

coop

mer Smak

Matglädje som ger öko!

Stefan Ekengren



Kockens egna
favoriter på
julbordet

Svart även dina!

Sött & gott
julpysell!

HEMGJORD
KOLAFUDGE

Smagga lescabullarna med ljula näkrän, sid 9.

Baka till
JUL & ADVENT!

★ Enkla nougatrutor ★ Paj med saffranspäron ★ Marmeladgrottor ...

7300190 084822



25 KR / #7 NOVEMBER 23

I samarbete med **coop**

25%

på ett helt köp för
Coop-medlemmar

Vi tar hand om din ögonhälsa.

Hos Synoptik kan vi upptäcka tecken på vanliga ögonsjukdomar tack vare vår utökade synundersökning Syna Ögat™. Då ingår alltid synfältsmätning, ögonbottenfotografering och tryckmätning. Vi hjälper dig och hela din familj till en bättre syn, boka din tid på synoptik.se. Välkommen!

Synoptik

Experter på optik sedan 1931



Coop-medlemmar får 25% rabatt på ett helt köp samt på abonnemang och rabatten gäller tills vidare. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Läs mer på www.coop.se/synoptik

FRÅN OSS ALLA, TILL ER ALLA

EN RIKTIGT GOD JUL

HELT UTAN TILLSATSER



Lokala avvikelser kan förekomma

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 2023-10-11 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.



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.)

FAMILJENS FAVORIT!

Färdigkryddat svenskt fläskkött, strimlat i grekisk gyrosstil, bara att värma och servera i bröd med tillbehör, som en kebabrulle. Snudd på modern husman som älskas av alla åldrar. Cirkapris: 59,95 kr*.

NYTT på hyllan



* Stora Coop

VÄLJ DET SOM SMAKAR JUL FÖR DIG!

VÄLKOMMEN TILL ETT extra härligt jul-nummer där vi omsorgsfullt har valt ut godsakerna inför julen. För det är faktiskt så: allt måste inte finnas på julbordet, som Johanna Westman säger i sin krönika på **sidan 7**. Nej, välj det som smakar jul för dig, oavsett om det är köttbullarna, Jansson, eller en välagrad cheddar till vörtbrödet. Därför älskar jag också Stefan Ekengrens julbord, där han har valt ut det han inte vill vara utan på julafton. Klassiska, ljuvligt goda smaker, men på nytt sätt. **Se sidan 18.**

MEN DET ÄR inte jul än! Först ska vi njuta av advent och lucia, och då kommer som alltid frågan: Vilken saffransbulle ska jag göra i år? Jag hoppas att det är våra lussebullar med nötkräm som blir årets snackis – de är så goda! Du hittar dem på **sidan 8** tillsammans med saffranssnittar,

marmeladgrottor och en massa annat gott.

TILL NYÅR SERVERAR vi en öppen lasagne med lax som passar utmärkt till bubbel, se **sidan 34**. Låt matlagningen vara en aktivitet på nyårsaftonen – detta är en rätt som är jättetrevlig att laga tillsammans.

En god jul och advent önskar jag dig!

Sara
Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Karolina Olson Haglund, stylist, arbetar med inramningen till Stefan Ekengrens julrecept.

Innehåll

8 vegorecept i nr 7*

Tips & trix.....	7
Stora julbaket.....	8
Finaste julpyntet.....	14
Mathjälten.....	16
Stefan Ekengrens jul.....	18
I säsong.....	28
Matcha mat & vin.....	34

Medlemssidorna.....	39
Helg.....	43
Saras söta.....	50

14

Ett gulligt litet gäng.



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



SÅ HÄR SMAKAR EN GODARE JUL

Bjud på vår fina Gourmet jultskinka i år, specialsuren och framtagen med den där extra omsorgen som vår godaste högtid förtjänar. Allt för en lyxigare känsla. Finns även färdigskivad för dig som vill komma i stämning lite snabbare.

Scanna här för inspirerande julrecept!



Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



GLÖGGMINGEL

Adventsmingel och glöggmys kan faktiskt vara årets enklaste att fixa.

Äppelglögg

Enklaste "glöggen" av dem alla: Värm äppelmust försiktigt med kanelstång, lite skivad ingefära och kardemummakärnor. Det blir lagom sött, alkoholfritt och fräscht. Smaka av med lite honung om du vill.

Brända mandlar med julkryddor

Enklaste glöggsnackset: Blanda 1 tsk malen kryddnejlika, 1 tsk malen ingefära och 1 tsk salt. Värm 2 dl grovt hackad sötmandel och 2 dl råsocker i en stekpanna under omrörning.

Akta så det inte blir bränt. Blanda ner kryddorna då sockret nästan smält och håll ut på bakplåtspapper. Låt svalna helt.

Smördegssnurror

Rulla ut en rulle smördeg. Täck den med 1 ½ dl smulad grönmögelost och lika mycket riven hårdost. Rulla ihop. Skär i ca 24 skivor och lägg snurrorna på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med ägg. Grädda ca 10 min i 225°. Gott till glöggen!

Har du en urskrapad vaniljstång över, låt den koka med i glöggen.



ALKOHOLFRI GLÖGG

Alkoholfri glögg med smak av ingefära, pomerans, kanel och kardemumma. Perfekt att servera när det vankas glöggmingel och adventsmys.

1 KANNA

- 750 ml alkoholfritt rött vin
- 15 g färsk ingefära, tunt skivad
- 3 bitar pomerans
- 2 kanelstänger
- 1 tsk kardemummakärnor
- 10 nejlikor
- 1 dl strösocker
- russin och mandlar, till servering

GÖR SÅ HÄR

- Häll vinet i en kastrull och lägg i ingefära, pomerans, kryddor och socker.
- Koka upp, ta kastrullen från värmen och låt stå och dra minst 8 timmar, gärna över natten.
- Servera glöggen varm med russin och mandlar.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

MER SMAK NR 7 2023

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

MATEN OCH PLÅNBOKEN



Mer Smaks nya krönikör Johanna Westman om en jul utan rester.

Man behöver inte äta allt på julafton

Kan man tänka budget när julen stormar in genom dörren? Alla förväntningar och förhoppningsfulla anföranter. Räcker maten, har vi allt? Man planerar, och lite för sent kastar man sig ut och handlar det sista – dyrt och oplanerat. Men den här julen tänker jag att jag ska börja med att tänka på det som kommer efter.

Efter jul följer ofta veckor med mat av mer eller mindre lockande rester. Omeletter med jultskinka, uppfräst brysselkål och en icke sinande rad sillmackor. Man kan lätt tro att det är billigt att äta rester, men det är ännu billigare att planera ett liv efter jul utan rester! Det låter kanske radikalt men man behöver inte flera sorters sill. Välj två.

Man behöver inte äta allt på julafton utan kan ta jultskinka som lunch en dag och lax en annan. Njuta utdraget, långsamt och lite sparsmakat i stället för allt och mycket på en gång. Och vips har man kylskåpsutrymme och pengar till det man verkligen längtar efter.

FAVORIT JUST NU: Tortellini som man kokar i buljong med lite rotfrukter är klassisk julmat från norra Italien. Mest ser jag fram emot att göra tortellini med barnen.

Johanna Westman, kock, författare och programledare.



FOTO: TINA AXELSSON



SÖT ADVENT!

Lussebullar, mandelmusslor, marmeladgrottor...
När doften av hembakt sprider sig i köket behövs
inget mer för att få **ADVENTSTÄMNING**.

RECEPT/STYLING/FOTO: LENA SÖDERSTRÖM

Tips!
Perfekt jul-
aftonsdessert,
och toppen till
adventsfikat.

Tips!
För att få dem extra
blanka, pensla de
varma bullarna med
lite vit eller ljus
baksirap.

MANDELMUSSLOR MED SOCKRADE LINGON

TID: 1 TIMME + TID FÖR DEGEN
ATT VILA UGN: 200°

De spröda kakorna är en riktig
julklassiker. Nu med fluffig kräm!

20 MANDELMUSSLOR

- 100 g smör, kylskåpskallt
- ½ dl strösocker
- 1 litet ägg
- 2 dl mandel- eller hasselnötsmjöl
- 1 ¾ dl vetemjöl +
extra till utbakning

CHOKLADKRÄM

- 125 g vita chokladknappar
- 200 g färskost
- ca 5 msk vispgrädde

TILL SERVERING

- 2 dl lingon, frysta
- 1 dl strösocker

GÖR SÅ HÄR

- Mixa ihop smör och socker
i en matberedare med kniv. Mixa
i ägg, sedan mandelmjöl och sist
vetemjöl. Lägg degen i plastpåse
och låt vila i kyl minst 1 timme
eller över natten.
- Sätt ugnen på 200°. Forma
degen till en rulle på mjölat bakbord.
Dela degen i ca 20 bitar och tryck
ut dem i veckade former. Ställ på en
plåt i kylan ca 30 min. Grädda mitt
i ugnen ca 12 min. Stjälp kakorna
ur formarna. Låt svalna.
- Smält chokladen över vatten-
bad. Vispa färskosten ca ½ minut
med elvisp, tillsatt chokladen och
fortsatt vispa. Häll i vispgrädde
i omgångar under vispning till en
fluffig kräm. Lägg i en spritspåse.
- Blanda lingon och socker.
Spritsa krämen i mandelmusslorna
och toppa med lingonen.

TIPS! Gör en enklare utbakning så här: Kavla ut den ena degbollen till en tunn platta. Fördela
hälften av fyllningen över plattan. Rulla ihop och skär 12 skivor som du lägger i bullformar på
plåt. Gör likadant med den andra degbollen. Pensla, garnera och grädda som i receptet.



BARNENS FAVORIT

Tips!
Utbakningen
kan vara lite
kladdig i
början men
du får snabbt
upp snitsen!

LUSSEBULLAR

TID: 45 MIN + JÄSNING
UGN: 225°

Magiskt goda lussekatter
med fyllning av nötkräm.

CA 24 STYCKEN

- 25 g jäst
- 5 dl mjölk, 37°
- 1 g saffran
- 1 ½ dl strösocker
- 1 tsk flingsalt
- 1 msk malen
kardemumma
- ca 12 dl vetemjöl
- 150 g smör, rumsvarmt

FYLLNING

- 200 g nötkrä

PENSLING & GARNERING

- 1 ägg, uppvispat
- 1 dl hasselnötter/
mandel

GÖR SÅ HÄR

- Rör ut jästen med lite av
mjölken i en bunke.
- Stöt saffran med lite av strö-
sockret i en mortel. Häll saffran,
resten av sockret, mjölken (37°),
flingsalt och kardemumma i
bunken. Tillsätt 7 dl mjöl, och
blanda ca 5 min, gärna i bak-
maskin. Låt jäsa under bakduk
ca 30 min.
- Klicka i smöret i omgångar,
tillsatt resten av mjölet lite
i taget och arbeta ca 10 min.

Låt jäsa under bakduk ytterligare
ca 40 min.

- Lägg degen på lätt mjölat bakbord
och dela i två lika stora bitar. Kavla
ut en bit i taget till en kvadrat, ca
40 x 40 cm, och bred på hälften av
nötkrämen. Vik in ena sidan av degen
till mitten och sedan den andra sidan
likadant. Kavla degen så den håller
ihop och skär ca 12 remsor från
kortsidan. Lägg en remsa i taget "på
högkant" och rulla till lussekatter.
Lägg på plåt med bakplåtspapper.
Gör likadant med den andra degen.
Låt jäsa under bakduk ca 30 min.
- Sätt ugnen på 225°. Pensla med
ägg och strö över hackade nötter.
Grädda mitt i ugnen ca 8 min. Ta ut
och låt svalna på galler.

TIGERKAKA MED CHOKLADGLASYR

TID: 2 TIMMAR UGN: 175°

Smält choklad och hackade nötter förvandlar tigrerkakan till ett smarrigt konstverk.

