

coop

Mer Smak

Matglädje som ger öko!



SARAS
citronkaka
i långpanna

**POPPIS
MED
POTATIS**

Gott och billigt i säsong

Smashed burger med tortilla, sid 27.

Flirta
med
barnen!

OSLAGBARA VARDAGSHJÄLTAR

♥ Tacopasta ♥ Kycklingspett ♥ Kebabbiffar ♥ Fisknuggets med dipp



7300190 084822

25 KR / #1 FEBRUARI 24

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



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.)

PERFEKT KOMBO!

Chocolate Crispies är en oemotståndlig nyhet på godishyllan. Eller vad sägs om spröda majssnacks täckta med choklad? En perfekt kombination av söt mjölkchoklad och salt. Cirkapris: 19,90 kr.



NYTT
på hyllan

KÖKETS RÄDDARE I NÖDEN – EN KÄRLEKSHISTORIA

FEBRUARI. KALLT... Fortfarande ganska mörkt... Och en plånbok som gapar mer tom än på länge. Då är det dags att plocka fram matlagningens räddare i nöden. Till att börja med potatisen. Den är både billig och så underbart god. Passa på att njuta av mos och rårakor med vinterpotatisen innan färskpotatisen börjar locka framåt sommaren. Potatis är ju ett så bra tillbehör, men varför inte låta den spela huvudrollen som i våra *dirty smashed potatoes* på **sidan 12**. Jag älskar potatis!

LÖK ÄR EN annan favorit. Kolla in lökpajen på **sidan 25** till exempel.

SOPPA ÄR EN älsklingsrätt den här årstiden, värmande i kylan och med billiga råvaror. Just våra soppor, på **sidan 18**, fyller en

annan funktion också. Varje soppa har en ny glad färg – ett underbart sätt att sätta färg på vardagen.

EN VÄLKÄND HYLLNING till den goda vardagen finns på **sidan 26**, med enkla supergoda familjevänliga rätter – Vardagsakuten helt enkelt!

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Ljuvligt god citronkaka, med läckert syrligt täcke och knastriga vallmofrön.
Mums!

Innehåll

8
vegorecept
i nr 1*

Tips & trix.....	5
Älskade potatis!.....	8
Nytt för köket.....	16
Färgglada soppor.....	18
I säsong..... LöK!	24
Vardagsakuten.....	26
Medlemsidorra.....	33

Holg.....	37
Plånbokstips.....	39
Saras söta..... Citronkaka	42



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

Gör om flera smålån till ett lite större



Ansök och få svar direkt!

Samla dina lån enkelt med Coop Privatlån

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



Vid 7,95% rörlig ränta är den effektiva årsräntan 8,25% för ett annuitetslån på 165 tkr med 10 års återbetalningstid, uppläggningsavgift 0 kr och aviavgift 0 kr med autogiro. Individuell ränta 5,20%–16,95%. Kreditgivare MedMera Bank (2023-09-27).

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Busenkel VINTERFIKA!

Snabbt, enkelt och jättegott när du är lite fikasugen.

1. Pannkaksmuffins

Sätt ugnen på 225°. Blanda 2 dl mjöl, 1 msk socker, 1/2 tsk bakpulver och 1/2 tsk salt och vispa ner 2 dl mjölk till en jämn smet. Tillsätt ytterligare 2 dl mjölk. Vispa ner 3 ägg, ett i taget. Smörj en muffinsplåt. Häll i smeten och grädda mitt i ugnen ca 20 minuter. Servera med vispad grädde, färska bär eller sylt.

2. Energibars

Smält 125 g mörk choklad i ett vattenbad. Blanda ner 50 g nötter, 50 g torkad frukt och 1 dl sportgryn i den smälta chokladen. Håll upp på ett smörpapper och bred ut till en kaka. Ställ in i kylskåpet och låt stelna i ca 10 minuter. Skär i portionsbitar.

3. Dumlekakor

Sätt ugnen på 200°. Arbeta ihop 3 dl vete-mjöl, 1 dl strösocker, 1 tsk bakpulver, 1 tsk vaniljsocker och 200 g smör (kallt, tärnat) till en slät och fast deg, gärna i en matberedare monterad med knivblad. Forma en rulle och skär 20 lika stora skivor. Forma bollar och lägg dem i små bullformar på en plåt. Tryck ner en Dumlekola i varje boll och grädda mitt i ugnen ca 10 minuter.



- Tacos till dessert? Ja visst!**
- 100 g mjölkchoklad
 - 6 tacoskal
 - 1 dl kokosflingor
 - 200 g vit choklad
 - 2 dl vispgrädde
 - 250 g mascarpone
 - 2 msk florsocker
- TILL SERVERING**
- färska blåbär och hallon
 - citronmeliss eller mynta

GÖR SÅ HÄR

- Smält den vita chokladen varsamt, låt svalna något. Vispa grädde, mascarpone och florsocker fluffigt. Vänd ner chokladen i mascarponegrädden och låt stå i kylan fram till servering.
- Smält mjölkchokladen varsamt. Doppa kanterna på tacoskalen i chokladen och doppa direkt i kokosflingor. Låt stelna.
- Fördela mascarponekrämen i tacoskalen. Toppa med bär och citronmeliss eller mynta.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNIA

MER SMAK NR 1 2024

MATEN OCH PLÅNBOKEN



Mer Smaks krönikör Johanna Westman om att njuta mer av mindre.

Jag gör min egen köttkrympflation

Begreppet krympflation innebär att man drar ner på mängden utan att sänka priset, men kanske kan ett bra budget-knep vara att man gör en egen positiv krympflation?

- ✓ **Minska mängden kött** på tallriken till förmån för grönsakerna.
- ✓ **Servera kött i skivor** på en skärbräda i stället för hela biffar eller kotletter på tallriken.
- ✓ **Köp godis i små påsar** och servera inte chips i en gigantisk skål.

Det är ju snarare vettigt än snålt. Och lägger man sina goda sicilianska oliver på en liten, rar tallrik i stället för i en stor skål uppmuntrar man till begränsande njutning snarare än frosseri.

För vi äter först med ögat och vi rättar oss raskt efter matsäcken, oftast utan att gå från bordet hungriga. Lite ärlig nedskälning på köttkonsumtionen och fredagsmyset kanske faktiskt både är nyttigare, mer ekonomiskt och ännu lite mer njutbart?

