbacken, på utflykten eller servera som ett gott alternativ till glögg!

LIMITED EDITION



NYHET! Allt gott i en bowl

Nu har Felix samlat det godaste vi vet i fem mättande bowls



inspirerade av våra favoritkök runt om i världen. Njut av en Mexican Burrito Bowl eller varför inte en Spicy Korean Rice Bowl? Felix nya bowls innehåller minst hälften grönsaker. Perfekt som lunch!

Pssst... finns i frysdysken!



LÅT OSS PRESENTERA DESSERTOSTHYLLANS NYA, LÄTTA VAL

– PRÉSIDENT BRIE LIGHT!

Denna fantastiskt goda ost är en klassisk fransk brie med extra låg fetthalt (16 procent). Osten har ett tunt lager vitmögel och passar perfekt till ostbrickan, på kexet eller precis så som den är. Njut av osten både till fest och till vardags. **Bon appétit!**

LINDAHL'S KVARG FYLLER 10 ÅR – det firas med Cookies & Cream!

Under 2023 firar Lindahls kvarg 10 år och i samband med det lanseras en härlig kvarg med smak av Cookies & Cream. Den innehåller 10g protein, 0,7% fett och krossade chokladbitar och lanseras i begränsad upplaga. Lindahls kvarg är mättande, god och perfekt när du behöver något snabbt och hälsosamt.



NYHET! Mer crunch, större bitar!

Testa vår nya galet goda granola i påse, med stora krispiga bitar av ugnstrostad havre. Kommer i smakerna Kakao & Dadelkrisp och Naturell. Inget tillsatt socker och utan tillsatser. **Paulúns – bara bra mat.**



PROVA GODA NYHETER FRÅN GOGREEN & MAX!

Nu utökar GoGreen sitt sortiment med Crispy Fillet. Dessutom lanserar GoGreen tillsammans med MAX Crispy Supreme och Crispy Green Nuggets, som en del av en satsning på gröna proteiner! Samtliga produkter är baserade på gula ärtor odlade i Sverige. **Smaklig måltid!**

NYHET! CiniMinis

Har du provat CiniMinis?

Dessa krispiga flingor ger dig otroligt god kanelsmak i varje tugga. Starta din dag på ett roligt och gott sätt med CiniMinis!



LONG LIVE THE CHEDDAR

Den här fylliga och krämiga mjukosten är för dig som älskar smaken av cheddar. Kavlis nya mjukost med smakrik cheddarost och krämig edamer är supersgod på alla bröd. Passar också på varma mackan, i pastan eller varför inte toppa burgaren med en klick?

Njut utan skidbackar och hårda ostkanter.

ProViva, utan tillsatt socker, utan sötningsmedel!

Det är innehållet som räknas!

Därför finns ProVivas tre favoritsmaker Apelsin, Blåbär och Mango äntligen utan tillsatt socker och utan sötningsmedel. Naturligtvis innehåller de också miljarder goda bakterier (som alltid).



Gå upp för ett riktigt mörkrostat kaffe



KAFFEROSTERIET
LÖFBERGS
ETABLERAT 1906

MER FÖR DIG SOM **MEDLEM**

FOTO: MAGNUS LIAM KARLSSON



Erik Wästlin
är ägarombud
på Stora Coop
i Valbo.

Är du nästa
**ÄGAR-
OMBUD?**

I månadsskiftet januari/februari 2024 väljs nya ägarombud och till och med 31 oktober tas anmälningar emot från dem som vill kandidera. Mer information om kandidatur hittar du på coop.se.

”Jag gillar den kooperativa tanken”

Coop ägs av medlemmarna men styrs centralt av en styrelse, och mer direkt i vardagen av en butiksledning. Ägarombuden är länken som får demokratin att fungera.

– Ett lika viktigt som roligt uppdrag, säger Erik Wästlin som är förtroendevald.

FÖRRA VÅREN UTLYSTE Stora Coop i Valbo en tävling där deltagarna med så få steg som möjligt skulle plocka på sig de varor som butikschef Magnus Nordvall hade listat. På startlinjen: butikens två ägarombud Kim Forsell och Erik Wästlin.

– Det var ett sätt att hitta på något roligt som gav lite spridning på sociala medier, för att lyfta butiken lokalt, säger Erik Wästlin.