8 BITAR

- 225 g smör, rumsvarmt
- 3 dl strösocker
- 4 ägg
- 2/3 dl mjölk
- 4 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 5 msk kakao

GARNERING

- 50 g mörk choklad
- 1/2 dl rostade hasselnötter, hackade

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°.
- Vispa smör och socker poröst. Vispa i ett ägg i taget. Tillsätt hälften av mjölken och vispa ihop. Sikta ner mjöl, bakpulver och vaniljpulver och blanda ihop till en jämn smet.
- Häll hälften av smeten i en bunke och ställ åt sidan. Blanda resten av smeten med resten av mjölken. Sikta ner kakao och blanda till en jämn smet.
- Fördela hälften av chokladsmeten i en smord och bröad/mjölad kakform, ca 2 liter. Häll över den ljusa smeten och sedan resten av chokladsmeten. Dra genom smeten med en gaffel.

Grädda kakan mitt i ugnen ca 55 min eller tills kakan är klar, känn med provsticka. Ta ut och låt svalna.

5. Smält chokladen över vattenbad. Lägg upp kakan på ett serveringsfat, ringla över choklad och strö över nötter. Låt chokladen stelna innan servering.

Tips! Fyll kakformen med smeten till två tredjedelar. Har du inte en 2-liters kakform, kan du använda en något mindre. Får du smet över, kan du baka några muffins vid sidan. Grädda dem med kakan, de blir klara efter ca 20 minuter.

SMÖRDEGSPAJ MED SAFFRANSPÄRON

TID: 1 TIMME +

TID FÖR LAGEN ATT SVALNA

UGN: 200°

Den här goda päronpajen blir lätt en favorit på adventsfikat.

CA 6-8 BITAR

- 1 rulle kyld smördeg (265 g), kylskåpskall
- 175 g mandelmassa, grovripen
 - 1/2 dl mandelspån
 - 1 ägg
 - 1 rosmarinkvist, bladen
 - 1 msk strösocker

PÄRON

- 1/2 g saffran
- 1 msk + 4 dl strösocker
 - 1 1/4 liter vatten
 - 1 1/2 msk citronsaft, färskpressad
 - 4 päron

GÖR SÅ HÄR

1. Päron: Mortla ihop saffran och 1 msk socker. Blanda 4 dl socker, vatten och citronsaft i en kastrull och koka upp under

omrörning till sockret löst sig. Blanda i saffranssockret och sjud ca 5 min.

2. Skala päronen och nagga dem med en gaffel. Halvera päronen på längden och lägg dem i lagen. Koka upp och sjud under lock tills de är nästan mjuka, ca 15 min, känn med provsticka. Ta bort från värmen och låt päronen kallna i lagen. Ta upp päronen och låt rinna av. Spara lagen.

3. Sätt ugnen på 200°. Lägg smördegen i en pajform, vik in överflödiga deg och tryck till mot kanten. Jämna till med en kniv längs kanten.

4. Lägg mandelmassa på pajbotten, lägg på päronhalvor och strö över mandelspån. Vispa upp ägg och pensla kanten. Grädda mitt i ugnen ca 25 min.

5. Koka ihop 3 dl av saffranslagen till sirapskonsistens, ca 10 min. Ringla över päronen. Spreja rosmarinbladen med vatten och doppa i strösocker. Lägg bladen på pajen och servera.

Koka gärna fler päron i lagen, lägg dem i en glasburk och ge bort som julklapp.

Tips!

Servera med lättvispad grädde eller vaniljglass.

MARMELAD-GROTOR

TID: 30 MIN

UGN: 200°

Möra, goda favoritkakor. Hallonsmak är klassiskt, men det är också gott med hjortronsylt.

20 STYCKEN

- 125 g smör, tärnat
- 3/4 dl strösocker
- 1 msk vaniljsocker
- 2 dl vetemjöl
- 3 msk potatismjöl
- 1 tsk bakpulver
- 5 msk fast hallonmarmelad/sylt

TILL SERVERING

- florsocker

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°.
- Vispa smör, strösocker och vaniljsocker poröst. Blanda vetemjöl, potatismjöl och bakpulver och rör ner.
- Forma degen till en längd, och skär i 20 bitar. Rulla till kulor och lägg i minimuffinsformar. Gör en fördjupning i varje kaka, med tummen eller ett teskedsmått. Fyll med marmelad eller sylt.
- Grädda mitt i ugnen ca 12 min. Låt svalna och sikta över florsocker.

Tips!

Om du vill ha en stjärnformad fördjupning som på bilden kan du använda en citruspress.



Tips!
Kakorna går bra att frysa in i väntan på adventsfikat.

MAKALÖSA LUSSEBULLESNITT

TID: 45 MIN
UGN: 175°

De här sega kakorna är som en blandning mellan den populära korintkakan som kallas "Makalösa" och lussebulle. Mums!

CA 25 KAKOR

- 2 dl sultanrussin
- ½ g saffran
- 1 tsk + 1 dl strösocker
- 1 msk konjak/brännvin eller vatten
- 100 g smör, rumsvarmt
- 3 msk ljus sirap
- 1 msk vaniljsocker
- 2 ½ dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 2 msk pärlsocker

- GÖR SÅ HÄR**
- Lägg russinen i en skål och håll på kokande vatten så de blir täckta, låt stå ca 10 min. Håll av vattnet och klappa russinen torra med hushållspapper.
 - Sätt ugnen på 175°.
 - Stöt saffran och 1 tsk socker i en mortel, häll på spriten och blanda.
 - Vispa smör, 1 dl socker, sirap, vaniljsocker och saffran i en köksmaskin ca 3 min. Blanda mjöl och bakpulver och vispa till en jämn deg. Blanda i russinen för hand.
 - Dela degen i 2 delar, rulla till längder och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Tryck lätt med en gaffel på degen utan att platta ut den. Strö på pärlsocker och grädda mitt i ugnen ca 15 min. Låt svalna ca 5 min och skär i sneda bitar.

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



Blåbär utan tillsatt socker och utan sötningsmedel har en läskande textur, som önskades av många.

9/10
rekommenderar

MAG-ISKT gott till frukost

Visste du att 70 % av vårt immunsystem sitter i magen? ProViva fruktdrycker är mer än en juice, de innehåller miljarder goda bakterier och är rika på vitamin C, vilket bidrar till immunsystemets normala funktion. Prova våra favoritsmaker Apelsin, Blåbär och Mango som smakar fantastiskt gott och nu finns utan tillsatt socker och utan sötningsmedel.

MAG-ISKT helt enkelt.



GODASTE JULBRÖDEN!



Låt dessa fina små vörtbröd få en hedersplats på julbordet. Lagom sega och härligt mjuka – precis som bröd ska vara!

Receptet hittar du på kronjast.se

KRONJÄST SURDEG ►

Färdig surdeg med levande surdegskultur som kan användas direkt, spontant och enkelt. KronJäst Surdeg behöver man inte mata, den är klar att blanda ner i degen direkt vid degberedningen.



◀ KRONJÄST FÖR SÖTA DEGAR

Svensk färsk jäst som har optimal jäskraft i söta degar (en deg med mer än 2,5 msk socker per 14 dl mjöl). Tänk rätt för sött!

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

God Jul från Apotekarnes

NYHET!
MED SMAK AV
APELSIN
SOCKERFRI
Finns som 50 cl och 140 cl



Lokala avvikelser kan förekomma

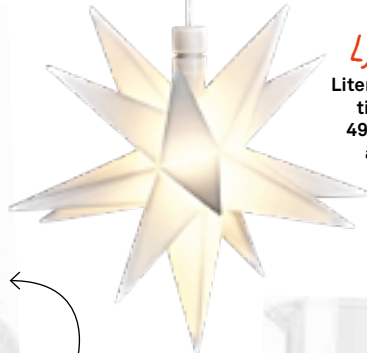
VI GILLAR! / En vit jul



Fönsterfint
Krans av
ljusslingor,
169 kr.



Rolig gran
Pappersgran, 30 cm, med
ledbelysning, 159 kr.



Lys upp
Liten plaststjärna
till fönstret,
49,95 kr. Finns
även i röd.



Ho ho ho
Tomte i keramik,
finns även i rött.
49,95 kr eller 79 kr,
beroende på
storlek.

Mingel
Håll värmen på
glöggen i kannan,
249 kr.



Julkudde
Vackert i vardagsrummet.
Julkudde, 199 kr.



Till advent
Rund ljusstake, 149 kr.
Finns även i svart.

Nybakat
För saffrans-
kakan! Spring-
form, 99 kr.
Finns även
i vit.



Ny form!
Halmtax, 99 kr
och halmhjärta
till dörren,
169 kr.



Tänd ett ljus!
Fin adventsljusstake i porslin, 129 kr.
Finns även i grönt och rött.

Grann!
Duka fint med gran
i filt för besticken,
49,95 kr/4-pack.



Modern
Vit ljusstake i trä,
"Vinga", 399 kr. Finns
även i grått.



God jul!
Perfekt julstämning
på adventsbjudningen med
detta tomtefat, 199 kr.



Nya julkompisar
De gulliga små vännerna kostar 24,95 kr/styck.



Kökspynt
Grytlapp med renar,
39,95 kr.

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

Mer Smak i samarbete med Löfbergs



Löfbergs Kharisma, DARK ROAST

► **Hela bönor:** Ett mörkrostat och smakrikt kaffe med intensiv arom och nötkaktiga toner. Du finner även angenäma nyanser av kakao i eftersmaken. Välj hela bönor om du har en automatisk kaffemaskin eller vill mala kaffet själv. Genom att anpassa malningsgraden får du kaffet att passa just din smak och bryggmetod. Dessutom sprids en härlig doft av nymalet kaffe när bönorna mals!



Löfbergs Mellanrost, PERFECT MED MJÖLK

► **Bryggkaffe:** Löfbergs bryggkaffe Mellanrost, perfekt med mjölk är en välbalanserad mellanrost med ljuva kakaotoner och en nedtonad syrlighet. Passar perfekt med mjölk eller växtbaserade alternativ!



NYHET! Löfbergs Mörkrost, SMAKRIK & INTENSIV

► **Bryggkaffe:** Ett extra mörkrostat kaffe med intensiva toner av mörk choklad och spännande kryddiga toner. Bryggkaffet är en blandning av Arabicakaffe från Sydamerika och Robustakaffe från Indien/Uganda.

GOD MORGON MED EN KOPP NYBRYGGT!

För många svenskar är det den första koppen kaffe som lockar dem upp ur sängen på morgonen. Kafferosteriet Löfbergs smakekspert Anna Nordström är inget undantag.

I fjol klarade Anna Nordström världens svåraste kaffetest när hennes smaklökar och doftsinne sattes på prov vid Coffee Quality Institute. Men trots sina expertkunskaper är hon ingen kaffesnobb. – På morgonen är jag som vem som helst. Det första jag gör är att brygga en god kopp kaffe och äta en ostmacka. Just nu dricker jag gärna **Löfbergs Mellanrost, perfekt med mjölk**. Men jag dricker kaffet svart utan mjölk, säger hon. Även om morgonens kafferutin är den

samma varierar innehållet i koppen.

– Jag är en nyfiken person och vill uppmåna fler att våga testa nya sorter, säger Anna Nordström.

Hon konstaterar att det är lite synd att många fastnar i att köpa samma sort.

– Om man botaniseras lite i sortimentet kanske man upptäcker att det finns andra smaker man tycker bättre om, säger hon.

För att hitta rätt bland olika bönor och rostningar tipsar Anna Nordström om att

du kan utgå från vilket godis du tycker om i godisskålen.

– Gillar du choklad eller fruktgodis? Det går att överföra när du väljer kaffe, om du vill ha ett med chokladtoner eller lite mer fruktigt. Du kan också utgå från maträtter. Tycker du om rätter med mycket smak gillar du troligen mörkare rostningar och fylligare blandningar. Föredrar du mer finstämda och mildare smaker ska du välja ett mellanrostat kaffe.

JA! "Testa en ny kaffesort. Kanske har du inte smakat ditt favoritkaffe än."



Anna Nordström

NEJ! "Förpreppa aldrig kaffebyggaren. Då tappar kaffet i smak."

"Genom de val vi gör i vardagen kan vi påverka i det stora."