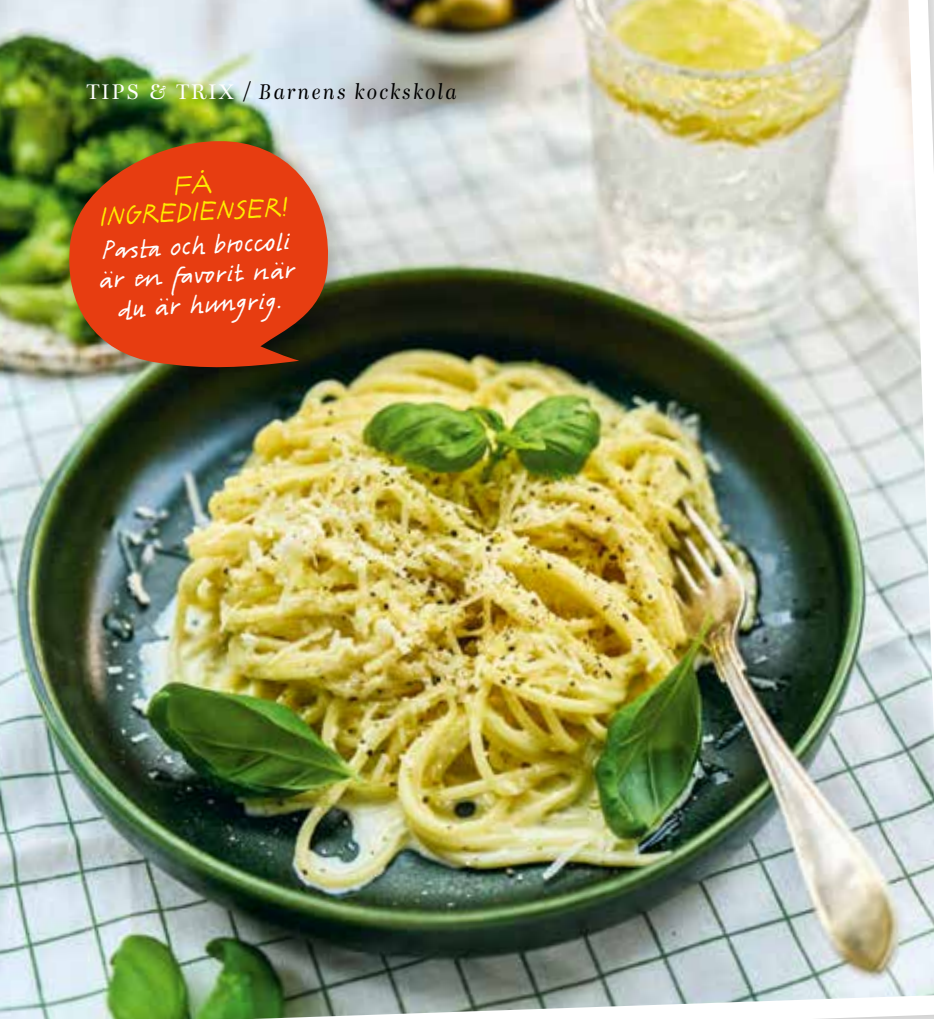
FAVORIT JUST NU: Det är säsong för kål! Då gör jag en grönkålspaj med rostade valnötter och ohemula mängder ost.

Johanna Westman, kock, författare och programledare.



FOTO: TINA AXELSSON

**FÅ
INGREDIENSER!**
Pasta och broccoli
är en favorit när
du är hungrig.



BARNENS BÄSTA PASTA!

RECEPT: HENRIETTA RYBLOM LINDELL
KOCK: LISTON LINDELL SÖDERHÅLL
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Köp hem:



Grädde • Tryffelolja • Spaghetti • Broccoli • Parmesan

Finns redan hemma: vitlök, salt, peppar & ev basilika

TID: 25 MIN
4 PORTIONER



1 Koka 320 g **spaghetti**. Värm ca 2 ½ dl **grädde** i en stekpanna.



2 Smaksätt grädden med några droppar **tryffelolja**, 1 riven **vitlöksklyfta**, ½ tsk **salt** och **peppar**.



3 Koka 250 g **broccolibuketter** i ca 3 minuter i saltat vatten.



4 Riv ungefär 100 g **parmesan** på ett rivjärn.



5 Häll av pastan i ett durkslag. Vänd ner pastan i gräddsåsen och även det mesta av parmesanen.



6 Strö resten av parmesan över pastan och servera med broccolin. Garnera ev med **basilika**.



Bo 3 nätter, betala för 2 på Lalandia nära LEGOLAND®

På LEGOLAND® är allt fantastiskt för små och stora mästarebyggare! Få den ultimata upplevelsen med berg- och dalbanorna och upptäck mysiga Miniland.

Lalandia Billund i Danmark med Skandinavien's största badland och massor av roliga aktiviteter för hela familjen – på promenadavstånd till LEGOLAND®

Bo 3 nätter, betala endast för 2 under utvalda datum!

Upptäck utvalda boenden och boka på coop.se/sembo

**5% EXTRA
RABATT
för coop-
medlemmar!**



Sembo

Bo på Disneyland® Paris inkl inträdesbiljetter

Som Coop-medlem får du alltid **5% extra rabatt** på boende.

Upptäck utvalda boenden inkl inträde och boka på coop.se/sembo

Skönaste minisemestern

Vi på Tallink Silja Line erbjuder dig som COOP-medlem upp till 20% rabatt på våra kryssningar.

Ta med vännerna och familjen på en 40h kryssning till designstaden Helsingfors eller restaurangmeckat Tallinn. Kliv ombord och njut av vackra skärgårdsvyer, fantastiska matupplevelser, härlig underhållning, shopping till förmånliga priser och avkoppling i vår bad- och relaxavdelning.

Skanna QR-koden för fullständiga rese- och bokningsvillkor eller besök coop.se/tallink-silja.



Skanna QR-koden
för att boka din
kryssning.

Upp till
20%
medlems-
rabatt



TALLINK | SILJA LINE

TRÖSTANDE* RÄTTER *med potatis*

Potatis är en älskad räddare i nöden när plånboken känns tunn men du vill äta med kvalitet. Prova någon av våra ljuvliga rätter!

RECEPT: SARA BEGNER & HENRIETTA RYBLOM LINDELL STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



*Ordet vi söker är egentligen det engelska comfort food, ett bra uttryck för mat som är trösterik i oroliga tider och kallt väder. Det är ofta rätter som man känner igen från sin barndom eller helt enkelt lina konsistenser och mjuka fina smaker.

MER SMAK NR 1 2024

POTATISGRYTA MED BÖNOR

TID: 40 MIN

Mjuk, len buljong runt den fina potatisen, med örter som spelar huvudrollen smakmässigt.

4 PORTIONER

- 600 g potatis
- 1 gul lök, skivad
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 msk smör
- 3 dl vatten
- 2 ½ dl vitt vin
- 2 dl grädde
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1–2 msk franska örter (torkad örtekrydda)
- 150 g sockerärter
- 1 frp (å 400 g) kokta vita bönor, sköljda
- 1 citron, finrivet skal och saft
- salt och svartpeppar
- hackad persilja, till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Skala och skär potatisen i bitar. Stek potatis, lök och vitlök i smör tills löken mjuknat. Tillsätt vatten, vin, grädde, buljongtärning och kryddor. Låt koka tills potatisen är mjuk, 15–20 min.
- Tillsätt sockerärter, bönor och citronskal (endast det gula) och låt allt bli varmt. Smaka av med lite citronsaft, salt och peppar.
- Garnera med persilja och servera med bröd.