De båda ägarombuden hade själva initierat tävlingen som ett led i uppdraget

att arrangera ett visst antal aktiviteter i butiken per år. Möjligheten att ta sådana initiativ var en anledning till att Erik Wästlin valde att kandidera till rollen 2022.

– Men främst var det för att jag gillar den kooperativa tanken och tycker att det är viktigt att det finns någon som för medlemmarnas talan.

MARIA RUDOLPHI, STYRELSEORDFÖRANDE i Coop Mitt där Valbo-butiken ingår, instämmer.

Hon beskriver ägarombuden som den röda tråd som binder samman medlemmarna med ledningen. Alla Coop Mitts 430 000 medlemmar kan ju inte infinna sig på föreningsstämman för att rösta fram styrelsen.



– Då blir ägarombuden medlemmarnas röst, säger hon.

Maria Rudolphi understryker att det för butikerna också finns en affärsmässig poäng med att ha ett aktivt ägarombud, då denna vet hur snacket går och vad medlemmarna efterfrågar.

Erik Wästlin är en sådan. De senaste åren har han jobbat tätt med butikschefen för att stärka Valbo-butikens attraktivitet. Det har gett en insyn i dagligvaruhandeln som han – som till vardags jobbar som IT-konsult – tidigare saknade.

– Det är jätteroligt och det tar inte jättemycket av din tid, säger Erik Wästlin. Dessutom är det lärorikt och ger dig en chans att lyfta din lokala butik, så att den blir ännu roligare att handla i.

Text: Henrik Ekblom Ystén

Tack vare Coops samarbete med maträddarappen Too Good To Go har drygt 100 000 kassar räddats sedan starten hösten 2020. Det innebär att mer än 271 ton koldioxidekvivalenter har kunnat undvikas att släppas ut i naturen. Samarbetet bygger på att Coop-kunder kan köpa kassar med mat som annars riskerar att bli svinn till rabatterat pris. Totalt är 136 Coop-butiker anslutna till samarbetet med TGTG, som sedan appens start 2016 har räddat 220 miljoner måltider från att hamna i soporna.



Nu testas en ny matkasse för kunder som handlar på nätet. Via systemet Gordon Circular kommer Coop som första dagligvarukedja prova en förpackning som består av en yttre hård del som skyddar varorna, samt en mjuk flergångskasse anpassad för Coops plock i butik. Bolaget Gordon levererar kassarna till kunder som i sin tur returnerar dem vid nästa leverans. Faller projektet väl ut kommer det göra skillnad. En livscykelanalys från Linköpings universitet visar att kassen bara behöver göra fem turer innan den har mindre påverkan än en papperskasse, och används förpackningen ytterligare 20 gånger kan den totala klimatpåverkan sänkas med hela 65 procent.

	SOM GRANNE	TJÄDER-LIK FÅGEL	SAK-FRÅGOR	TURIST-FÖRENING						
KRYSSMAKARE: BULLS	→ 2				GUL OLJE-VÄXT					
	KOMMER ÄTER									
	RIVA OCH SAMLA									
	FORMAR FRISYR									
→		6		STOR SKIVA LÅKE-VÄXT						
DANIEL SOM JAMES BOND	ÖGON-BLOMMA HÖG I LEKEN									
→					ÄR OMVÄG					
GÅNG-VÄG		NU MED IOGT BERÖMD AFFÄR				STAD I NIGERIA	SUKTA	TVÅ	SOLIDA	LITET HUS-DJUR
→									STRUNT I DET! PEST-VÄXT	
TORR TID			BUS-KKVIST MUNKORT							5
KRYPT-ANDE		KUNGA-FORDON? SYDAF-RIKAFLÖD					BAKMÅTT ENKEL			
→			4		SPETSIGT DON		GLITNA ORD LITEN HÖRNA			
GREKISK VINÖ				3		RÄCKA UPP				MINIKÖK
→						OVANPÅ				
	LAOS TOPP-DOMÄN			ÄR UT-DRAGEN				INTE VÅR ÅKTAD		
Synoptik						HUGGER FISK PÅ			MARS-DAM	
						1				
						SKÄRA SÖM NÖTS	LÖS OCH LEDIG		7	
						OBÖJLIG				

Nu kan du som medlem göra krysset i digital form.
[coop.se/medlemskryss](#)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Synoptik. Var med och tävla om poäng som du kan använda i butik eller hos någon av våra partners. Lös kryssordet och registrera ordet du får fram på coop.se/korsord senast den 19 november. Vinnarna och facit presenteras på coop.se/vinnare. Lycka till!