ULRIKA NORVELL

Ålder: 40. **Gör:** Tff vd och kvalitetsansvarig på Svenskmärkning. Jobbar främst med produkter, regler och kontroll av "Från Sverige"-märkningen. **Märkningen Från Sverige:** Lanserades 2016 och omfattar alla typer av råvaror, livsmedel och växter, och betyder att varan är odlad, född, uppfödd, förädlad, förpackad och kontrollerad i Sverige.

Såsongsguide december: Potatis, lök, rödkål, savoykål, brysselkål, äpple, betor, grönkål. Nu är diskarna fyllda med svenska råvaror som passar till såväl svenska traditionella rätter som till världens mat.

FRÅN SVERIGE

Mathjälten: Ulrika Norvell

"Att välja svenskt ger arbetstillfällena"

Hon blev tidigt fascinerad av helhetstänket kring mat, med en morfar som kopplade kemi till matlagning. Nu vill hon förmedla att du som konsument kan påverka med dina val.

MAT SKA VARA gott, och enkelt. Det kom Ulrika Norvell på redan på förskolan, när hon som 6-åring såg att det växte nypon i mängd på gården. Varför inte göra något av dem, hon gillade ju nyponsoppa.

– Jag plockade nyponen och engagerade båda mamma och förskolepersonalen, och sedan lagade vi nyponsoppa till hela förskolan, säger Ulrika Norvell.

Nu är hon tff vd på företaget Svensk-märkning och jobbet handlar om precis det, att göra det enkelt. Ursprungsmärkningen "Från Sverige" ska göra det lättare för konsumenterna att hitta de svenska varorna i butiken. Märket lanserades 2016 på initiativ av LRF, Livsmedelsföretagen och Svensk dagligvaruhandel som såg en ökad efterfrågan efter svenska varor. Ulrika Norvell har varit med från starten.

– Jag tycker det är så spännande att arbeta med livsmedel. Genom de val vi gör i vardagen kan vi påverka i det stora.

Ulrika valde bort sin dröm att bli kock. I stället utbildade hon sig till livsmedelsagronom för att arbeta med kvalitetsutveckling inom dagligvaruhandeln.

– Min morfar som var biologilärare kopplade ihop livsmedel med kemi och biologi, att när du steker en köttbit krispig är det kemi, och att när korna får beta hjälper de till att hålla landskapen öppna. Det där helhetstänket fascinerade mig!

Något som Ulrika tycker är extra spännande är de nya produkter som lanseras. Som på Västgötslätten där man tillverkar havreris av svensk havre.

– Andra exempel är att flera företag nu lyckats göra svensk grillrost. Och så har vi ju Gårdsfisk med sitt nytänk. I stora bassänger i lador föder de upp sötvattenfisk.

– Många företag samarbetar, produkten fiskköttbullar är ett exempel, där har Gårdsfisk samarbete med Scan. Jag är stolt över våra svenska företag, men också konsumenterna som trots tuffare tider fortsätter att välja svenskt.

Det finns flera viktiga skäl att välja svenska varor förklarar Ulrika Norvell. Ett skäl är att Sverige använder lägst antibiotika i djurhållningen i EU. Tack vare god djurhållning och att djuren får behålla sina naturliga beteenden blir de inte sjuka i lika stor utsträckning.

– Ett exempel är att grisar i Sverige får tillräckligt med utrymme och kan sysselsätta sig med halm och strö. Uttråkade och stressade grisar kan bita på varandras svansar, så i många andra länder klipper man rutinmässigt grisarnas svansar. Det gör vi inte i Sverige, säger hon och fortsätter:

– Att köpa svenskt ger också arbetstillfällen inom lantbruk, handel och livsmedelsföretag. Livsmedelsindustrin är Sveriges tredje största industrigren. Så ett val i butiken påverkar arbetstillfällena och att vi som land kan öka vår försörjningsförmåga. Mycket av arbetet på Från Sverige-märkningen handlar om att synliggöra märket, vi vill nå ut till barn- och tonårsfamiljerna.

Hon vet hur det är, med två tonåringar därhemma. Att äta tillsammans förgyller vardagen. Favoriten är spaghetti och köttfärssås, och pizza, och i första hand väljer hon varor från Sverige. De svenska krossade tomaterna är dock än så länge svåra att få tag på. Annars finns i stort sett allt i butik att välja med märkningen Från Sverige, men Ulrika Norvell vill se ett ökat utbud inom fisk och skaldjur och frukt och grönt.

– Och drycker! Där finns mycket att göra; cider, juicer, svenskt öl, det är på gång men vi vill utöka. Som konsument är det bra att helt enkelt fråga, "Är det svenskt?" Många blir glada av att kunderna är engagerade i maten. ♥

Text: Hanna Nolin **Foto:** Thron Ullberg



KYCKLINGKÖTTBULLAR MED SNABB SÅS & RÅRÖRDA LINGON

TID: 35 MIN

Perfekt vardagsmiddag!

4 PORTIONER

- 1 kg potatis, skalad
- 500 g kycklingfärs
- 1 dl ströbröd
- 1 dl mjölk
- 1 ägg
- 1 gul lök, grovriven
- 1 dl färsk persilja, hackad
- 1 vitlöksklyfta, riven
- ½ citron, rivet skal och saft
- 1 tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar
- 1 msk smör

SERVERA MED RÅRÖRDA LINGON

SÅS

- ½ gul lök, finhackad
- 3 dl vatten
- 2 dl crème fraîche
- 1 kycklingbuljongtärning/grönsaks-
- ½ msk mörk sirap

GÖR SÅ HÄR

- Koka potatisen i lättsaltat vatten.
- Köttbullar:** Blanda ströbrödet med mjölk, ägg, lök, persilja, vitlök, citron, salt och peppar. Låt stå några minuter. Blanda ner kycklingfärsen. Hetta upp en stekpanna och klicka i smör. Forma bollar med blöta händer och stek runt om till fin färg och helt genomstekta, ca 6 min. Ta upp köttbullarna.
- Sås:** Stek löken i fett som är kvar i pannan. Häll i vatten, crème fraîche, fond och sirap. Sjud ca 5 min. Smaka av med salt och peppar.
- Servera köttbullarna med potatis, sås och rårörda lingon.

ÅRETS JULBORD!

Signerat Stefan Ekengren

Vi bad Stefan Ekengren välja sina **FAVORITER TILL JULBORDET**. Allt finns inte – och det är meningen. Men potatis finns alltid, här bland annat som krispiga Janssonkrutonger.

RECEPT: STEFAN EKENGREN STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND FOTO: JOEL WÅREUS

KÖTTBULLAR & ÅNGAD GRÖNKÅL

TID: 50 MIN

Den goda smaken på köttbullarna framhävs av den ångade kålens sötma.

4 PORTIONER

- ¾ dl ströbröd
- ½ dl vatten
- ½ dl standardmjölk
- ½ gul lök, finhackad
- 1 msk smör
- 500 g blandfärs
- 1 ½ tsk salt
- ½ dl krossad is
- 1 ägg
- ca 1 krm nymalen vitpeppar

Tips!
Köttbullen är en av julens godaste!

ÅNGAD GRÖNKÅL

- 200 g grönkål, plockad från stjälkarna
- 50 g smör
- 2 dl vatten
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Ställ en bunke i frysen några minuter innan tillagning.
- Blanda ströbröd, vatten och mjölk i en annan bunke och låt svälla ca 10 min. Stek löken i smör tills den mjuknat utan att få färg.
- Blanda färsen väl med salt och is i den kylda bunken (isen och kyld bunke gör att proteinet binder vätskan i färsen vilket gör köttbullarna saftigare!). Tillsätt lök, ägg, vitpeppar och svällt ströbröd till färsen.
- Gör ett stekprov och smaka av salt- och pepparmängden på färsen.
- Rulla köttbullar. Stek till fin yta runt om i smör tills de är genomstekta, 5–7 min.
- Ångad grönkål: Koka upp smör och vatten, lägg ner grönkålen, salta lätt och lägg på lock. Låt ångkoka i 3–4 min.
- Servera köttbullarna och grönkålen i en stor stekpanna.

Lika vacker som god på julbordet.



Namn: Stefan Ekengren.

Vad: Driver restaurang Hantverket i Stockholm. Kokboks författare.

Brinner för: Potatis! Och mat-hantverk och vikten av råvaran.

◀ INLAGD SHIITAKESVAMP

TID: 20 MIN +

TID ATT KALLNA

Svamp är god att lägga in, här med lite kaneltouch.

1 BURK

250 g shiitakesvamp

2 kanelstänger

1 lagerblad

3 nejlikor

½ dl ättikspit, 12 %

1 dl strösocker

1 ½ dl vatten

½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Putsa och skär svampen

i bitar. Varva svamp, kanelstäng, lagerblad och nejlikor i en ren glasburk.

2. Koka upp ättikspit, socker, vatten och salt. Håll den varma lagen över svampen. Tillslut burken och låt kallna. Förvara i kyl.

Det är så vackert att
servera direkt ur burken.

KLAR SENAPSSILL MED GULBETOR & PICKLADE SENAPSFRÖN

TID: 1 TIMME 10 MIN + TID ATT MOGNA
Senapssill brukar vara krämig men vår
är klar vilket gör den vacker, smakrik
och så god.

6 BUFFÉPORTIONER

- 2 dl vatten
- 1 dl strösocker
- ½ dl ättikspirt, 12%
- 1 frp 5-minuterssill, i bitar
- 1 dl picklade senapsfrön (se nedan)
- 1 stor skalad gulbetsa, tunt skivad
- 1 lagerblad
- ev 1 bananschalottenlök, tunt skivad

PICKLADE SENAPSFRÖN

- 2 dl vatten
- 2 dl äppelcidervinäger
- ¾ dl strösocker
- 1 tsk salt
- 1 ½ dl gula senapsfrön (ca 110 g)

GÖR SÅ HÄR

- Picklade senapsfrön:** Koka upp vatten, vinäger, socker och salt, lägg ner senapsfröna och låt sjuda ca 1 timme på svag värme. Tillsätt mer vatten om det behövs.
- Koka upp vatten, socker och ättika till sillen och låt kallna helt.
- Varva sill, senapsfrön, gulbetsskivor, lagerblad och ev bananschalottenlök i en glasburk. Häll över lagen.

Tips!
Picklade
senapsfrön
är även gott till
julsinkan
eller till paté.

KRISPIGA JANSSONKRUTONGER MED KRYDDOSTKRÄM, SALTAD GURKA & RÖDLÖK

TID: 1 TIMME + UGNSTID

UGN: 120°

Ett helt nytt sätt att servera
Jansson. Elegant och supergott.

8 BUFFÉPORTIONER

- 800 g fast potatis, skalad
- 1 tsk salt
- 1 gul lök, finhackad
- 30 g smör
- 2 ägg
- 1 dl vispgrädde
- 1 citron, finrivet skal
- 1 burk ansjovisfiléer (125 g), finhackade
- neutral olja, till stekning

KRYDDOSTKRÄM*

- 1 dl vispgrädde
- 100 g kryddost, i bitar
- 1 ägg
- 1 msk vitvinsvinäger
- 2 dl neutral olja
- salt

GARNERING

- 1 gurka, i grova bitar
- 1 tsk salt
- ½ rödlök, skivad
- dill
- 100 g kryddost, i bitar

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 120°. Riv potatisen fint och blanda med salt. Pressa ut vätskan som bildas i en sil. Lägg sedan potatisen i en ren handduk och vrid ur mer vätska genom att vrida handduken som en smällkaramell.
- Låt löken sjuda i smör tills den mjuknat.

3. Blanda ägg, grädde och citronskal (endast det gula). Vänd ner blandningen i potatisen, tillsätt ansjovis och mjuk lök. Smaka av med salt.

4. Lägg allt i en ugnform, ca 20x20 cm, med bakplåtspapper i botten. Lägg även ett bakplåtspapper ovanpå och baka mitt i ugnen ca 45 min eller tills inntertemperaturen är 98°. Låt kallna helt i rumstemperatur och förvara i kyl.

5. **Kryddostkräm:** Koka upp grädden. Mixa ost, ägg och vinäger i en blender. Häll över

den kokande grädden och mixa tills det är slätt.