MER SMAK NR 1 2024



SHEPHERD'S PIE

UGN: 200° TID: 1 TIMME

Enkla ingredienser som blir till klassisk comfort food.

4 PORTIONER

- 500 g nötfärs
- 2 morötter, tärnade
- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- smör, till stekning
- ½ dl tomatpuré
- 1 msk vetemjöl
- 4 dl vatten
- 2 msk oxford
- 2 msk worcestershiresås
- 1 tsk torkad timjan
- 1 tsk torkad rosmarin

- 1 tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar
- 2 dl gröna ärtor
- 3 dl riven ost
- färsk timjan, till garnering

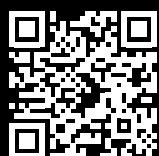
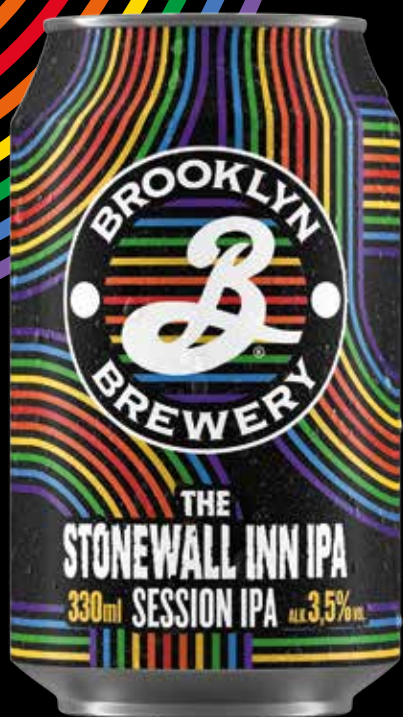
POTATISMOS

- 800 g mjölig potatis, skalad
- 1 dl mjölk
- 2 msk smör
- 2 äggulor
- 1 tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Potatismos:** Koka potatisen i saltat vatten. Mosa och blanda med mjölk, smör och äggulor. Smaka av med salt och peppar.
- Stek färs, morötter, lök och vitlök i smör under omrörning tills färsen är genomstekt. Tillsätt tomatpuré och stek ytterligare några minuter. Pudra över mjölet. Blanda i vatten, fond, worcestershiresås, timjan, rosmarin, salt och peppar. Låt sjuda ca 20 minuter. Vänd i ärtor.
- Häll färsen i en ugnform. Bred ut potatismos ovanpå och strö över ost. Gratiner mitt i ugnen 20–30 min.
- Garnera med timjan och servera gärna med en sallad.

BREWED TO SUPPORT
THE LGBTQ+ COMMUNITY.
POUR
PROUDLY.



WE'RE COMMITTED TO CREATING
SPACE FOR LGBTQ+ ACTIVISM IN
EVERY COMMUNITY THAT WE
SERVE. SCAN TO LEARN MORE.

Alkohol kan
vara beroende-
framkallande.

REDAKTIONENS VAL

POTATIS- FRALLOR

UGN: 200°

TID: 20 MIN +

2 TIMMAR ATT JÄSA

*Ett jättegott bröd till
vinterns soppor och grytor.*

12 FRALLOR

- 300 g kokt, skalad **potatis**
- 2 ½ dl **mjölk**
- 25 g **jäst**
- ½ msk **strösocker**
- 1 ½ tsk **salt**
- 7 dl **vetemjöl**
- 50 g **smör**
- 2 dl **riven ost**

GÖR SÅ HÄR

1. Mosa potatisen. Värm mjölken till 37°. Smula jästen och rör ut med mjölken.

2. Tillsätt potatis, socker och salt. Tillsätt mjölet under omrörning, spara lite till utbakning. Arbeta degen 5 min i maskin eller 10 min för hand och klicka i smöret i omgångar. Låt degen jäsa under bakduk ca 1 timme.

3. Lägg degen på mjölat bakbord och dela i 12 bitar. Forma bitarna till runda bullar och lägg i en ugnform med bakplåtspapper, ca 20x30 cm. Låt jäsa under bakduk ca 1 timme.

4. Fördela osten på bullarna och grädda mitt i ugnen till en inner-temperatur på 98°, ca 20 min.

De här saftiga bröden är ett perfekt sätt att använda överbliven kokt potatis.



POTATISGRATÄNG MED FLÄSKYTTERFILÉ

TID: 2 TIMMAR + 1 DYGN ATT

MARINERA UGN: 175° + 200°

*Helgmiddag med krämig
potatisgratäng som höjdpunkt.*

4 PORTIONER

- 1 kg **potatis**
- 2 **vitlöksklyftor**, skivade
- 5 dl **grädde** eller 3 dl **grädde** och 2 dl **mjölk**
- 1 ½ tsk **salt**
- ½ tsk **grovmalen svartpeppar**
- 1 **tomat**, skivad
- 2 dl **riven ost**
- 2 msk **hackad färsk timjan**

KALLMARINERAD

FLÄSKYTTERFILÉ

1 **fläskytterfilé**
salt och svartpeppar

- 1 msk **smör**
- 2 **vitlöksklyftor**
- ½ kruk **timjan**, hackad
- ½ **citron**, saft
- 1 dl **olivolja**

GÖR SÅ HÄR

1. **Fläskytterfilé:** Förbered dagen före servering. Sätt ugnen på 175°. Putsa köttet, salta och peppra. Stek det i smör så att det får färg runtom. Lägg i en ugnform och tillaga mitt i ugnen till en innertemperatur på 68°. Låt svalna. Krossa vitlöksklyftorna och blanda med timjan, citronsaft och olja. Lägg kött och marinad i en påse och låt marinera i kylan i 1 dygn.

2. Sätt ugnen på 200°. Skala och skiva potatisen tunt. Varva potatis och vitlök i en smord ugnform. Blanda grädde, salt och peppar och håll över potatisen. Lägg på tomat och strö över ost och timjan. Tillaga mitt i ugnen 45 min–1 timme. Täck över gratängen om den får för mycket färg innan den är klar.