**1:a pris: 100 000
bonuspoäng**
(värde 1 000 kr)

**2:a pris: 50 000
bonuspoäng**
(värde 500 kr)

**3:e pris: 25 000
bonuspoäng**
(värde 250 kr)

**4:e–10:e pris:
10 000 bonuspoäng**
(värde 100 kr)



DIGITALT KRYSS!

Nu kan du som medlem göra kryssset i digital form.

coop.se/medlemskryss

HA EN LÄSK-IG HALLOWEEN!



**MAXIMUM
LEMON
NO SUGAR**



Lokala avvikelser kan förekomma



GOTT SOM GÖR GOTT VI FIRAR FOSSILFRITT BAGERI I TIO (10) ÅR.

Redan 2013 blev vårt bageri fossilfritt. Vi har alltid varit rädda om naturens resurser, i slutändan handlar ju allt om vad vi lämnar efter oss till våra barn. Eller hur?

Det visste redan vår gammelfarmors mormor Jakobs Karin när hon började baka knäckebröd för en sådär 200 år sedan. Så det är inte bara hennes recept på brödet vi följer - hennes recept för livet är minst lika värdefullt.

Använd QR-koden nedanför (eller gå in på leksands.se/hallbarhet) för att se hur vi har koll på hela kedjan från fält till butik. Man njuter bättre med rent samvete, eller hur?



Mustaschkampen! "PROSTATACANCER DRABBAR MÅNGA, INTE BARA DE SJUKA"

Med budskapet "Det här var min pappa" följt av foton på kända fäder och deras barn rullar Mustaschkampen igång i november. Som Coop-medlem kan du enkelt bidra till insamlingen för ökad kunskap om prostatacancer. Det räcker att handla i butik.

PROSTATACANCER ÄR i dag den vanligaste cancerformen i Sverige och i november är det åter dags att bidra för att göra något åt siffrorna. Som huvudpartner till Mustaschkampen satsar Coop i år, liksom i fjol, på att samla in två miljoner kronor.

Kunder kan bidra genom att välja Coops egna varumärken: Xtra, Coop och Änglamark. Från varje köpt vara går en del av försäljningen direkt till insamlingen.

– Det här lanserade vi förra året med gott resultat. Det blir så tydligt och enkelt för kunden att förstå vad de ska handla för att bidra, säger Johan Öhlin, marknadschef Coop Sverige.

För kunder i butik kommer det även att finnas andra möjligheter att bidra – som genom att köpa Mustaschkampens merchandise i form av pins, armband och reflexer.

FRÅN MUSTASCHKAMPENS SIDA är samarbetet med Coop av största vikt. Medvetenheten om prostatacancer får stor spridning via butiker, annonser och inte minst tv-reklam.

– Att samla in pengar är en del i det här, den andra är att väcka engagemang för en viktig fråga och där har vi lyckats väl, säger Johan Öhlin.

Per-Anders Nygård, kampanjledare för Mustaschkampen, håller med. Förra året överträffade alla förväntningar.

– Vi har aldrig fått så mycket uppmärksamhet förut från Coops kunder som hört av sig direkt till oss. Vi är så tacksamma för att Coop är huvudpartner till Mustaschkampen. Det är extremt värdefullt för vårt fortsatta arbete i kampen mot prostata-



Magnus Härenstam och hans dotter Smulan. Bilden togs av fotograf Johan Bergmark på uppdrag av familjen. Magnus Härenstam gick bort i prostatacancer 2015. (Bilden är ett montage.)

cancer, konstaterade han då och såg fram emot ett lika lyckosamt 2023.

GRUNDEN FÖR DET är i varje fall lagd. Detta år är kampanjens tema anhöriga till dem som drabbats av sjukdomen.

Mustaschkampen för ut sitt budskap via några folkkära kändisar som har gått bort i prostatacancer.

Bilder på fäder, som exempelvis Magnus Härenstam och Lasse Brandeby, och deras

barn ackompanjeras av texten "Det här var min pappa."

Ett viktigt tema, menar Johan Öhlin:

– Vi har i alla år talat om att prostatacancer drabbar många, inte bara dem som blir sjuka, och att alla i dag känner någon som har drabbats. Det här temat sätter fingret på det. Extra aktuellt blir årets tema vid fars dag som äger rum under kampanjen och då lär det synas lite extra överallt, både i butik och via våra annonser. ♥

Handla Coops egna varumärken – och bidra i kampen ►



ÄNGLAMARK



MER SMAK NR 6 2023

ZOÉGA^s

TRE NYA ZOÉGAS FRÅN NESPRESSO



Upptäck känsla, passion och smak i en kapsel.