6. Tillsätt oljan i en tunn stråle under fortsatt mixning och smaka av med salt.

7. Vänd runt gurkan med salt, låt rimma ca 30 min. Skölj av i sil och låt rinna av på ren handduk.

8. Vid servering: Ta fram kakan och skär i tärningar. Stek krispiga i olja tills de är ordentligt gyllenbruna, låt rinna av på hushållspapper.

9. Lägg ut på ett fat, toppa med kryddostkräm och garnera med gurka, rödlök, dill och extra kryddost.

Årets överraskning: Jansson på fat!

*Det blir en stor sats kryddostkräm som kan användas till mycket annat, till exempel till rostade rotfrukter eller grönsaker, crostini med stekt svamp eller som fyllning i smörgåsar och toast.

MER SMAK NR 7 2023

21

Kronfågel

Chicky Pack

FRYST KYCKLINGFILÉ
AV SVENSK GÅRDSKYCKLING.



Smart
performerad
förpackning.
RIV HÄR!

REDAKTIONENS VAL

MATTJESSILL BAKAD I PAKET MED POTATIS, ÄGG, RÖDLÖK & BRYNT SMÖR

TID: 25 MIN UGN: 200°

Bästa bästa jullunchen!

Vad kan man mer behöva?

4 PORTIONER

- 4–6 **potatisar**, kokta och skivade
- 4 **matjessillfiléer** (250 g), skurna i bitar
- 4 **ägg**, mjukkokta och grovhackade
- 1 **rödlök**, finhackad
- ½ kruk **gräslök**, finskuren
- ½ kruk **dill**, grovt skuren
- 100 g **smör**

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Lägg ut 4 bakplåtspapper. Börja med att fördela kokt potatis, fortsatt med matjessill, ägg, rödlök, gräslök och dill. Vik ihop till paket (fäst ev med ett stort gem eller en klädnypa).
- Lägg paketen på en plåt. Baka mitt i ugnen i ca 5 min.
- Värm smöret i en liten kastrull under vispning tills smöret är brynt och doftar nötigt.
- Ta försiktigt bort gemit/klädnypa från paketen och skeda över brynt smör.

Tips!
Servera med kavring eller knäckebröd och ost.



Den lena spenatstuvningen är ljuvlig på omeletten. Bra tillbehör!

UGNSOMELETT MED STUVAD SPENAT & RÅGBRÖDSKRUTONGER

TID: 1 TIMME UGN: 175° + 150°

Ett perfekt tillbehör, men så god att den kan stå för sig själv.

6 BUFFÉPORTIONER

- 3 **ägg**
- 2 dl **vispgrädde**
- ½ **citron**, finrivet skal
½ tsk salt
- dill**, till garnering

RÅGBRÖDSKRUTONGER

- 4 tunna skivor **rågbröd**
- 2 msk **neutral olja**

STUVAD SPENAT

- 35 g **smör**
- 2 msk **vetemjöl**
- 2 dl **vispgrädde**
- 1 ½ dl **standardmjölk**
½ tsk salt
- 250 g **färs spenat** eller fryst som fått tina och rinna av
- 1 krm finriven **muskotnöt**

GÖR SÅ HÄR

- Rågbrödskrutonger:** Sätt ugnen på 175°. Lägg

- brödsnivorna på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med olja på båda sidor. Rosta krispiga mitt i ugnen ca 15 min. Låt kallna. Bryt i bitar.
- Sänk ugnen till 150°.
- Ugnsomelett:** Vispa ihop ägg, grädde och citronskal (endast det gula). Smaka av med salt. Håll omelettsmeten i en smord ugnsform, ca 20x20 cm.
- Grädda omeletten mitt i ugnen ca 30 min.
- Stuvad spenat:** Smält 15 g smör i en kastrull och rör ner mjölet. Tillsätt grädde och mjölk under vispning. Koka upp och låt sjuda försiktigt några min. Smaka av med salt.
- Värm 20 g smör i en stekpanna tills det är brynt. Fräs spenaten i det brynta smöret, tillsätt stuvningen och låt koka upp. Smaka av med muskot och ev salt.
- Håll den varma stuvningen över omeletten och garnera med krutonger och dill.

Viner med kvalitet, ursprung & personlighet



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 Rhône-dalen. 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



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

WARD WINES

Viner med kvalitet, ursprung & personlighet

Att börja dricka i
tidig ålder ökar risken
för alkoholproblem.



Varsågod!
Årets nyhet till
ditt julbord.

ROSTADE JORDÄRTSKOCKOR MED PÄRON, ROSMARIN, ÄDELOST & HONUNG

TID: 35 MIN UGN: 225°

Den rostade smaken ger
något alldeles extra till
ädelosten, och det söta
från päron och honung.

6 BUFFÉPORTIONER

- 8 jordärtskockor,
skrubgade och delade
- 3 msk neutral olja
flingsalt
- 2 Conference-päron,
urkärnade och grovt skurna
- 1 kruka rosmarin
- 100 g ädelost, i grova bitar
- 2 msk flytande honung

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Vänd runt
jordärtskockshalvorna i 2 msk
olja. Salta och rosta mitt i ugnen
tills de är genomjuka, krispiga
och gyllenbruna, ca 25 min.
- Stek päronen hastigt i 1 msk
olja med hälften av rosmarinen,
de ska bara bli precis varma.
- Lägg ut jordärtskockor, päron
och ädelost på ett fat. Ringla
över honung och garnera med
rosmarin och ev extra flingsalt.

Päron och ädelost – en väl beprövad succé.



Tips!
Ägg- och
dillröran är
god även
till sill.

BÄSTA RÖDA VINET UNDER 100 KR.*

DESSUTOM EKOLOGISKT.

Mjukt och kryddigt med charmig frukt och en härlig energi.

ART 2603 ALK 14% 99:–



FYND!
VINBÖRSEN 2023

5 av 5
SVD 2023

EKO



Smakar det, så kostar det inte

Köp din Postkodlott (180 kr) så får du ett
laddat presentkort hos Coop. Då kan du
handla varor för hela 300 kronor i alla butiker.

Använd QR-koden eller gå in
på postkodlotteriet.se/mersmak



P.S. Som grädde på moset har du chansen att
vinna stort och få dela på 267 miljoner
– redan i nästa Grannya. Håll tummarna!

En Postkodlott kostar 180 kr/mån utan bindningstid. Erbjudandet
med presentkort hos Coop gäller för max 3 lotter t.o.m. 31/12-2023.
För chans att vinna i nästa Grannya behöver du en betald och aktiv
lott i december. Åldersgräns 18 år. Stödlinjen.se

Presentkort
hos Coop
på köpet



INKOKT LAX MED ÄGG- & DILLRÖRA

TID: 45 MIN

En lite bortglömd rätt
som är så vacker och god
att den förtjänar mer
uppmärksamhet.

4 PORTIONER

- 500 g laxfilé, skuren i
3–4 cm stora kuber
- 1 tsk salt
- 5 dl vatten
- 1 dl röd-/vitvinsvinäger
- 1 dl strösocker
- 1 bananschalottenlök, i bitar
- 1 morot, skalad, i bitar
- ½ fänkål, i bitar
- 6 nejlikor
- 6 svartpepparkorn
- 3 lagerblad
- dillstjälkar

ÄGG- OCH DILLRÖRA

- 3 ägg, hårdkokta, hackade
- 1 knippe dill, finhackad

- 1 citron, finrivet skal
- 1 dl majonnäs
- ½ dl crème fraîche
salt

GÖR SÅ HÄR

- Lägg laxbitarna i en liten ugn-
form. Salta laxen och låt rimma
i rumstemperatur ca 15 min.
- Koka upp vatten, vinäger,
socker, lök, morot, fänkål, nejlikor,
pepparkorn, lagerblad och dill-
stjälkar.
- Håll den kokande lagen över
laxen, så att laxen täcks. Täck
över med plast och låt stå tills
det svalnat. Ställ in i kylan fram
till servering.
- Blanda ägg, dill, citrusskal
(endast det gula), majonnäs och
crème fraîche och smaka av med
salt. Servera laxen med röran.

MER SMAK NR 7 2023

Alkohol är
beroende-
framkallande

TIPS I JUL!

Mer Smak i samarbete med Abba, Felix, Önos, Apotekarnes,

Cloetta, After Eight & Eriksbergs öl.



SVENSK SILL på asiatiskt vis

Årets sill från Abba är en spännande twist mellan traditionellt sillhantverk och asiatiska smaker. Här möts hetta, sötma, syra och sälta i perfekt harmoni. Till dig som längtar lite extra efter sillen på julbordet, köp hem en Abba Asian Fusion och tjuvstarta julen redan nu.



LÄSKANDE JULKLAPP TILL ALLA MUSTÄLSKARE

Apotekarnes julmust har en anrik historia och är sedan länge en lika självklar del av svenskarnas julfirande som sillen och skinkan. Nu välkomnar Apotekarnes en ny familjemedlem med smak av apelsin. Apotekarnes Julmust Apelsin är sockerfri och har en tydlig apelsinsmak. Den passar perfekt till julens alla firanden och avnjuts bäst väl kyld.

Den sockerfria julmusten blir alltmer populär samtidigt som konsumenterna efterfrågar nya smaker och innovationer. Apotekarnes nya sockerfria variant

En julmust med smak av apelsin som passar perfekt till julens alla festligheter.



med smak av apelsin är därför ett bra komplement till den traditionella musten som i dag finns som både sockrad och sockerfri.

Apotekarnes bryggeri grundades 1874 när Stockholms apotekare gick ihop i Apotekarnes Mineralvatten AB. Apotekarnes Julmust Apelsin finns i två format, en 1,4-liters flaska och en 50-centiliter flaska.



Duka upp till adventsmys och julfirande med klassiskt julgodis.

Nu är julens favoriter här!

Juleskum hör till julens älskade favoriter. Det gäller förstås den klassiska smaken, men även årets smak som är Banana Caramel, och ett återvändande av chokladdoppat skum med smak av vanilj. Nu kommer även Kexchoklad i ett julglimrande paket, perfekt för alla julklapps- Pynta, baka eller njut av våra produkter precis som de är i jul!



MER TID TILL JULEFRID

Det kan låta stämningsfullt att rulla köttbullar för hand eller lägga in egen gurka. Men när du står där mitt i julstöket smakar de färdiga alternativen minst lika gott och du får dessutom tid över till mer mys. Så om det står kvalitetstid på din önskelista vet du hur du kan fira julen både enklare och godare.



Rödbetor & smörgåsgurka är gott till både julbordet och alla goda nattmackor.



LJUVLIG SAFTSOPPA TILL GRÖTEN

1/2 LITER
4 dl Önos jordgubbssaft
1 dl vatten
1 ½ msk potatismjöl
250 g jordgubbar

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda saft och vatten i en kastrull, koka upp. Rör ut potatismjölet i lite vatten och tillsätt det medan du vispar. Koka upp igen under omrörning och när

första bubblan kommer är den klar. Låt den inte fortsätta koka, då blir det sämre konsistens. 2. Häll i en bringare och tillsätt jordgubbarna (djupfrysade går bra, då kallar den snabbare). Serveras iskall till varm Felix risgröt.

Ljuvligt gott!



Glass med varm After Eight-sås



4 PORTIONER

14 bitar After Eight
1 dl vatten
50 g socker
4 port vaniljglass
8 små marängar
frukt och bär

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka After Eight och lägg i en bunke.
2. Koka upp vatten och socker, och låt koka sakta i 5 minuter. Slå den kokande sockerlagen över chokladen och rör tills såsen blivit slät. Låt svalna något.
3. Varva glass, marängar, frukt, bär och sås i portionsskålar och servera genast!

Njut av After Eight med den perfekta kombinationen av lyxig mintfondant och rik, fyllig mörk choklad. After Eight grundades 1962 och är ett av de mest kända och älskade varumärkena inom askchoklad. After Eight passar utmärkt både till vardags och fest, och är det självklara valet vid högtider!



Eriksberg skapar öl för goda julmöten

Nu samlas vi runt julbordet och njuter av smaker, dofter och upplevelser. Eriksberg skapar öl för möten mellan människor och mellan smaker.