3. Skiva upp köttet, ringla över marinaden och servera med gratängen.

MER SMAK NR 1 2024

VÄRMANDE RÄTTER / Med potatis

POTATISPIZZA

UGN: 225° TID: 30 MIN

*Citron och mozzarella är
en så fräsch kombo. Perfekt
som snacks, skuren i bitar.*

1 PIZZA

1 rund **pizzadeg** (à 260 g)

- ½ dl **crème fraiche**
- 75 g **riven ost**
- 50 g **potatis**, tunt skivad
- ½ liten **rödlök**, tunt skivad
- ½ kruk **rosmarin**
- olivolja**
- 1 **mozzarella** (à 125 g)
- ½ **citron**, finrivet skal
- flingsalt**
- nymalen svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg ut pizzadegen på en plåt med bakplåtspapper. Bred på crème fraiche och strö över ost. Lägg ut potatis och lök ovanpå och strö över några rosmarinblad. Ringla över olja. Grädda mitt i ugnen tills pizzen har fin färg, ca 20 minuter.

2. Bryt mozzarellan i bitar och fördela över pizzen. Riv över citronskal, ringla över lite mer olja och salta och peppra. Garnera med rosmarin.

En god köttbit med
potatisgratäng till är
mångas favorit.



DIRTY SMASHED POTATOES

UGN: 225° TID: 1 TIMME  
Inspirerad av den mycket populära rätten dirty fries.

- 4 PORTIONER
- 1 kg potatis, små
 - 2 msk olivolja
 - 25 g smör
 - 2 tsk flingsalt
 - 140 g bacon
 - 3 salladslökar, tunt skivade
 - 1 röd chili, skivad
 - 1/2 rödlök, finhackad
 - 1/2 dl inlagd jalapeño
 - 1 dl chilimajonnäs
 - 1 dl finriven parmesan

- GÖR SÅ HÄR
- Koka potatisen i saltat vatten. Sätt ugnen på 225°. Lägg ut potatisen på en plåt med bakplåtpapper. Tryck till dem med en stekspade så att de krossas. Ringla över olja, klicka på smör och salta. Rosta högt upp i ugnen tills de är krispiga och har fått färg, ca 15 min.
 - Strimla baconet och stek det knaprigt.
 - Toppa potatisen med bacon, salladslök, chili, rödlök, jalapeño, majonnäs och parmesan.



BÄSTA RÖDVINET TILL MUSTIG MAT

Värmande comfort food – som våra potatisrätter och alla mustiga grytor – får här fina dryckestips.
I bra prisnivå och alla ekologiska dessutom!



Alain Jaume Côtes du Rhône Grand Veneur Organic Reserve, 2021. Nr 72034. 131 kr.
Ekologisk! Pigg ny prisvärd årgång från pålitliga familjefirman Alain Jaume. Duon grenache och syrah ordnar med saftiga skogsbär, nymald peppar och toner av viol. Allt med ekologisk certifiering!



Segredos de São Miguel Organic, 2022. Nr 2603. 101 kr.
Ekologisk! På med grytan och fram med vinglasen som vi fyller med detta livfulla och inbjudande vin. Druvorna aragonez, alicante bouschet och syrah bjussar på röd frisk frukt, plommon, torkade örter och fin skärpa.



Bikandi Ecologico Crianza, 2018. Nr 2794. 111 kr.
Ekologisk! Rioja med både moderna och traditionella smaker. Plommon, syrliga körsbär, viol och kryddiga stråk av tobak och ceder strömmar ur glaset. Fin ny årgång med brett och lite attityd. Mustigt vin till mustig mat.



Cecchi Organic Chianti Classico, 2021. Nr 2842. 171 kr.
Ekologisk! Fylligt med ung doft av körsbär och italienska örter. Frisk smak av körsbär och röda vinbär med bra syra som främjar aptiten. Ekfat som ger stadga och fin kryddning. För dig som gillar en äkta Chianti Classico!



The Fox and the Grapes, 2021. Nr 2362. 91 kr.
Ekologisk! Minns ni fabeln om räven och druvorna ur Aisopos fabler, om räven som misslyckas att nå druvor som hänger högt upp på en vinranka och sedan säger att de ändå var för sura? Detta vin är allt utom surt – här vankas rödvin med generös doft av björnbär och kakao. Fylligt och gott med lång eftersmak.

Bubbel till grytan? Ja, faktiskt.

Ekologisk! Krämigt och välkomnande med mogen frukt som päron, äpplen och även lite melon. Smarrigt som aperitif eller till mustiga grytor.

Masia Cava Reserva Brut Organic. Nr 52367. 131 kr.



GREEN ZERO SAMMA IKONISKA SMAK HELT SOCKERFRI

NYHET!
UTAN SOCKER



NEW



ZERO SUGAR



100% MONSTER



Unleash the beast!
En livsstil på burk.



Sockerfri energidryck med lätta och uppiggande smaker.



En blandning av juice och energi. Resultatet är en läskande energidryck.



Mersmak för Göta Kanal

Underbara kryssningar i klassisk fartygsmiljö genom Sveriges oändligt vackra landskap. Ombord njuter du av mat, dryck och umgänge med medpassagerare från hela världen. Guidade turer runt slott och kulturminnesmärken. Ge dig själv och dina nära ett minne för livet.

Välkommen ombord!

För bokning och mer information: coop.se/stromma



BARILLA AL BRONZO PASTAN SOM FÅNGAR UPP SÅSEN BÄTTRE



FÖR EN INTENSIV PASTAUPPLEVELSE



A SIGN OF LOVE

Lokala avvikelser kan förekomma

Prissumman är
250 000 kronor och
går till utveckling av
verksamheten.



UTDRAG UR JURYNS MOTIVERING: Årets vinnare av Änglamarkspriset, Koastal, visar prov på ung entusiasm, kreativitet och framtidstro. Man skapar också tillfällen för yrkesverksamma, som behöver bredda sin verksamhet och hitta nya affärsmöjligheter, med mer hållbara livsmedel.



Mathjälten: Änglamarkspriset

"Det här priset öppnar upp dörrar"

Änglamarkspriset föddes 2002 för att lyfta de outtröttliga kämpar som arbetar för en grönare miljö och en ljusare framtid för sig själva och kommande generationer.

ÅR EFTER ÅR lyfter Änglamarkspriset fram ekologiska initiativ och ger näring åt hållbara idéer, så att de kan slå rot, spira och spridas.

Varumärket Änglamark lanserades redan 1991 efter en önskan från Coops engagerade medlemmar om ett större och bättre utbud av ekologiska produkter. Att ge tillbaka, som i ett kretslopp, är en av de mest fundamentala värderingarna för

Coop, och Änglamarkspriset är ett sätt att ge tillbaka.

2023 delades priset ut till Koastal som försöker hitta nya hållbara sätt att få tillgång till mat från havet. Tång har stor potential att bli ett betydelsefullt livsmedel men det behövs fler tångodlingar för att få tillgång till större leveranser som kan möta den förväntat ökade efterfrågan på ett hållbart och näringsrikt livsmedel.