I BUTIK NU!

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Kål – en kärleks- historia

Martin Nordin, Victoria Nordström och Pelle Bergström har gjort en bok om kål med både recept, kärleksförklaringar och personliga anekdoter.

Det är lätt att haka på kärleksen. Kålen har gjort comeback tack vare sina fantastiska egenskaper. Den är billig, god och inte minst nyttig. Det är helt enkelt en

råvara med oändliga möjligheter. Olika kålsorter ser väldigt olika ut och har olika färg – tänk vilken skillnad det är på rödkål, blomkål och grönkål – men det de har gemensamt är att de innehåller mycket vitaminer, främst C-, A- och B-vitamin samt kostfibrer och antioxidanter.

Det är också stor spännvidd mellan rätterna man kan göra med kål, allt från den coola rätten okonomiyaki (japansk kålomelett) till klassikern kåldolmar. Vi valde en krämig rätt där säsongens svamp kommer väl till pass.



FOTO: PELLE BERGSTRÖM

◀ Ur boken!



Strö gärna på färska örter.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK:

Varm äppelpajdrink



GÖR SÅ HÄR

1. Värm äppelmust, kanelstång och ingefära. Smaksätt med honung och ev rom. **2.** Vispa grädde och kardemumma. **3.** Fyll glasen med must, toppa med grädde och rostade mandelspån.

2 glas

- ★ 3 dl äppelmust
- ★ 1 kanelstång
- ★ 1 krm vaniljpulver
- ★ 4 skivor ingefära
- ★ ev 2 tsk honung
- ★ ev 8 cl mörk rom
- ★ 2 dl vispgrädde
- ★ 1 krm malen kardemumma
- ★ 2 msk rostade mandelspån

GRÄDDBAKAD SPETSKÅL MED STEKT KARLJOHANSSVAMP

TID: 1 TIMME **UGN:** 175°
Mild spetskål och svamp...
Mums!

4 PORTIONER

- ✦ 1 spetskål (1 kg)
- ✦ 2 msk smör
- ✦ 2 schalottenlökar, finhackade
- ✦ 2 vitlöksklyftor, finhackade
- ✦ 1 tsk vitvinsvinäger
- ✦ 3 dl grädde
- 1 dl torrt vitt vin
- 2 dl vatten
- ✦ 1 svamp- eller grönsaksbuljongtärning
- 400 g färsk karljohnassvamp, skivad (eller shiitake)
- 2 msk neutral olja
- salt och grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- 1.** Sätt ugnen på 175°.
- 2.** Dela spetskålen på längden. Stek den med snittytan ner i smör på medelvärme ca 5 min. Tag upp och lägg åt sidan.
- 3.** Stek lök och vitlök i pannan några min under omrörning. Tillsätt vinäger och stek någon minut till. Häll på grädde, vin, vatten och lägg i buljongtärning. Låt koka ner tills ca hälften av såsen återstår.
- 4.** Skiva den stekta spetskålen i ca 2 cm skivor och lägg i en ugnform. Sila gräddsåsen över kålen, salta lätt och baka mitt i ugnen ca 30 min.
- 5.** Stek svampen i olja i en het panna några min. Smaka av med salt och peppar.
- 6.** Servera kålskivorna i en djup tallrik, häll på såsen och toppa med svamp.



Vem: Catarina König blev Sveriges mästarkock 2016 och dessutom Decenniets mästarkock 2020.
Vad: Har som mantra att varje dag kan förgyllas. Det skriver vi under på!
Aktuell: Med boken "Vardag med guldkant".

att längta hem till VARDAGSMIDDAG

Catarina König är känd för sin smaksäkerhet. I sin nya bok bevisar hon att vardagsmat kan ha en guldkant utan att kosta mer.

RECEPT: CATARINA KÖNIG (UR BOKEN "VARDAG MED GULDKANT")
FOTO: ANDREAS VON GEGERFELDT MATFOTO: CATARINA KÖNIG

BAKAD SPETSKÅL MED CHILISMÖR & LIME- OCH SESAMMAJONNÄS ▶

TID: 30 MIN UGN: 190°

Urgoda smaker av soja, lime, vitlök och ingefära, som möter knapriga rostade jordnötter.