Med det moderna och klassiska julbordet som ledstjärna passar nya alkoholfria Eriksberg Julöl 0,5% perfekt

till säsongens råvaror och smaker. Det är ett mörkt, smakrikt öl med inslag av sirapslimpa, knäck och torkade frukter, med rikliga aromer och lättdrucken beska.



Bli först med det senaste: kola med öl i smeten. Recept hittar du på engodhistoria.se.

I SÄSONG: APELSIN

Säsongens saftigaste frukt passar lika bra i desserten som i salladen.

Mycket att se fram emot!

Fram till jul är den vanligaste apelsinsorten i butik Navelina. Du känner igen den på den lilla "naveln" i ena änden av apelsinen. Skalet är ljust och ganska tjockt och lättskalat. I december kommer också chokladapelsinerna, med lite brunt skal, de är sötare och har lite lägre syra. När temperaturskillnaderna mellan dag och natt blivit tillräckligt stora där apelsinerna odlas kan du också se fram emot blodapelsinerna.

TIDIGT PÅ SÄSONGEN KOMMER APELSINERNA FRÅN SYDAFRIKA. VID JUL KOMMER DE FRÅN SPANIEN.

95

MILLIGRAM C-VITAMIN ÄR DAGS-BEHOVET*. SÅ MYCKET FINNS I EN STOR APELSIN. DÅ FÖRSTÅR DU!

* För en kvinna över 18 år.

Navelina, navel, navelate... Så heter några av sorterna du hittar i butik från oktober till mars.

JULBORDETS GRÖNA SALLAD

TID: 20 MIN 

Apelsin, fikon, saffran och honung... Det blir så gott i salladen. Och rostade pumpakärnor!

FOTO: JOEL WÄREUS



6 BUFFÉPORTIONER

- 300 g spets- eller vitkål
- ½ dl olivolja
- 2 msk vitvinsvinäger
- 1 tsk flingsalt
- ½ g saffran
- ½ dl russin
- 1 röd chili, finhackad
- 2 apelsiner
- ½ liten rosésallad
- 1 gemsallad
- 30 g machesallad
- 1 msk flytande honung
- ½ dl pumpakärnor, torrostade

GÖR SÅ HÄR

- Strimla kålen tunt, gärna med mandolin. Blanda olja, vinäger, salt och saffran. Vänd runt kål, russin, chili och lite finrivet apelsinskal (endast det orangea) i vinägretten och låt stå minst 10 min.
- Skär bort skalet från apelsinerna och skär ut hinnfria klyftor. Riv rosé- och gemsalladen i mindre bitar. Fördela allt på ett serveringsfat och pressa över lite saft från resterna av apelsinerna. Ringla på honungen och strö över pumpakärnorna.

SALUSTIANA ÄR EN EXTRA SAFTIG APELSIN SOM PASSAR ATT PRESSA.

APELSINMARMELAD MED SAFFRAN

TID: 40 MIN + TID ATT SVALNA

Att koka egen marmelad är mysigt och gott. Det är också en perfekt gå bort-present i advents- och juletid!

GÖR SÅ HÄR

- Borsta apelsinerna noga i varmt vatten. Skär bort ändbitarna och dela frukterna på mitten. Skär halvorna i riktigt tunna skivor med skalet på. Ta bort ev kärnor.
- Mixa 2/3 av apelsinerna till ett grovt hack i matberedare. Lägg hacket och apelsinskivorna i en tjockbottnad kastrull. Häll på socker och saffran. Puttra tills apelsinen är mjuk, ca 30 min. Rör då och då.
- Skölj ur rengjorda burkar med kokande vatten och fyll sedan på med marmelad ända upp till kanten. Sätt på lock direkt och ställ svalt.

CA 6 DL

- 800 g apelsiner
- 5 dl syltsocker
- ½ g saffran

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA



Lokala avvikelser kan förekomma

Söta, mjuka och helt naturliga



Saltå Kvarn

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Kungsörnen

Uppdrag: JULENS GODA PÅ NYTT SÄTT

Det blev scones, pizza, snacks och bullar!

RECEPT: COOP PROVKÖK



Vörtscones

TID: 25 MIN UGN: 225°

Hur goda som helst, till julfikat, eller till och med julbordet!

VÖRTSCONES, 8 BULLAR

4 dl Kungsörnen vetemjöl special
2 msk vörtkrydda
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
50 g kallt smör
2 msk mörk sirap
1 dl mjölk

TILL SERVERING

Exempelvis julskinka, senap, cheddar, grönkål

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Blanda

Vetemjöl Special ger ett extra bra resultat.

➤ Innehåller mer protein än vanligt vetemjöl, vilket ger en seg och elastisk deg. Degen kräver ofta intensivare bearbetning, gärna med maskin – men resultatet blir underbart!

✓ Passar bra till luftigare bröd med hög volym.

alla torra ingredienser för sig, tillsätt smör och sirap och och nyp ihop.

Tillsätt mjölk, och blanda till en deg.

2. Forma åtta lika stora runda bullar, lägg på en plåt med bakplåtspapper och grädda mitt i ugnen ca 12 min.

3. Servera med t ex julskinka, senap, cheddar och grönkål.



Pizza med lax och pepparrot

TID: 1 TIMME UGN: 275°

Så gott med lax, pepparrot och smakrik ost.

4–6 PIZZOR

25 g jäst
5 dl vatten
700 g Kungsörnen pizzamjöl (ca 12 dl)
2 tsk salt

LAXTOPPING

2 dl crème fraiche
4 msk riven färsk pepparrot
4 dl riven Västerbottensost
200 g varmrökt lax
½ gurka, tärnad
½ ask smörgåskrasse
½ kruka dill

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda jäst och vatten. Tillsätt mjöl och blanda i deg-blandare ca 5 min. Tillsätt salt och arbeta 1–2 min till. Ta upp degen på mjölat bakbord. Dela i fyra–sex bitar. Forma till bollar genom att vika in kanterna under degen. Låt jäsa 15 min.
2. Strö mjöl över degbollarna. Forma pizzabottnar genom att jobba med fingertopparna

från mitten ut mot kanterna till önskad storlek. Lämna 1–2 cm av kanten orörd. Lägg bottenarna på plåt med bakplåtspapper. Låt vila ca 15 min.

3. **Laxtopping:** Blanda crème fraiche och 2 msk pepparrot, bred ca 2 msk på varje pizzabotten. Strö på ost och grädda i nedre delen av ugnen ca 10 min. Fördela lax, gurka, mer riven pepparrot, krasse och dillkvistar.

Skinktopping

2 dl crème fraiche
2 msk söt stark senap
4 dl riven cheddarost
1 kvist grönkål, riven
ca 8 skivor julskinka
1 äpple, tärnat

GÖR SÅ HÄR: Blanda crème fraiche och senap, bred ca 2 msk på varje pizzabotten. Strö på ost. Grädda i nedre delen av ugnen ca 10 min. Lägg grönkål på en plåt med bakplåtspapper och rosta i ugnen ca 5 min. Fördela ut grönkålen och skinka, ringla ev över resten av crème fraichen och strö på äpple.

Pizzamjöl är genvägen till perfekta pizzor hemma.

➤ Ett perfekt mjöl för den pizza-älskande hemmabagaren, oavsett kompetensnivå. Hög proteinhalt ger en spänstig deg som är enkel att bearbeta och ger ett otroligt gott resultat.



Om du har julskinka över kan du i stället göra denna topping, med skinka, cheddar och fräsigt grönkål.



FINN CRISP Limited Edition Pepparkaka med ädelostkräm och rostade valnötter

TID: 15 MIN

Så himla goda och knapriga, men ändå så enkla att göra.

20 STYCKEN

20 FINN CRISP Limited Edition Pepparkaka

100 g färskost
100 g ädelost
ev ½ dl mjölk
20 g valnötter, rostade
1 päron, i tunna stavar
1 msk flytande honung
½ kruka rosmarin, bladen

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda färskost och ädelost till krämig konsistens, späd ev med mjölk.
2. Lägg ut FINN CRISP Snacks på ett fat och bred på krämen. Toppa med valnötter, päron, honung och rosmarin.



FINN CRISP Snacks är perfekta att äta som de är eller med god topping!

➤ FINN CRISP Snacks finns i flera goda smaker. Nu kan du även njuta av FINN CRISP Limited Edition Pepparkaka – ett rågsnacks bakat på 100% fullkorn. De trekantiga snacksen är krispiga och oemotståndligt goda.

Saffranskaffebullar

TID 30 MIN UGN: 200°

En halvtimme från start till mål! Bjud på fika redan i dag.

20 BULLAR

100 g smör
1 dl strösocker
½ g saffran
1 ägg
3 ½ dl Kungsörnen vetemjöl
2 tsk bakpulver
½ dl pärlsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Rör ihop smör och ¾ dl socker till en slät smet. Mortla saffran med resten av sockret och rör ner i smöret. Rör i ägget.
3. Blanda vetemjöl och bakpulver och blanda med smöret.



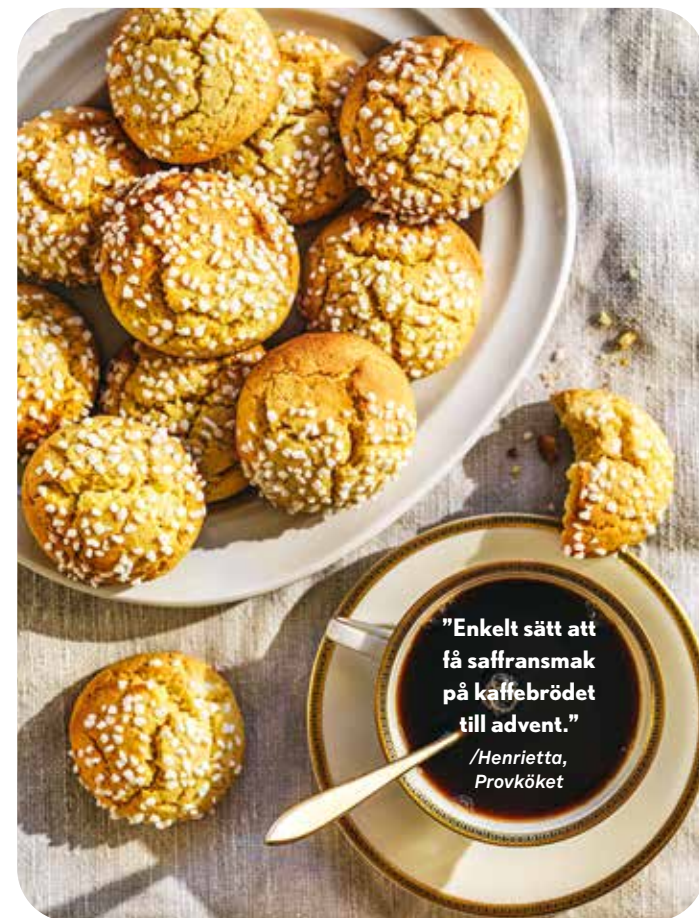
Passar alla typer av bakning och matlagning!

➤ Vetemjöl av fint kärnvete har en lite mildare smak som passar till det mesta.

✓ Ger fint resultat vid såväl bakning av matbröd som kaffebröd och kakor.

✓ Utmärkt för redning av säser och stuvningar samt bakning av pajer.

4. Rulla bollar, ca 3 cm i diameter. Tryck ner halva bollen i en skål med pärlsocker. Lägg på plåt med bakplåtspapper och grädda mitt i ugnen ca 15 min.



Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med Lavazza



Uppdrag: **Överraska!**

Vi skapade en läcker kaka med krossade kaffebönor. Perfekt till en espresso!



Coffee- & chocolate chip cookies

TID: 20 MIN UGN: 200°

CA 15 STYCKEN

150 g smör, rumsvarmt
2 dl råsocker
1 msk vaniljsocker
1 ägg
3 dl vetemjöl
½ dl kakao
1 tsk bikarbonat
½ tsk salt
100 g mörk choklad, hackad
2 msk krossade kaffebönor
(Espresso Barista Gran Crema)

TOPPING: 1 tsk flingsalt, ½ msk fint krossade kaffebönor (Espresso Barista Gran Crema) och 50 g hackad choklad

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Vispa smöret med elvisp. Tillsätt råsocker och vaniljsocker och vispa någon minut. Vispa i ägget.
2. Blanda mjöl, kakao, bikarbonat och salt och sikta ner i smeten. Vänd ihop med slickepott och blanda i choklad och kaffebönor.
3. Rulla ca 15 bollar, lägg på plåt med bakplåtspapper, tryck till bollarna och strö över flingsalt och kaffekross. Grädda mitt i ugnen ca 10 min, strö över choklad och låt svalna.