Koastals franchisekoncept, där de ordnar odlingsplatser, utrustning och utbildning, kan låta fler komma igång med hållbar och konkurrenskraftig tångodling. Det kan vara såväl fiskare som behöver

bredda sin verksamhet, som privatpersoner som vill prova på egen odling. När tången skördats köper Koastal skörden och säljer den vidare för att den slutligen ska nå konsumenten.

– Det här priset öppnar nya dörrar för oss och det innebär att vi kan öppna tre nya tångodlingar under nästa år, säger Samuel Amant, grundare av Koastal och Trygve Zierul, commercial and strategy på Koastal. ❤️

Text: Anna Gidgård

Tidigare vinnare är exempelvis Gårdsfisk som odlar fisk på hållbart vis, Sopköket som arbetar mot matsvinn och CleanSea som rensar hav och kuster från plastskräp.

MER SMAK NR 1 2024

VI GILLAR! / Fräscht & fint



Pigg!

Håll grytan kokande i Lotta Lundgrens snygga gjutjärnsgröta, 4,5 liter. 699 kr.



Köckärl

Kastrull som håller länge. Finns som 1 liter och 2 liter, från 179 kr.



Rejäl

En redig stekgryta i gjutjärn till långkok, 599 kr.

Mönstra på

Vackert mönster på grytlapp och grillvante "Jasmin", 39,95 kr/69,95 kr.



Till salladen

Klassiska salladsbestick i akacia, 99 kr.



Funktionella, fina redskap ger matlagningsglädje!



Stekpanna

Fin stekyta med en ny fräsch panna, 24 cm & 28 cm, från 249 kr.

Till brödet

Brödkorg i vattenhyacint, 99 kr.



Ljust & fräscht

Sauteuse! Praktisk när du gör sås eller snabbt vill bryna något. Finns i 22 & 26 cm, från 499 kr.

Nytt i köket

Nya prylar, ny energi. Med ljuset kommer lusten att laga mat, titta vilka fina saker!

FILTER COFFEE MADE SIMPLE

NYBRYGGT KAFFE I VAREANDA KOPP



Lokala avvikelser kan förekomma.

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med GØL och Leksands

Uppdrag: MACKOR PÅ NYTT SÄTT!

Rutor på både våffla och knäcke, och två supergoda fyllningar. Varsågod!

RECEPT: COOP PROVKÖK



"Du måste prova den här kombon!"

/Henrietta, Provköket

Våffelmacka

TID: 10 MIN

Våfflan med en gnutta sötma blir en smaksensation med pepprig salami, ost och grönsaker.

4 PORTIONER

2 våfflor

8 skivor ost

8 skivor Gøl salami peppar

1 tomat, skivad

½ dl picklad rödlök

1 msk inlagda jalapeño



En pepprig favorit som passar till alla mackor.

➤ Gøl salami peppar är en smakfull salami med pepprig kant. Passar perfekt till utflykten men även till frukostmackan, pizzen och tapasbrickan. En favorit för hela familjen!

GÖR SÅ HÄR

1. Skär våfflorna i dubbla hjärtan.
2. Lägg på ost, salami, tomat, rödlök och jalapeño. Vik ihop.

Laxknäcke

TID: 10 MIN

Pepparrot är jättegott till färskost och lax och så bra fyllning på rutbröd.

4 PORTIONER

8 skivor Minirut

100 g färskost

150 g kallrökt lax

12 gurkskivor

1 msk riven pepparrot (eller wasabi)

½ msk rostade sesamfrön

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg ut brödsnivorna och bred färskost på alla.

Ett gott knäcke som passar till alla sorters pålägg.

➤ Minirut bakas efter gamla familjerecept med naturliga råvaror: fullkornsråg, vatten från egen källa, jäst och en nypa salt. Degen naggas med en speciell kavel som gör brödet rutigt.

2. Lägg lax, gurka och pepparrot på hälften av bröden och strö över sesamfrön.

3. Lägg på resterande bröd. Klä ev in i papper.



"Lax och färskost är supergott på knäcke." /Sara, Provköket



Färgglada VÄRMANDE SOPPOR!

Röd, grön, gul... Soppor med färg är inte bara vackert – varje färg visar också att du får i dig en helt ny nyttighet per dag.

RECEPT & FOTO: ÅSA SWANBERG

Gör gärna lite större sats av rostade frön till andra soppor.

RÖDBETSSOPPA MED FETAOSTKRÄM & ROSTADE PUMPAFRÖN

TID: 1 TIMME UGN: 225°

Hur vacker som helst, och den lite söta smaken är väldigt god till salt fetaostkräm.

4 PORTIONER

- 800 g rödbetor
- ½ dl olivolja
- 1 purjolök
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 liter grönsaks- eller hönsbuljong
- 2 tsk honung
- 2 tsk timjan, färsk eller torkad
- 2–3 späda kvistar rosmarin
- 2 dl matlagingsgrädde
- salt och svartpeppar

FETAOSTKRÄM

- 150 g fetaost
- 2 dl crème fraîche

TOPPING

- 1 ½ dl pumpakärnor
- färsk timjan

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Skala rödbetorna och skär dem i klyftor. Lägg på en plåt med bakplåtspapper, ringla över 1 msk olja och rosta mitt i ugnen ca 25 minuter.
- Skär purjolök, lök och vitlök i skivor. Hetta upp resten av oljan i en gryta och stek all lök tills den är blank och mjuk. Lägg i de rostade rödbetorna och håll över buljong. Tillsätt honung och örter. Koka upp och låt sjuda under lock i ca 20 min, tills rödbetorna är helt mjuka.
- Häll i grädde och mixa soppan slät. Smaka av med salt och peppar. Rosta pumpakärnorna i en torr het panna tills de får lite färg.
- Fetaostkräm:** Smula fetaosten och mixa den med lite av crème fraîche. Vänd sedan ner resten av crème fraîche. Smaka av.
- Servera soppan med fetaostkräm och toppa med pumpakärnor och färsk timjan.



BROCCOLI- OCH RUCOLASOPPA MED PARMESANKRÄM

TID: 40 MIN

Mild broccoli och pepprig rucola är en toppenkombo. Och krämen till... Mums!

4 PORTIONER

- 500 g broccoli
- 2 potatisar, mjöliga
- 2 msk olivolja
- 8 dl grönsaksbuljong
- 65 g rucola
- 2 dl crème fraîche
- salt
- vitpeppar

PARMESANKRÄM

- 1 dl crème fraîche
- 1 dl finriven parmesanost

TOPPING

- 1 msk olivolja
- broccolibuketter
- flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Dela broccolin i buketter, ta undan några att rosta till toppingen. Skär stammen i tunna skivor. Skala potatisen och skär den i små bitar.
- Stek broccoli och potatis i olja i en gryta ett par minuter. Häll på buljongen, koka upp och låt sjuda tills potatisen är mjuk.
- Lägg i rucolan. Mixa

soppan slät.