4 PORTIONER

- 800 g spetskål
- 1 dl olivolja
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- 1 citron, finrivet skal
- ½ röd chili, skivad
- salt och grovmalen svartpeppar

LIME- OCH SESAMMAJONNÄS

- 1 ½ dl majonnäs
- 1 tsk sesamolja
- 1 tsk japansk soja
- ½ lime, finrivet skal + saft

CHILISMÖR

- 75 g smör
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- ½ röd chili, finhackad
- 1 tsk riven färsk ingefära
- 1 tsk japansk soja

TILL SERVERING

- 1 dl rostade jordnötter, hackade
- 2 msk rostade sesamfrön
- 1–2 salladslökar, skivade
- ev koriander

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 190°. Skär spetskålen i 3 cm skivor och lägg på plåt med bakplåtspapper.
- Blanda olivolja, vitlök, citronskal (endast det gula) och chili. Ringla över spetskålen, salta och peppra och rosta mitt i ugnen ca 20 min.
- Lime- och sesammajonnäs:** Blanda majonnäs, sesamolja, soja och limesaft. Smaka av med salt.
- Chilismör:** Bryn smöret och blanda i vitlök, chili, ingefära och soja.
- Bred ut 1–2 msk smaksatt majonnäs på en tallrik, lägg på spetskål och skeda över chilismör. Toppa med jordnötter, sesamfrön, salladslök och ev koriander.



CHORIZO-STROGANOFF PÅ ETT KICK

TID: 20 MIN

Chorizon gör vardagsstroganoffen till en höjdare. Ärtorna är goda till men lägg gärna till ännu mer grönt.

4 PORTIONER

- 3 dl ris
- 1 gul lök, hackad
- smör
- 400 g chorizokorv, skivad
- 1 msk tomatpuré
- 3 dl vispgrädde (+ ev lite mjölk för konsistensen)
- 2 krm torkad timjan
- ½ tsk salt
- grovmalen svartpeppar
- 250 g gröna ärtor
- ½ dl hackad persilja

GÖR SÅ HÄR

- Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
- Stek löken i smör på medelvärme, tills löken är glansig. Lägg i korven och stek ytterligare några min. Tillsätt tomatpuré och stek under omrörning 2–3 min. Häll i vispgrädde, timjan och salt och låt koka ihop under omrörning 2–3 min. Smaka av med salt och peppar.
- Koka upp 5 dl vatten. Lägg i ärtorna och låt sjuda 2 min. Häll av vattnet.
- Servera stroganoffen med ris och ärtor. Toppa med persilja.

Tips!
Lägg ner lika mycket energi på de vegetariska rätterna som när du lagar kött.



Viner med kvalitet, ursprung & personlighet

EKO



FERRARI BRUT ORGANIC
Nr: 7721, 179 kr, 12,5% alk, 750 ml

Producerat enligt traditionella metoden på 100% Chardonnay. Fruktigt & friskt med inslag av gula äpplen, rostat bröd, aprikos och grapefrukt.



-SvD, april 2023



IRONY PINOT NOIR 2021
Nr: 6694, 165 kr, 13,5% alk, 750 ml

Saftigt och härligt solmoget med charm, körsbär, plommon och tobakstoner i sikte. Halvlångt avslut med trevlig kryddighet och finesse.



-Aftonbladet, mars 2022



DELAS CÔTES-DU-RHÔNE SAINT-ESPRIT 2021
Nr: 71832, 129 kr, 14% alk, 750 ml

Medelfylligt och mycket generöst vin från norra Rhônedalen. Toner av plommon, viol, lakrits, svartpeppar och fat.



-SvD, okt. 2022



GÉRARD BERTRAND CORBIÈRES 2019
Nr: 73422, 129 kr, 14,5% alk, 750 ml

Smakrikt och generöst med fin fatkaraktär. Inslag av björnbär, lavendel, choklad, skogshallon, örter och vanilj.

FYND!

-Allt om Vin, nr 8 2023

EKO



GEMTREE ORGANIC SHIRAZ 2021
Nr: 20033, 119 kr, 14,5% alk, 750 ml

Läcker, lite yppig aussie-shiraz med massor av mörka bär, eukalyptustoner och lite lakrits. Allt snyggt balanserat.

FYND!