"Servera med espresso!" /Ulrika, Provköket

Espresso Barista Gran Crema är en kraftig och smakrik blandning.

➤ Med toner av blommor och torkad frukt. Tjock och intensiv crema.

RECEPT: COOP PROVKÖK MATFOTO & STYLING: EVA HILDEN PORTRÄTFOTO: JOEL WAREUS

ANNONS

GRIND THE MASTERPIECE



VÄLJ BÖNOR FRÅN LAVAZZA.
NJUT AV VÅRA FINASTE BÖNBLANDNINGAR HEMMA.

*Lokala avvikelser kan förekomma.

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer



Den alkoholfria vitvinsglöggen från Saturnus är inspirerad av de nordiska skogarna.

NORDISK NATUR I ÅRETS GLÖGG

Årets stora smaksatta glöggnyhet från Saturnus är en alkoholfri vitvinsglögg som likt förra årets smak kombinerar klassiska glöggsmaker med nordisk natur. Denna gång står de svenska skogarna för inspirationen i en glögg med smak av granskott och lingon.



Enkelt och gott till GLÖGGMINGLET!

En favorit i repris till glöggminglet är Ädelost Päron. Den goda smaken kommer från en mild grönmögelost, finaste Williamspäron (2,4 %) och naturlig päronarom.

För den som inte vill ha ädelost till minglet men ändå ha något extra på pepparkakan finns nu en krämig edamerost med smak av brynt smör.



EN
SMAKRIK
HARMONI!



Sill inspirerad av Asien

Årets smak från Abba är en spännande mix av traditionellt asiatiska smaker och sillhantverk från Kungshamn. Här finns hetta från chili, sötma från salladslök och riv från ingefära. Tillsammans med syrlig lime och den salta sillen skapas en smakrik harmoni som hör hemma på varje sillbord i år.

Nytt på hyllan!

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

ÄRGÅNGSSENAP TILL JULSKINKAN

Johnny's ärgångssenap 2023 har en spännande smak av röd grapefrukt och stjärnanis. Passar utmärkt till julens rätter och speciellt till julskinka och julkorv.

Förpackad i fin glasburk med julkänsla.



Kungsörnen pizzamjöl
är genvägen till perfekta
pizzor hemma

Kungsörnen pizzamjöl är ett perfekt mjöl för den pizzaälskande hembagaren, oavsett kompetensnivå. Hög proteinhalt ger en spänstig deg som är enkel att bearbeta och ger ett otroligt gott slutresultat.

PROVA FINN CRISP SNACKS!

FINN CRISP Snacks är smakrika och krispiga, bakade med 100% fullkorn. Upptäck den senaste limited edition-smaken Pepparkaka! Perfekt till både glöggen och blåmögelosten. Finns även i smakerna Real Cheddar Cheese, Sour Cream & Onion, Creamy Ranch och Sea Salt & Black Pepper. Vilken är din favorit?



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

Nyårsmeny

En öppen lasagne som gömmer **LAX MED LYXIG KÄNSLA**. Förrätt: blinier! Passar utmärkt till bubbel.

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 öppen lasagne med lax.

Ett mousserande vin görs alltid med en bas av vitt stilla vin, gärna med ganska hög syra. Champagne, cremant och cava exempelvis görs med traditionell metod och får en andra jäsning i flaska. Det blir små fina bubblor med toner av brödighet med mycket finess och elegans. Cava görs i Spanien och med andra druvor än champagne och får lite mer mustighet. Cremant görs i Frankrike, men inte i området Champagne och har inte samma jordmån och så vidare. Druvorna till champagne måste ha plockats i området Champagne i Frankrike.

Prosecco är också bubbligt, från Italien. Det däremot får jäsa i stora tankar, tankmetoden, och

då blir det lite större bubblor och ofta lite mer fruktsötma. Det blir inte heller lika komplexa smaker som vid den traditionella metoden.

Hur har vi då tänkt med drycken till maten? Jo, tanken är att du kan dricka olika mousserande viner genom hela kvällen. Dra i lite extra syra från citron så får du en perfekt matchning till alla bubbliga viner här intill, det är helt enkelt bara att välja ditt prisläge. Passa på att bubbla – det är bara nyår en gång om året!

Det röda? Det serveras förstas om du vill äta kött som varmrätt, men ett kul tips är att det är jättegott att skåla i rött som avslutning på middagen, med lite god choklad till.

Gott nytt från oss!

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



ÖPPEN LASAGNE MED VARMRÖKT LAX, SPENAT & SANDEFJORDSÅS MED ROM

TID: 30 MIN

Har du inte provat Sandefjordsås? Då är det dags. Den är så god!

4 PORTIONER

- 1 gul lök, hackad
- 1 msk smör
- 450 g varmrökt lax, i bitar
- 140 g bladspenat
- 1 kruka dill, grovhackad
- salt och grovmalen svartpeppar
- 4 färskas lasagneplattor

SANDEFJORDSÅS

- 200 g smör
- 2 dl vispgrädd

- 2 dl crème fraiche
- 1 citron, finrivet skal och saft
- ev ½ dl mjölk
- 4 msk valfri röd rom
- 4 msk hackad gräslök

TILL SERVERING

- 2 msk olivolja
- 4 msk laxrom el lik
- ½ kruka dill

GÖR SÅ HÄR

- Koka upp vatten med 1 msk salt/liter.
- Sandefjordsås:** Smält smöret i en kastrull, häll i grädd och koka upp. Ta av från plattan och

mixa i crème fraiche med stavmixer. Smaka av med citron (skal och saft) och salt. Tillsätt ev mjölk för tunnare sås. Vänd ner rom och gräslök vid servering.

- Stek löken i smör några minuter. Tillsätt lax, spenat och dill. Vänd runt och låt allt bli varmt i någon minut. Ta av från värmen, smaka av med salt och peppar.
- Koka lasagneplattorna, ta upp och låt rinna av och lägg sedan på varma tallrikar. Fördela ut laxen och såsen på lasagneplattorna och vik ihop. Ringla över olivolja och toppa med rom och dill.



En passande dessert hittar du på sidan 50.

Lyxiga bubblor

Du kanske har ett favoritbubbel i en lägre prisklass, men om du vill lyxa med en exklusivare champagne till nyår tipsar Fredrik Schelin här om tre med lite högre prislapp. Börja i så fall kvällen med champagne och servera en enklare dryck vid tolvslaget.

BÄSTA BUBBLET TILL HELGERNA

Palmer Blanc de Blancs
Nr 7553. 429 kr.

Vinet är rent och snyggt med doft som bjuder in till mat. Smaker av gula och gröna äpplen, rostat bröd, smör, nougat, mineraler och solvarm citron. Gott som tusan redan från första sippen.

Taittinger Brut Réserve
Nr 7422. 499 kr.

Härligt frisk och extremt prisvärd champagne i en vacker ljusgul färg. Vinet har inslag av citrusfrukter, mineraler och gröna äpplen. En klassiker som även passar utmärkt till svampsoppa.

Bollinger Special Cuvée Brut
Nr 7418. 599 kr.

Bollinger är tveklöst en av de bästa champagnerna på hyllan. Stilen är alltid kraftfull men också frisk och livlig. Det är söta nötter och krämiga bubblor. Det är söta kryddor och toner av apelsin och gula äpplen, och det är framför allt väldigt snyggt och smakrikt. Mäktigt och mycket bra.

Ferrari Brut Organic – EKO
Nr 7721. 179 kr.

Ekologiskt! Bubbel från de italienska Alperna gjort på chardonnay med traditionell metod. Härligt friskt och distinkt med fina små krämiga bubblor och smak av vit persika, aprikos och gröna äpplen kantade av rostade nötter. Charmigt och elegant.

Sencha Cultured Tea Non Alcoholic – EKO.
Nr 92424. 109 kr.

Alkoholritt & ekologiskt! Häftig och spännande dryck av sencha-te från Guizho i distriktet Zhenan, Kina. Efter avslutad jäsning har Sencha Cultured Tea vilat på ståltank. Ekologiskt och läckert med fina bubblor med smak av vita vinbär, vita mandlar, söt citrus och grönt te. Ypperligt alkoholfritt alternativ!

Friskt och smakrikt

Ekologiskt! Det gör inte ont att prova detta vin. Det är 100 procent monastrell som odlats 700 meter över havet. Tydlig spansk känsla tillsammans med vildhallon, körsbär och trevlig kryddighet. Det är friskt och smakrikt i en fruktig stil och är inte komplicerat utan passar vid många tillfällen.

Monastrell PH Style
– EKO. Nr 55536. 99 kr.



BLINIER MED RÄKRÖRA

TID: 30 MIN + TID ATT JÄSA
Räkröran med lite extra rödlök och dill på toppen är en perfekt start på middagen.

- CA 15 STYCKEN
- 1 ägg
 - 2 dl ljus öl
 - 6 g jäst
 - 1 dl bovetemjöl
 - ¾ dl vetemjöl
 - ½ tsk salt
 - 25 g smör + extra till stekning

- RÄKRÖRA
- 200 g räkor, hackade
 - 1 dl smetana
 - 1 citron, finrivet skal
 - ½ rödlök, finhackad
 - ½ kruk dill, hackad salt
 - ½ kruk dill till servering

- GÖR SÅ HÄR
1. Separera äggula och äggvita. Värm ölet till ca 37°. Smula jästen i en bunke och rör ut med lite av ölet. Tillsätt resten av ölet och sikta ner mjölsorterna, lite i taget, under vispning.
 2. Tillsätt äggulan och salt och rör till en slät smet. Täck bunken med plastfolie och låt jäsa ca 1 timme.
 3. Smält smöret, låt svalna.
 4. Vispa äggvitan till hårt skum. Vänd varsamt ner smör och äggvita i smeten. Stek bliinierna i smör till små plättar (ca 6 cm i diameter) i medelvarm stekpanna/plättlagg.
 5. Räkrorä: Blanda räkor, smetana, citronskal, rödlök och dill. Smaka av med salt.
 6. Fördela rökröran på bliinierna och garnera med dill.



Tips! Servera bliinierna med olika toppings
Förutom de med räkröra kan du göra några med smetana, valfri rom och hackad rödlök, och några med mosad avokado smaksatt med chili, citron och salt (garnera med smörgåskrasse).

TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med Grebbestads, Felix, Grandiosa & Abba.



TIPS!
Den blir extra god om den får vila innan servering.

KLASSISK JANSSON

När du vill ha en krämig, fyllig Jansson med den rätta smaken och frasig topping då är det denna du ska göra.

Janssons frestelse

- 6 PORT
- 60 g smör
 - 180 g gul lök
 - 600 g potatis, strimlad
 - 150 g Grebbestads ansjovis
 - 2,5 dl vispgrädde
 - ansjovisspad för den goda smaken
 - 0,3 dl ströbröd
- 3) Fyll gratängformen med hälften av potatisen. Fortsätt med löken och ansjovisen. Täck med resten av potatisen.
- 4) Håll över grädde och ansjovisspad. Toppa med ströbröd och smörklickar. Grädda i ca 45 minuter.

GÖR SÅ HÄR

- 1) Sätt ugnen på 200°.
- 2) Smörj formen med lite av smöret. Skär löken i tunna skivor och fräs i smör i 3 minuter så den får färg.



Nattamat till nyårsafton

Var beredd med krögarpytt i frysen. För när klockan är slagen och det nya året startar kan det kurra lite extra i festsvaltna magar. Då plockar du fram pytten och steker ihop den på ett ögonblick. Garanterat glada gäster, som får energi nog att skåla och skråla en stund till.



◀ Bästa festtipset!

Ett nytt år som har X-tra Allt!

Fira med mycket av det goda från Hela Sveriges Pizzeria Grandiosa.