4. Mixa ner crème fraîche och smaka av med salt och vitpeppar.

5. **Parmesankräm:** Blanda crème fraîche och parmesan. Smaka av med salt och peppar.

6. **Topping:** Hetta upp olivolja i en stekpanna och stek broccolibuketterna på hög värme. Strö över flingsalt och blanda runt.

7. Servera soppan med parmesankräm och rostade broccolibuketter.

MER ÄN ETT MATKORT

Oavsett om du handlar på resan eller hemma i ditt kvarter får du alltid ännu mer tillbaka när du betalar med Coop Mastercard Mer. Utöver bonuspoäng på alla dina köp ger kortet dig en kompletterande reseförsäkring, flexibla betalningar och köpförsäkring med bland annat prisgaranti. Mycket mer än ett matkort, helt enkelt!

0 kr
i årsavgift
första året
(därefter 295 kr)



- ✓ Ansök och få 10 000 bonuspoäng*
- ✓ Trygga resor & säkra köp
- ✓ Upp till 55 dagars räntefri kredit
- ✓ Nyhet! Betala enkelt med Google Pay™

ANSÖK OM COOP MASTERCARD PÅ **COOPSE/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 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 8 mars 2024 vid godkänd ansökan och är värt ca 100 kr. Google Pay is a trademark of Google LLC.



Tips!
Använd de frön du själv gillar och har hemma.

CURRY- OCH ÄPPELSOPPA MED ROTSELLERI, ÖRTOLJA & ROSTADE SOLROSEFRÖN

TID: 35 MIN

Solgul soppa med smak av curry.
Örtoljan ger trevlig smakbrytning.

4 PORTIONER

- 400 g rotselleri
- 2 äpplen
- 1 gul lök
- 1 msk curry
- 2 msk smör
- 2 msk vetemjöl
- 8 dl grönsaks- eller hönsbuljong
- 2 dl matlagningsgrädde eller havregrädde
- salt och svartpeppar

ÖRTOLJA

- 2 dl örter med stjälken kvar, t ex basilika och persilja
- 1 liten vitlöksklyfta
- ½ citron, saft
- 1 dl olivolja
- salt och svartpeppar

TOPPING

- 1 dl solroskärnor

GÖR SÅ HÄR

- Skala och skär rotsellerin i bitar. Skala, kärna ur och skär äpplena i bitar. Skiva löken. Stek rotselleri, äpple, lök och curry i smör i en gryta ett par minuter. Strö över mjölet och rör om.
- Tillsätt buljong och låt sjuda tills rotsellerin är mjuk, ca 20 minuter. Tillsätt grädde, mixa soppan slät och smaka av med salt och peppar.
- Rosta solroskärnorna i en torr het panna tills de får lite färg.
- Örtolja: Mixa örter, vitlök, citronsaft och olja. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt lite vatten eller mer olja om den känns för tjock.
- Ge soppan ett uppkok innan servering. Ringla över örtolja och toppa med rostade solroskärnor.

HUMMUS

TID: 10 MIN **GL**

Det är inte svårare än så här att få ett smakrikt och mätande tillbehör till soppan.

4 PORTIONER

- 1 frp kokta kikärter (400 g)

- 4 msk olivolja
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 2 msk tahini (sesampasta)
- 1 krm spiskummin
- 2 msk citronsaft
- salt och svartpeppar
- olivolja

GÖR SÅ HÄR

- Häll av spadet från kikärterna och skölj dem.
- Mixa ihop alla ingredienser med stavmixer eller i matberedare, mixa länge så att röran blir riktigt slät. Smaka av med salt, peppar och citron.
- Lägg över i en skål och ringla över lite olivolja.

SÖTPOTATISSOPPA MED FRITERADE POTATISSKAL, KORIANDER & SVARTA SESAMFRÖN

TID: 40 MIN  

Het ingefära och kokos är goda smaksättare.

4 PORTIONER

♣ 600 g sötpotatis

♣ 1 gul lök

♣ 1 vitlöksklyfta

♣ 3 cm färsk ingefära

1 krm chiliflakes

♣ 2 msk neutral olja

♣ 6 dl grönsaks- eller

hönsbuljong

♣ 400 ml kokosmjölk

♣ 1 kruka koriander

♣ 1 lime, saft

salt och svartpeppar

FRITERADE SÖTPOTATISSKAL

♣ skal från sötpotatisen

5 dl neutral olja

TOPPING

koriander, svarta sesamfrön

GÖR SÅ HÄR

1. Skala sötpotatisen och lägg potatisskalen i en skål med kallt vatten. Skär sötpotatisen i tärningar. Hacka lök och vitlök. Skala och riv ingefäran.

2. Stek sötpotatis, lök, vitlök, ingefära och chiliflakes i olja i en gryta någon minut. Tillsätt buljong och låt sjuda under lock i ca 10 minuter.

3. Tillsätt kokosmjölken och sjud tills sötpotatisen är mjuk, ca 10 minuter. Klipp i koriander, även stjälkarna (spara några blad till topping) och mixa soppan slät med mixerstav. Smaka av med limesaft, salt och peppar.

4. **Friterade sötpotatisskal:** Torka av skalens ordentligt så att de blir helt torra. Hetta upp oljan till 160° i en gryta. Friter skalens i omgångar tills de är gyllene och fräsiga. Ta upp med hålslev och låt rinna av på hushållspapper.

5. Toppa soppan med friterade sötpotatisskal, koriander och sesamfrön.

De friterade skalens är supergoda, men det funkas förstås utan också!

VALNÖTSBRÖD

TID: 1 TIMME + CA 3 ½ TIMMAR ATT

JÄSA UGN: 250° + 225° 

Ett saftigt och lättbakat bröd med knaprig skorpa.

1 STORT BRÖD

♣ 25 g jäst

3 ½ dl vatten, rumsvarmt

♣ ½ msk olivolja

½ msk salt

♣ 6 ½ dl vetemjöl

♣ 1 ½ dl grovt rågmjöl

♣ 2 dl valnötter

GÖR SÅ HÄR

1. Smula jästen i en bunke och rör ut med vattnet. Tillsätt olja, salt, vete- och rågmjöl. Arbeta snabbt ihop till en deg och låt vila i 30 minuter.

2. Krama valnötterna med händerna så att de delas något och arbeta in dem i degen. Låt jäsa under bakduk till dubbel storlek, 1–2 timmar.

Ett nybakat bröd gör vardagens enkla soppa till festmat!

3. Lägg degen på mjölat bakkbord och forma till ett runt bröd. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och låt jäsa under bakduk i 1 timme

4. Sätt ugnen på 250°, gärna varmluft. Strö lite mjöl på brödet och skär ev några snitt.

5. Grädda brödet mitt i ugnen i 10 minuter. Sänk värmen till 225°, stäng av varmluften och grädda tills brödet har en innertemperatur på 98°, ca 25 minuter. Låt svalna på galler.