-Allt om Vin, nr 6 2023

HELG! / Vardag med guldkant

STEKT GNOCCHI MED BRYNT SALVIASMÖR & BASILIKAKRÄM

TID: 15 MIN

Parmesanen och de rostade hasselnötterna... Vi är med!

4 PORTIONER

✿ 500 g gnocchi
✿ 70 g smör
salt och grovmalen svartpeppar
✿ ½ kruka salvia

BASILIKAKRÄM

✿ 1 dl crème fraîche
✿ 10 basilikablåd
✿ 1 vitlöksklyfta

TILL SERVERING

✿ 1 dl riven parmesan
✿ ½ dl rostade hasselnötter

GÖR SÅ HÄR

1. Stek gnocchin i 20 g smör i en stekpanna på medelvärme 3–4 min. Strö över lite salt och peppar.
2. **Basilikakräm:** Mixa crème fraîche, basilika och vitlök med en stavmixer till en slät kräm.
3. Bryn 50 g smör i en liten kastrull under omrörning. Lägg i salviablåd när smöret är gyllene och doftar nötigt.
4. Servera gnocchin med brynt salviasmör, klickar av basilikakräm och toppa med parmesan och hasselnötter.



MER SMAK NR 6 2023

Mer Smak i samarbete med Kronfågel

Den krämiga kycklingen är urgod med olika former av potatis eller ris.



Kronfågel introducerade i våras nyheten Chicky Pack, en smart lösning för hantering av fryst kyckling. Denna nya produkt förenklar matlagningen och innehåller högkvalitativa frysta filéer i en svinnsmart förpackning.

Kronfågels nya smidiga produkt underlättar vardagen i köket när du ska laga kyckling.

– När vi tog fram Chicky Pack fokuserade vi på att göra det ännu enklare för kunden att laga kyckling till vardags, samtidigt som det var viktigt med en högkvalitativ produkt, säger Karolina Nygren som är marknads- och produktutvecklingschef.

Chicky Pack har en praktisk perforering som gör det lätt att riva av det antal kycklingfiléer du behöver, medan resten förblir frysta och skyddade. "Öppna här-fliken" gör det enkelt att komma åt kycklingen när den väl är tinad och redo för tillagning. Filéerna kan med fördel tinas direkt i förpackningen i stället för att ligga öppet i kylan.

Förpackningen har tydliga märkningar för bäst före-datum och förpackningsdatum, vilket hjälper dig att hålla koll på vad som finns i frysen.

En annan fördel med Chicky Pack är att den tack vare sin förpackning innehåller 100 % kyckling utan behov av frysbehandling med saltlösning. Det gör att den har samma kvalitet och konsistens som en färsk kycklingfilé.



CHICKY PACK innehåller 100% svensk kyckling, omsorgsfullt uppfödd på svenska gårdar. Det innebär god djurhållning, högsta kvalitet och hälsosam, klimatsmart mat på tallriken.

Kycklingfilé i panna med svamp & grädde

TID: 45 MIN

Mustig smak av vitlök, timjan och salvia med rostade hasselnötter på toppen.

4 PORTIONER

1 pkt Chicky Pack (4 tinade filéer)
1 vitlöksklyfta, pressad
salt och grovmalen svartpeppar
olivolja och smör till stekning
3 kvistar timjan
250 g champinjoner, kvartade
4 schalottenlökar, skivade
6 blad salvia
3 ½ dl vitt vin
1 dl vispgrädde
hasselnötter, rostade

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Gnid in kycklingfiléerna med vitlök, salt och peppar. Bryn i stekpanna med lite olja och smör tillsammans med timjan. Lägg över kycklingen i en ugnssäker form.
2. Stek svamp och schalottenlök gyllene i smör. Fördela i ugnnsformen över kycklingen tillsammans med salvia. Häll på vinet och ställ in i ugnen i ca 20 minuter.
3. Ta ut formen och häll på grädden. Kör ytterligare ca 15 minuter i ugnen tills kycklingen är genomstek och gyllene. Strö över rostade hasselnötter.
4. Servera kycklingen varm med pressad potatis, pasta eller ris.

RECEPT: MARKIZ TANTON

WARD WINES

Viner med kvalitet, ursprung & personligbet

Att börja dricka i tidig ålder ökar risken för alkoholproblem.

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Fanta och GØL



Uppdrag: HÄRLIGA HÖSTTIPS!

En fruktig drink och en krämig smakrik pastasallad kan bli nya höstfavoriter.