ABBA SILLSNITTAR

MUNSBIT MED LÖKSILL & SMETANA

- kokt potatis
- Abba Löksill
- smetana
- Abba Röd stenbitsrom
- dill



GÖR SÅ HÄR Toppa tjocka skivor av kokt potatis med en bit Abba löksill, smetana, en klick Abba Röd stenbitsrom och dill.

MUNSBIT MED ASIAN FUSION & RÖDBETA

- kavring
- rödbetor
- smetana
- Abba Asian fusion
- dill



GÖR SÅ HÄR Stansa ut en bit kavring. Hyvla skivor av rödbeta tunt på mandolin. Toppa brödbiten med rödbeta, smetana, en bit Abba Asian fusion och en dillvippa.



UTVALT BUBBEL OCH VITT TILL MIDDAG & SKÅL

Fyndstämplade nyheter och välkända klassiker. Viner som passar till rätter med skaldjur, fisk och fågel eller som sällskapsdryck och välkomstskål.



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



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



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



Nr 5798 Couvent des Jacobins Bourgogne Blanc 219 kr, 750 ml. Alk 13%.
Klassiskt vitt vin som tydligt speglar sitt ursprung från Bourgogne. Vinet är fylligt och smakrikt med balanserad fatkaraktär till fisk, skaldjur och ljust kött.



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

FYND
vinbörnsen.se maj 2023



Nr 71947 Guigal Côtes du Rhône Blanc 145 kr, 750 ml. Alk 14,5%.
Guigal bjuder här på en viognier-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



Nr 5585 Petit Chablis 173 kr 750 ml. Alk 12,5%.
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



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



Barn som får alkohol hemma dricker sig berusade oftare än andra barn

LINDAHL'S

NYTT

KRÄMIGARE

RECEPT!

NYHET!

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 7.
Lokala avvikelser kan förekomma.

MER FÖR DIG SOM

MEDLEM

Sedan i mars har Coop kapat priserna på frukt och grönt. Inför jul kan medlemmarna se fram emot fler varor till sänkt pris.



KOLLA
KONTOT

efter bonuspoäng

Många medlemmar sitter på insamlad bonus utan att veta om det. Det är väl värt att kika in på coop.se och se vad du kan få för dina bonuspoäng. Kanske kan de omvandlas till lämplig julklapp via någon samarbetspartner i Poängshoppen, eller lösas in som värdeku-
pong att använda i butik och därmed ge ett extra bidrag till årets julbord?

Sänkt pris på utvalda favoriter till jul

För att lägga grunden för en extra god jul fortsätter Coop att kapa priserna för sina nära fyra miljoner medlemmar.

– Vi vet att detta år har varit tufft ekonomiskt för många hushåll, och att fortsätta sänka priserna på utvalda favoriter är ett av många sätt där vi försöker vara en hjälpsam hand, säger Marie Nygren, vd på Coop.

ETT ÅR SOM detta kommer många att möta julen med lite mindre pengar i plånboken. Från Coops sida är det därför självklart att bidra på det sätt man kan – genom sänkta priser till medlemmarna.

– Jag kan med stor stolthet säga att vi är ett av landets största medlemsägda företag

och våra ägare, alltså våra medlemmar, är grunden till allt. Vi jobbar stenhårt varje dag för att de ska kunna välja att ställa hälsosam och hållbar mat, till rätt pris, på bordet, säger Marie Nygren.

Satsningen "Bäst pris som medlem" – med kapade priser på utvalda produkter – har pågått intensivt sedan i mars månad, då Coop upptäckte att kunderna oftare handlade kampanjvaror och utnyttjade erbjudanden på grund av den rådande inflationen. För att motverka att kunder valde bort varor som främjar hälsan var det självklart att börja sänka priserna på frukt och grönt, menar Marie Nygren.



– Det är viktigt att äta hållbart och hälsosamt. Vi har också sänkt priserna på vårt ekologiska sortiment Änglamark. Det viktiga är att vi är följsamma: Vad vill våra närmare fyra miljoner medlemmar?

Med det i åtanke, och med erfarenhet av vad som brukar efterfrågas i juletid, sänker Coop därför nu priserna för medlemmar på ytterligare ett antal varor i butik.

– Jag hoppas att vi träffat rätt i de varor som våra medlemmar vill ha till mysiga, lediga och festliga dagar med nära och kära. Dessutom ser vi alltid till att vid jul ha många bra erbjudanden – och 2023 är inget undantag, säger Marie Nygren. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén

Malin Berggren Griffiths är kurator på Bris och en av dem som tar emot samtal från barn som behöver en vuxen att tala med.



En krona från
varje paket sålt
Änglamarks-
kaffe går till
We Effect.



**Coops
mjölkpaket
idrar till barns
kännedom
om Bris.**



**Skänk din pant och stötta
Vi-skogens trädplantering.**

Tack medlemmar!

Tillsammans gör vi världen bättre

December är givmildhetens tid och det märks inte minst på Coops medlemmars vilja att skänka pengar för att skapa en bättre värld – år ut och år in.

– Att vi tillsammans bidrar och gör skillnad faller sig naturligt för oss som kooperation, säger Johan Öhlin, marknadschef på Coop.

COOPS MEDLEMMAR KÄNNETECKNAS av en sällsynt givmildhet. Under 2022 samlades hela 22 miljoner kronor in, vilket var en ökning med fem miljoner från året dessförinnan. En imponerande siffra med tanke på inflation och ökade omkostnader generellt för de svenska hushållen på senare år.

Marknadschef Johan Öhlin tolkar det som ett bevis på hur Kooperationen fungerar.



– Hela grundiden är ju att ge något tillbaka till medlemmarna och till samhället – och därigenom också arbeta för en mer hållbar värld, säger han.

MÖJLIGHETERNA ATT BIDRA är minst lika stora i år, då två av organisationerna inom

kooperationen dessutom jubilerar – We Effect som fyller 65 år och Vi-skogen som firar 40.

– De båda är ju en del av KF och att de har funnits så länge visar på vikten av deras arbete, säger Johan Öhlin.

We Effects uppgift är att i klimatkrisens spår hjälpa bönder i drabbade områden att säkra upp mark så att fler människor kan försörja sig på sina grödor. Vägen går via samarbeten med kooperativa organisationer på plats.

Vi-skogen har å sin sida de senaste 40 åren bidragit till både bättre klimat och förbättrade förutsättningar för odling, genom att enträget fortsätta kampen att plantera träd i områden där behoven är stora.

COOPS MEDLEMMAR BIDRAR till den sistnämnda genom att trycka grönt (Biståndsknappen) vid pantning samt via köp av papperskasse i butik. We Effect stötts främst genom funktionen Bistånd på köpet – där kunder som handlar via Coop Mastercard eller Coop Matkonto kan välja att automatiskt avrunda summan med en

krona uppåt – men också via att en krona från försäljningen av Änglamarks kaffe går till organisationen. Såväl Vi-skogen som We Effect stötts också genom att medlemmar skänker bort poäng via Poängshoppen. Allt enligt modellen att det ska vara enkelt att hjälpa – vilket också är fallet i samarbetet med Bris. Sedan 2020 har Coop stöttat för att säkra upp så att organisationen kan ha sin telefonlinje öppen dygnet runt. Finansieringen sker via försäljning av Coops egen mjölk i butik samt försäljning av Coops pepparkakor till jul.

Under hösten försågs mjölkpaketet också med en QR-kod genom vilken barn kan leta sig fram till ett hemligt Snapchat-filter som i sin tur ger information kring var det finns hjälp att få.

En satsning i rätt tid – behovet av stöd för barn och unga när julen nalkas är stort.

– Vi har miljontals personer runt om i Sverige som tar del av våra mjölkpaket varje månad och därför gör vi den här satsningen med Bris. Att hjälpa barn och unga som har det svårt är ett lika stort som viktigt uppdrag, säger Johan Öhlin. ❤️

DIGITALT KRYSS!

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

Snällkalendern från Friends,
daglig omtanke fram till jul

Årets vintrigt sagolika kalender har illustrerats av My Feldt – konditor, författare och ambassadör för Friends. Bakom var och en av de 24 luckorna gömmer sig kreativa förslag på snälla handlingar för dig själv och din omgivning. Snällkalendern går att köpa i alla Coopbutiker, den kostar 79 kronor och överskottet från varje såld kalender går direkt till Friends arbete mot mobbing bland barn och unga.



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

Medlemskrysset presenteras av Skistar

Välkommen att kryssa med Coop! Korsordet presenteras denna månad av Coops partner Skistar. Var med och tävla om poäng som du kan använda i butik eller hos någon av våra partners. Lös krysset och registrera ordet du får fram på **coop.se/korsord** senast den 5 januari. 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)



Från plast till papper

Som ett led i att bidra till en mer hållbar planet har nu alla förpackningar för Änglamarks pasta 500 gram bytts ut till papper. Förändringen gäller alla pastasorter och kommer att innebära en besparing på 300 ton plast per år.

Men förändringsarbetet stannar inte där. Även Änglamarks potatis blir nu av med sitt fönster av plast, vilket betyder en mer återvinningsbar förpackning som bidrar till ytterligare 1,5 miljoner ton insparad plast årligen.

Bjud på en godare jul

Också i år kommer Coop pepparkakor med ett extra snällt mervärde. Detta i form av att 1 krona per såld burk går till Bris arbete för utsatta barn.



KORTET SOM GER DIG ÄNNU MER JUL

Det märks att du har ett Coop Mastercard när julen står för dörren. För varje julkula, klapp och brysselkål får du mer bonuspoäng – oavsett var du handlar. Mer jul på matbordet och mer glitter i granen, helt enkelt!

0 kr
i årsavgift
första året
(därefter 295 kr)



coop

- ✓ Ansök och få 15 000 bonuspoäng*
- ✓ Upp till 55 dagars räntefri kredit
- ✓ Poäng på allt du handlar – överallt
- ✓ 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 19,95 % (2023-11-01), rörlig. Vid en utnyttjad kredit på 20 000 kr är den effektiva räntan 20,51 % vid betalning med e-faktura (24,25 % med pappersfaktura) och det sammanlagda belopp som ska betalas är 22 043 kr vid betalning med e-faktura (22 043 kr med pappersfaktura). Beloppet är uträknat utifrån ett exempel där krediten är återbetald på 12 månader (avbetalningsbelopp i snitt 1 836 kr vid betalning med e-faktura, 1 865 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 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 15 000 bonuspoäng gäller t.o.m 3 december 2023 vid godkänd ansökan och är värt ca 150 kr.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Sött och gott till jul och advent

Camilla Hamid har recepten på det godaste godiset! Utan att vara så svåra att man ger upp.

Under årets kallaste och mörkaste tid finns det inget som ger så mycket ljus och lycka som hemgjort godis, kryddiga bakverk och festliga efterrätter, enligt Camilla Hamid.

– Den kalla vintern med sina mörka

dagar måste inte vara en tid där man bara längtar tills det blir varmt och ljust igen. Det finns så mycket underbart att njuta av under vintern, och att gå *all in* på vintermyset gör också att det blir roligare att leva i nuet, säger hon.

Vad är ditt bästa tips för att få härlig jul- och vinterstämning?

– Baka något gott, sätt på dig en gosig tröja och titta på en bra serie. Den salta kolafudgen nedan är verkligen fantastiskt god och bara smälter i munnen. Sälten är pricken över i!



◀ Receptet är hämtat ur boken *En sötare vinter*.

FOTO: LILRIKA POUSSETTE



Salt och sött på samma gång. En riktig julfavorit!

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK:

CHOKLAD- OCH APELSINKAFFE

2 glas

- ★ 1 apelsin, finrivet skal
- ★ 4 msk riven mörk choklad/mjölchoklad
- ★ 2 dl starkt kaffe
- ★ 2 dl lättvispad grädde
- ★ riven choklad/kakao till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Fördela apelsinskal och choklad i två glas. 2. Häll på kaffe och toppa med vispgrädde. 3. Garnera med riven choklad/siktad kakao.

Tips: Även gott med Baileys, chokladlikör eller cointreau i.