Även gott att rosta, till frukost och kvällsfika.

coop

LÄGSTA PRIS PÅ HOTELL

bara för dig som medlem*

MÖT VÅREN MED EN HOTELLWEEKEND

Boka en weekend i vår och njut av ljusare dagar! Hos Hotellpremién kan du som Coop-medlem alltid välja mellan över 750 utvalda hotell och boka ditt rum till lägsta pris* med prisgaranti.

*Gäller när du bokar minst 2 nätter. Kostnadsfri ombokning!



HOTELLPREMIÉN

Läs mer och boka på
hotellpremien.se/mer-smak

UTVALDA VINER MED TOPPBETYG TILL VINTERINSPIRERADE MIDDAGSRÄTTER

Här bjuds på nyheter och pålitliga trotjänare som finns på Systembolagets hyllor eller att beställa. Viner till tacos, mustiga grytan eller fina köttbiten, till skaldjur, fisksoppa och skål. Något för alla tillfällen.



Nr 72601 Cava Stars Organic Perelada. **EKOLOGISKT** 122 kr, 750 ml. Alk 11,5%. Stars är en torr, ekologisk ärgångscava som bjuder på vackert gyllene färg med en tät ström av fina bubblor. En riktig stjärna på vinhimlen! Som skål och till skaldjur.

++++
Aftonbladet 5/1-2024

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

DUBBELFYND
vinbörsen.se dec 2023



Nr 5585 Petit Chablis 175 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.

++++
Aftonbladet 6/8-2023

BRA KÖP!
AoV nr 6-2023

DUBBELFYND
vinbörsen.se oktober 2023



Nr 6297 Gosa Monastrell. **EKOLOGISKT** 247 kr, 3 l BIB. Alk 14%. Smakrikt och generöst vin till middag, sällskap och salta chips.

++++
Aftonbladet 3/6-2023

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

SUPERFYND!
Dina Viner Pro 2022-08



Nr 2514 Lievland Vineyards Essay Red Blend BiB. **NYHET!** 277 kr, 3 l BIB. Alk 14%. Essay är en lek med ord – "SA" är förkortningen för Sydafrika. Smakrikt med inslag av fat, mörka bär, rosmarin, lakrits och vanilj. Servera till vegetariskt eller till rätter av lamm- eller nötkött. ESSAY är en hållbart framställd box.

++++
Borås tidning 1/12-2023

NYTT RÖTT BOXFYND!
dryckeslistan.se vecka 50

NYTT RÖTT BOXFYND!
dryckeslistan.se vecka 50



Nr 72782 Piemonte Barbera Organic 131 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.

++++
Expressen 17/3-2023

BRA KÖP!
vinbörsen.se augusti 2023



Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge 147 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.

++++
Expressen 17/3-2023

FYND!
AoV nr 8-2023

DUBBELFYND
vinbörsen.se okt 2023



Nr 2087 Shannon Ridge High Elevation Collection Cabernet Sauvignon. **NYHET!** 171 kr, 750 ml. Alk 13,5%. Kalifornisk Cab har tagit plats på hyllan. Druvorna till vinet kommer från svala odlingslotter på upp till 700 meters höjd vilket ger fin fruktighet. Vinet får regelbundet höga poäng av internationella kritiker. Servera till köttträtter, rustika grytor, pasta med gräddig sås eller grönsaksgratänger.

++++
Borås tidning 1/12-2023

BRA KÖP!
Expressen 1/12-2023

NYTT RÖTT FYND!
AoM Vinspecial 28/9-2023



Nr 2204 Château Bouscassé 181 kr, 750 ml. Alk 13,5%. Från Alain Brumont – Madirans lysande stjärna. Ett smakrikt och komplext vin med fatkaraktär. Inslag av svarta vinbär, lagerblad, plommon, kakao, ceder, blåbär, svart te och viol. Perfekt till vinkällaren eller till klassiska rätter som biff med bea.

++++
Aftonbladet 3/6-2023

FYND!
AoM Vinspecial 28/9-2023

NYTT RÖTT FYND!
AoM Vinspecial 28/9-2023

"SUPERB KLASSIKER"
Aftonbladet 3/6-2023

Alkoholkonsumtion under graviditeten kan skada barnet

I SÄSONG: LÖK

Säsongens bästa och billigaste råvara. Lika god i soppa som paj.

RÖDLÖK ÄR LITE MILDARE ÄN SIN GULA SLÄKTING OCH GER KRISPIG KONSISTENS OCH EN SLAGS SÖTMA NÄR DEN ÄR RÅ. SÅ VACKER!

KÖKETS BÄSTA

Många recept börjar med att man fräser finhackad gul lök i lite smör eller olja. Att fräsa betyder att löken ska bli mjuk och genomskinlig, den ska inte få färg. Rör ofta i panna och tillsätt lite vatten om löken börjar brännas. Du kan också skiva löken och låta den ligga riktigt länge i panna på låg värme så att den blir söt och mjuk.

FOTO: EVA HILDEN

FOTO: ALMA BENGTSSON



FLÄSKYTTERFILÉ MED GORGONZOLA

TID: 30 MIN **G**

Supergod 80-talsklassiker! Pressad potatis eller klyftpotatis och en sallad till.

4 PORTIONER

- 600 g fläskytterfilé
- smör
- salt och svartpeppar
- 2 gula lökar, skivade
- 3 dl grädde
- 150 g gorgonzola
- persilja

GÖR SÅ HÄR

- Skär köttet i 1 cm tjocka skivor. Stek skivorna i smör till fin färg på båda sidor, salta och peppra.
- Lägg köttet åt sidan. Hetta upp mer smör i panna och stek löken tills den är mjuk och har fått fin färg.
- Lägg i köttet i panna igen och tillsätt grädde. Smula i osten och låt sjuda 5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Garnera med persilja.

LÖKPÅJ MED SMÖRDEG

TID: 30 MIN + CA 25 MIN

I UGN UGN: 200°

Härligt fräsigt paj med krämig fyllning.

4 PORTIONER

- 1 kyld smördeg (å 265 g)
- 600 g gul lök, skivad
- 1 msk olivolja
- ½ msk torkad timjan
- 4 ägg
- 1 ½ dl mjölk
- 1 dl grädde
- 1 tsk salt

TILL SERVERING

- 70 g salladsmix

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Rulla ut och lägg smördegen i en form med lös-tagbar kant, 24–26 cm i diameter, så att degen går upp till kanterna.
- Nagga med gaffel och förgrädda mitt i ugnen tills degen är uppuffad, ca 10 min. Stek löken i olja på medelvärme, ca 10 min. Rör då och då. Tillsätt timjan.
- Vispa ihop ägg, mjölk, grädde och salt.
- Fördela löken i pajskalet och häll över äggstanningen. Grädda i nedre delen av ugnen tills äggstanningen har stelnat, ca 25 minuter. Servera med sallad.