RECEPT: COOP PROVKÖK



"Fruktiga och bubbliga smaker."

/Ulrika, Provköket

Mango de coco naranja

TID: 10 MIN

Exotisk apelsindrink, som är både fruktig och fluffig.

4 GLAS

500 g mango, tärnad
1 lime, finrivet skal och saft
33 cl Fanta Orange Zero sugar
krossad is

TOPPING

2 dl kokosgrädde,
kyld i minst 3 timmar
1 krm äkta vaniljpulver
ev honung
1 apelsin, finrivet skal
krossad is

Det mest
färgstarka
varumärket
inom läsk!

➤ Den perfekta matchen
för dem som aldrig släppt taget
om sin lekfulla sida. Passar
toppen till snacks.

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa mango med limeskal och saft och ½ dl fanta till en slät puré.
2. Topping: Gröp ur endast det krämiga i kokosgrädden och blanda med vaniljpulver och ev honung.
3. Fyll glas med krossad is, håll på mangopurén, fyll på med Fanta Orange Zero och toppa med kokosgrädde. Riv över apelsinskal.

Krämig
pastasallad
med salami

TID: 30 MIN UGN: 200°

Krämig dressing är så gott
till den smakrika salamin.

4 PORTIONER

500 g pasta, t ex Genovesine
Mezzanelli Lisce
160 g GØL salamichips
1 romansallad, strimlad
1 stor rödlök, fint skivad
1 dl hyvlat parmesan
3 dl krutonger

DRESSING

2 dl majonnäs
1 dl riven parmesan
1 vitlöksklyfta, riven

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Koka
pastan enligt anvisning på
förpackningen och kyl ner.



Svåra att motstå
- enkla att dela!

➤ GØL salamichips kan varieras
på många sätt. Toppa din pasta-
sallad – eller ät direkt!

2. Lägg salamichipsen på en
plåt med bakplåtspapper och
rosta mitt i ugnen 5–10 min.
3. Rör ihop dressingen.
4. Blanda pasta, sallad, lök,
hälften av parmesanen,
krutonger och salami med
dressing. Toppa med resten
av parmesanen, krutongerna
och salamin.



"Hur enkelt som helst." /Henrietta, Provköket

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle
till och med den 29 oktober för dig som fått
Mer Smak nummer 6 2023 i din brevlåda.



2 för 1



**KRONENBOURG
1664 BLANC**

Gäller vid ett köp av två
1664 Blanc 0,0 % 33 cl.

Lokala avvikelser kan förekomma.

25% rabatt



PLANTI

25 % rabatt vid köp av en
Soygurt Citron 1000 g.
100 % växtbaserad,
mjölk- och laktosfri.

Lokala avvikelser kan förekomma.

10:- rabatt



GRANAROLO

Gäller vid köp av en
Granarolo Quattrocento 1 kg.

Lokala avvikelser kan förekomma.

7:- rabatt



KAVLI

Gäller vid köp av en Kavli Mjukost Cheddar 250 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

10:- rabatt



KIVIK

Gäller vid köp av en
Frukt & Bär Bowl
Päron/Jordgubb eller
Frukt & Bär Bowl Tropisk 1 l.

Lokala avvikelser kan förekomma.

5:- rabatt

NY
SMAK!



**FINNCRISP
SNACKS**

Gäller vid ett köp
av en valfri
FinnCRISP Snacks 150 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

20:- rabatt



LAVAZZA

Gäller vid ett köp av en Crema e Aroma 1000 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

8:- rabatt



VIKA

Gäller vid köp av en förpackning Vika Emmer &
Enkorn, Surdeg & Korn eller Prima 270–540 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

4:- rabatt



SANTA MARIA

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

Lokala avvikelser kan förekomma.

5:- rabatt



BRAVO

Gäller vid köp av en
Bravo Vinter eller
Bravo Apelsin & Jordgubbsjuice 1 l.

Lokala avvikelser kan förekomma.

10:- rabatt



PRESIDENT

Gäller vid ett köp av en Brie Light 200 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

5:- rabatt



LINDAHL'S

Gäller vid ett köp av Lindahls Kvarg
Cookies & Cream eller Lindahls Kvarg Vanilj 500 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

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.

Barnens snabba bao buns



1 Tillaga ca 8 **fisknuggets**, enligt anvisningen på förpackningen.



2 Halvera, kärna ur och gröp ur 1 **avokado**.



3 Mosa avokadon och blanda med ½ dl **majonnäs**, **limeskal** (endast det gröna) och **limesaft** från ½ lime. Smaka av med **salt** och **peppar**.