SALT KOLAFUDGE

TID: 1 ½ TIMME

Vit choklad och flingsalt på toppen är hemligheten bakom julens godaste fudge.

CA 40 SMÅ BITAR

- 3 dl vispgrädde
- 2 ½ dl strösocker
- 1 dl ljus sirap
- 1 msk vaniljsocker
- 100 g vit choklad, grovhackad
- 50 g smör
- ½ tsk flingsalt + lite extra till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg bakplåtspapper i en form, 30x15 cm.
2. Blanda grädde, strösocker, sirap och vaniljsocker i en tjockbottnad kastrull. Koka upp och sänk värmen till medelvärme. Koka till 120°, ca 25 min. Rör då och då försiktigt utan att skrapa i botten av kastrullen.
3. Ta av kastrullen från värmen och tillsätt choklad, smör och flingsalt. Rör om till en jämn smet. Häll smeten i formen, garnera med flingsalt och låt stelna i kyl ca 30 min. Skär i bitar och förvara i lufttät burk.

Jul med UNDERBARA CLARA

Ingen kan få till julstämningen som Clara Lidström. Med sprakande brasor, doftande hyacinter och rosiga kinder. Och inte minst nybakade kakor och knäckigaste knäcken!

RECEPT & FOTO: CLARA LIDSTRÖM
(UR BOKEN "UNDERBARA VINTER")



Vem: Clara Lidström, eller *Underbara Clara* som hennes populära blogg heter.

Vad: Hennes bilder och texter som följer årstiderna i den lilla byn i Västerbotten är magiska. Här är fokus på vinterns och julens alla fröjder.

Aktuellt: Med boken "Underbara vinter".

MER SMAK NR 7 2023

Klassisk knäck får en ny dimension när den serveras på pinne.



MANDELKAKOR MED SMÖRKRAM

TID: 30 MIN UGN: 175°

Massor med mandelsmak och med en mumsig fyllning av len och god smörkräm.

CA 50 STYCKEN

- ✦ 200 g sötmandel, skällad och skalad
- ✦ 4 ägg
- ✦ 300 g florsocker
- ✦ 175 g smör, rumsvarmt
- 4 tsk vaniljsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Mal mandeln i en kvarn eller kör i matberedare till fint pulver.
2. Separera äggvitorna från gulorna. Vispa äggvitor, mandel och florsocker med elvisp till en fluffig smet.
3. Klicka ut smeten med en tesked på två plåtar med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 10 min. Ta ut och låt svalna.
4. Vispa äggulor, smör och vaniljsocker till en jämn smet. Bred smörkräm på hälften av kakorna och lägg resten av kakorna ovanpå.

KNÄCK

TID: 45 MIN

Julens godaste klassiker!

CA 70 STYCKEN

- ✦ 2 dl vispgräddde
- ✦ 2 dl ljus sirap
- ✦ 2 dl strösocker
- ✦ ¾ dl hackad sötmandel
- ✦ 2 msk smör

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda gräddde, sirap och socker i en tjockbottnad kastrull. Koka 20–30 min utan lock och rör om då och då.
2. Gör kulprovet för att se om smeten är klar eller använd termometer, smeten ska vara 125–128°. Vänd i mandel och fördela ut smeten i knäckformar. Låt stelna och förvara svalt.

Knäckstrutar

Klipp bakplåtspapper i 18 rutor, 8 x 6 cm, rulla ihop som strutar och fäst med tejp. Fyll en bakform med strösocker och ställ ner strutarna med spetsen nedåt. Håll knäcksmet i strutarna och stick ner en 10 cm lång grillpinne. Låt stelna.

MER SMAK NR 7 2023

NY STARK ÅRGÅNG NU I BUTIK

FINA MOGNADSTONER!



Sedan 1992 har Copertino Riserva funnits på Systembolaget. Med sin kryddiga, generösa och mogna stil har den blivit en favorit för svenska vinälskare.



"Ständigt bra. Balanserat med fina mognadstoner, drag av torkad frukt, läder och kakao. Värme i eftersmaken. Till smakrik och mustig pastagratäng."

GUNILLA HULTGREN KARELL
EXPRESSEN – 202310

"Fynd"

ALLT OM MAT – 202309

99 KR

2015 COPERTINO
RISERVA
ARTNR 2077 • ALK 13%

FINNS ÄVEN SOM
HALVFLASKA:
50 KR – 375 ML

WWW.URBANWINES.SE

Barn som får alkohol
hemma dricker sig
berusade oftare
än andra barn.

Medlemserbjudanden
laddade på ditt kort

20%
rabatt

ABBA SILL
Gäller vid köp av 2 valfria Abba sill, 460-500 g. Flera olika sorter.
Lokala avvikelser kan förekomma.

15%
rabatt

ANAMMA
Gäller vid köp av en Anamma Vegofärs eller Vegoprins. 300-450 g.
Lokala avvikelser kan förekomma.

5:-
rabatt

FINN CRISP SNACKS
Gäller vid ett köp av en valfri förpackning FINN CRISP Snacks. 150 g.
Lokala avvikelser kan förekomma.

5:-
rabatt

JOHNNY'S SENAP
Gäller vid köp av Johnny's årgångssenap Röd grape & Stjärnanis eller Johnny's Julsenap, 315 g.
Lokala avvikelser kan förekomma.

10:-
rabatt

CHICKY PACK
Gäller vid köp av en förpackning Chicky kycklingfilé, 600 g.
Lokala avvikelser kan förekomma.

15%
rabatt

KALLES KAVIAR
Gäller vid köp av en valfri Kalles kaviar, 250-300 g. Flera olika sorter.
Lokala avvikelser kan förekomma.

15%
rabatt

ÖNOS SAFT
Gäller vid köp av Önos Jordgubbssaft eller Svartvinbärssaft. 58 cl.
Lokala avvikelser kan förekomma.

5:-
rabatt

KAVLI
Gäller vid köp av en Kavli ÄdelOst Pärön eller Brynt Smör. 175 g.
Lokala avvikelser kan förekomma.

5:-
rabatt

LINDAHL'S KVARG
Gäller vid köp av en valfri Lindahls kvar, 500 g. Flera olika sorter.
Lokala avvikelser kan förekomma.

NU BEHÖVER DU
INGEN SAX
LÄNGRE!

Vi har gjort det enklare att alltid ha med sig erbjudanden när du handlar! Dessa erbjudanden är laddade på ditt COOP-kort och rabatterna dras av automatiskt i kassan.

HELGI! / Sött & gott

LÄTT SOM EN PLÄTT
NOUGATRUTOR

TID: 30 MIN
UGN: 200°
Havregrynen i botten ger fin crunch till den lena nougaten på toppen. Så goda!

- CA 25 ST
- 100 g smör
 - 4 ½ dl havregryn
 - 1 dl strösocker
 - 2 msk ljus sirap
 - 1 msk vetemjöl
 - 2 tsk vaniljsocker
 - 1 ½ tsk bakpulver
 - 100 g nougat

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°.
- Smält smöret. Blanda havregryn, strösocker, sirap, vetemjöl, vaniljsocker och bakpulver i en bunke. Tillsätt smöret och rör till en jämn smet. Bred ut smeten i en smord ugnform, ca 20x30 cm, och grädda mitt i ugnen ca 10 min.
- Hyvla nougat över den heta kakan så att nougaten smälter. Skär i rutor och låt svalna.



“Med raps i fodret blir köttet mörare, saftigare och smakrikare”

Benny Granqvist
Benny Granqvist, styckmästare, Scan



UTVALD RAPSGRIS.
KÖTT AV FINASTE KVALITET.



Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle 20 november t o m den 3 december för dig som får Mer Smak nummer 7. 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.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Mer Smak i samarbete med GØL



DUKA UPP TILL

ADVENTSMINGEL!

Några salta snacks till glöggen är extra gott, och kompletterar allt det söta till advent. Prova att göra en härlig mingelbricka med salami av olika sorter, parmesan, oliver, och röd och grön pesto.



Salami Snacks med burrata.

Kombinationen krämig mild burrata och salt smakrik salami är supergott! Lägg ut burrata på ett fat och toppa med rustika bitar Salami Snacks. Låt lite olivolja ta smak av vitlöksklyftor i en het panna. Ringla oljan över burratan. Strö över lite färsk rosmarin och citronzest. Toppa med rostade mandlar!

Tips! Du kan göra "falsk" burrata genom att mixa ihop mozzarella och en skvätt grädd för en mer krämig konsistens.



Fyllda salamiskivor. Lägg ut salamiskivor i muffinsformar. Rosta dem i ugnen tills de är krispiga, ca 8 minuter i 200°. Låt dem svalna helt och "stelna". Fyll dem med en röra på hackade soltorkade tomater, crème fraiche och lite hackad rödlök.



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, sojadryck eller risdryck.

Tänk på att en del produkter innehåller skummjölkspulver, 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 PROVÖK
Sara Begner
sara.begner@coop.se

KOCK OCH RECEPTÖR
Ulrika Brydning och
Henrietta Ryblom Lindell
henrietta.ryblomlindell@coop.se

ANSVARIG UTGIVARE
Katinka Palmgren
katinka.palmgren@coop.se

ANNONSREPRO
Milton, Stockholm

ANNONSBOKNING
Crmedia
info@crmedia.se

SPÄRR AV COOP-KORT
010-743 38 50
(Dygnnet runt alla dagar.)

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

SVERIGES TIDSKRIFTER
PUBLICISTER I SAMVERKAN

Redaktionell produktion

Vi Media AB
Box 170 43, 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 1 landar
i din brevlåda
19-22
februari.

OMSLAGSFOTO Lena Söderström

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



3041 0934



TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/PRINTAGON GRAPHICS AB

Lägg Land i julstrumpan!

Ge bort härlig läsning till dig själv eller till en vän.



12 nr
+ Mon Amiemuggar
för endast
279 kr

+ porto 49 kr för gåvan
paketets värde 885 kr

Spara upp till
606 kr

Värde 529 kr



BESTÄLL
SKANNA MIG

Alltid i Land
LIVET PÅ LANDET PERSONLIGA BERÄTTELSE
LÄCKRA RECEPT DJUR & NATUR MOTOR, JAKT & FISKE
FIXA SJÄLV PYSSEL & KRYSS TRÄDGÅRD & ODLING
HANTVERK & BYGGNADSVÅRD

Beställ smidigt via webb, QR-kod eller skicka in talongen.

12 nr av Land (ord. pris 356 kr) + 2-pack Mon Amiemuggar (värde 529 kr) för endast 279 kr.
porto 49 kr tillkommer. **Totalt sparar jag 606 kr.** LAF235851
12 nr av Land (ord. pris 356 kr) + 4 extra nummer (värde 132 kr) för endast 279 kr.
Totalt sparar jag 209 kr. LAF235852

Skicka inbetalningskortet till:

Namn _____ Adress _____
Postnr/Ort _____ Telefon/Mobil _____
E-post _____

Land
Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

Erbudandet gäller t.o.m. 2023-12-24 och endast nya prenumeranter i Sverige. Prenumerationen fortsätter i en bekväm tillsvidareprenumeration - avsluta när du vill. (Gåvoprenumeration avslutas automatiskt.) Ev. premie levereras till dig som betalar inom 2-3 veckor från det att vi mottagit din betaling. De uppgifter du lämnar kommer att användas av LRF Media AB och dess samarbetspartner t.ex. för leverans av beställda produkter, för fakturering och för att kunna ge dig tillgång till nya erbjudanden. För fullständig villkor och information om hur LRF Media AB behandlar personuppgifter om dig som prenumerant, gå in på lrfmedia.se/avtalsvillkor och lrfmedia.se/personuppgiftspolitik. Om du har frågor eller vill ta del av de uppgifter LRF Media har om dig kontakta vår kundservice, kundservice@lrfmedia.se. Tidningen ges ut av LRF Media AB, Box 78, 685 22 Torsby, tel 010-184 40 89.

Beställ via talong, QR-kod eller webb: kampanj.land.se/mersmakjul

& PUKKA

EKOLOGISK OCH RÄTTVIS

*Upptäck Pukkas unika twist på Earl Grey
med bergamott, citron och lavendel*

Ny i butik



Lokala avvikelser kan förekomma