4 Skär 5 cm **gurka** i tunna skivor. Blanda med **limeskal** (endast det gröna) och **limesaft** från ½ lime.



5 Värm 4 **bao buns** enligt anvisningen på förpackningen. Fyll med fisknuggets, avokadokräm, gurka och **srirachamajonnäs**.



6 Toppa med 1 skivad **salladslök**, 2 msk **rostad lök** och ev **koriander**.

TID: 30 MIN
2 PORTIONER

RECEPT: ULRIKA BRYDLING KOCK: IDA FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Det blev jättegott! Och så kul att testa något nytt.

Köp hem:



Finns redan hemma: Majonnäs, salt & peppar

FAVORIT I REPRIS

KUL DESSERT MED ÄPPLEN!

Träden och fruktdiskarna dignar av sötsyrliga äpplen, men vad ska man göra med dem? Äppelpizza förstås!

ÄPPELPIZZA PÅ TORTILLABRÖD

TID: 15 MIN UGN: 225°

Honung och kardemumma ger sötma och smak till vår läckra dessert.

4 PORTIONER

- 4 små äpplen
- 1 dl crème fraiche
- 4 tortillabröd (medium)
- 1 tsk kardemummakärnor
- 1 msk flytande honung

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Skär äpplena i tunna skivor, gärna på mandolin. Bred crème fraiche på tortillabröden och fördela äppelskivorna ovanpå.
- Strö över mortlad kardemumma och ringla på honungen. Grädda mitt i ugnen ca 8 min.

RECEPT: SARA BEGNER FOTO: EVA HILDÉN



Äpple, honung och kardemumma... Som en blandning mellan pannkaka och bakelse. Mums!

Toppa som du vill!



HÄLL UPP



TOPPA

3 NJUT

ANNO KIVIKS MUSTERI 1888

Frukt & Bär BOWL

En härligt krämig blandning av frukt och bär med högt frukttinnehåll. Med C-vitamin och fibrer men utan varken tillsatt socker eller sötningsmedel. Perfekta när man vill ha ett snabbt, smidigt och sunt mellanmål eller frukost. Håll upp i en skål och toppa med vad du vill.

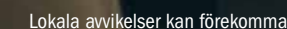


Perfekt som frukost och mellanmål!

NYHET!



NÄR DU VET VAD DU VILL HA



LÄTT SOM EN PLÄTT Njut den NYGRÄDDAD!

ENKEL ÄPPELSTRUDEL MED GLASS

TID: 30 MIN UGN: 225°

TILL SERVERING

½ liter vaniljglass

4 PORTIONER

2 plattor fryst smördeg

2 äpplen

¾ dl strösocker

1 msk kanel

½ dl hackade nötter,
t ex hasselnötter, valnötter,
saltade jordnötter

flingsalt

1 ägg

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Tina smördegspaltarna något. Lagg smördegen på en plåt med bakplåtspapper, degen läggs lite omlott vid kortändarna så att det blir en lång platta. Kavla ut till ca 10x30 cm.
2. Skär äpplena i tunna klyftor.

- Blanda socker och kanel. Vänd runt äpplena i blandningen.
3. Lagg äppelbitarna i mitten av degen, spar ca 3 cm på varje sida. Häll över resten av kanelblandningen och strö över nötter och en nypa flingsalt. Vik in kanten och tryck till med en gaffel. Pensla kanten med uppvispat ägg.
 4. Grädda mitt i ugnen ca 20 min. Servera med glass.

*Frasigt &
knaprigt med
en touch av
kanel.*

BIDRA I KAMPEN MOT PROSTATACANCER

Välj våra egna varumärken Änglamark, Coop och Xtra under november, så bidrar du till forskningen kring prostatacancer. Läs mer på coop.se/mustaschkampen



coop

Lokala avvikelser kan förekomma

Vika Bröd med
ost och morots-
marmelad. Receptet
hittar du på
Vika-Brod.se



Sätt smak på hösten med Vika Bröd. Perfekt till höstens mysiga middagar!

Hösten är här, och med den kommer längtan efter mysiga middagar.
Inget knäckebröd passar bättre till höstens smaker än Vika bröd – en krispig och
smakrik följeslagare till varma soppor och mustiga grytor.

Vika Bröd