FOTO: PELLE BERGSTRÖM



UTVALDA FAVORITER FRÅN PORTUGAL!

Casa Relvas Touriga Nacional 2022

Portugal / Eko / 75 cl / Alk 14%
Nr 2809 / Pris 121 kr

5 Alf Tumble DN 2023

Ett uttrycksfullt och elegant fruktigt vin med Portugals hållbara märkning WASP gör Casa Relvas Touriga Nacional lika vacker på insidan som på utsidan. Lika njutfullt till bufféer som smakrika köträtter och vegetariskt.



Merino Organic 2022

Portugal / Eko / 2 l / Alk 13,5%
Nr 2289 / Pris 205 kr

Expressen 2023

Ekologiskt certifierade Merino är ett smakrikt rött vin med lækker koncentrerad röd frukt och fin kryddighet. Utmärkt till vardagsmaten som pasta, matigare sallader eller bufféer.



Segredos de São Miguel Organic 2022

Portugal / Eko / 75 cl / Alk 13,5%
Nr 2603 / Pris 101 kr

Svenska Dagbladet 2023

Miljöcertifierade Segredos är full av charmig frukt, färska örter, pigga tanniner och en härlig energi. Ett riktigt gott ekologiskt vin som är perfekt till helstekt kyckling, vinterns grytor eller mustiga vegetariska rätter.



Alkohol är beroende-framkallande

Hjälp, det är så svårt att få mina pojkar intresserade av mat!

Inga problem. Det här löser vi!

»Det vore så kul att hitta några rätter som hela familjen tycker om att äta. Och som inte är svåra att laga. Är det något vi kan få hjälp med?« undrar Veronica och hennes tre pojkar.

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



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



VI SOM FICK HJÄLP!

Familj: Veronica Haag, och barnen Oliver, 10 år, Gabriel, 6 år och Noah, 4 ½ år.
Bor: I Blackeberg strax utanför Stockholm.
Gör: Veronica är sjuksköterska och jobbar med vårdförsäkringar. Det är svårt att hinna göra så mycket på fritiden under stressiga vardagar men när de är lediga försöker de hitta på roliga saker, som att gå på Tom Tits.

Det kom ett brev till redaktionen ...

Hej!
 Jag tycker om att äta och laga mat, men mina pojkar är väldigt ointresserade av mat. Ibland känns det som om de inte äter någonting! Det vore så kul att hitta några rätter som vi alla gillar att äta. Och som inte tar alltför lång tid att laga, mina vardagar är stressiga nog som de är. Dessutom finns även allergier att ta hänsyn till som gör det ännu svårare. Har du någon lösning åt oss?

Hej från Veronica Haag

Sara Begner: Åh, jag tror många känner igen sig i din situation, med barn som är helt ointresserade av det man lagar. Jag har några knep och maträtter som kanske kan underlätta situationen.

SMARTA LÖSNINGAR

1 Spett och wraps

Det finns vissa serveringssätt som är mer populära hos barn. När de själva får lägga krispiga grönsaker tillsammans med kyckling eller annat i en wrap så går både sallad, tomat och knaprig morot ner. Och när du serverar middagen på spett så blir det ofta populärt.

2 Välkända rätter med nytt innehåll

Burgare brukar barn gilla. Prova att servera dem med friterad fisk istället för hamburgare! Eller som i receptet på sidan 30, nuggets gjorda på fisk. Jättegott! Eller fisktaco med olika goda tillbehör och grönsaker att lägga i.

3 Små skålar!

Ett gammalt knep som tål att nämnas igen: servera maten i olika skålar och låt barnen plocka själva. Och kommentera inte deras val!



Måndag

TORTILLA SMASHED BURGER

TID: 40 MIN
 Välkända smaker med ny rolig servering. Supergott!

4 PORTIONER

- 500 g nötfärs
- 4 tortillabröd medium salt och svartpeppar
- 4 skivor cheddarost
- 2 tomater, skivade
- ½ isbergssallad, strimlad
- ½ rödlök, skivad
- ketchup
- rostad lök

HAMBURGERDRESSING

- 1 dl majonnäs
- 2 msk bostongurka (eller finhackad inlagd gurka)
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 tsk lökpulver
- 1 tsk paprikapulver

GÖR SÅ HÄR

- Dela färsen i 4 delar och tryck ut på bröden nästan ut till kanten, salta och peppra. Stek i torr panna med brödsidan nedåt någon minut, vänd och stek andra sidan tills färsen är genomstekt. Tryck med stekspaden så att färsen pressas mot pannan.
- Blanda ingredienserna till dressingen.
- Lägg på ost, dressing, tomat, sallad, lök, ketchup och rostad lök. Vik ihop och ät.

Rostad och lite nötaktig smak



Saltå Kvarn

HOS OSS FÅR DU
**BÄST
PRIS**
SOM MEDLEM



Gör ett smart val

Oavsett om du lagar en enkel vardagsmiddag eller något mer avancerat i helgen, god mat ska inte behöva kosta mer. Därför får du alltid bra produkter till lågt pris när du väljer våra egna varumärken. Välkommen till Ditt Coop.



coop



Tisdag

TACOPASTA

TID: 30 MIN

Tacosmak. Och pasta.
Två välkända smaker som
får en extra skjuts av
grädden. Supergott!

4 PORTIONER

- 320 g pasta
- 300 g vegofärs
- 1 msk neutral olja
- 1 frp tacokrydda
- ½ dl vatten
- 2 dl grädde
- 150 g riven ost
- salt och svartpeppar
- 2 dl majs
- 1 msk neutral olja
- 2 tomater, tärnade

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
- Stek färsen i olja. Tillsätt tacokrydda och vatten och låt vattnet koka in. Tillsätt grädde och låt sjuda ett par minuter. Vänd i pastan och hälften av osten. Späd ev med lite pastavatten. Smaka av med salt och peppar.
- Stek majs i olja tills den får färg, salta och peppra.
- Servera pastan med resten av osten, majs och tomat.

TIPS!

Du kan förstås använda nötfärs i den här rätten om du hellre vill. Här är det mer tacosmaken man vill åt. Servera gärna med ännu mer "tacogrönsaker", som gurka och isbergssallad.



Onsdag

KYCKLINGSPETT MED JORDNÖTSSÅS

TID: 40 MIN

Det är superenkelt att göra egen jordnötssås. Och det blir hur gott som helst.

4 PORTIONER

- 3 dl ris
- 600 g kycklinginnerfiléer
- 1 msk grillkrydda
- ½ tsk salt
- neutral olja, till stekning
- 1 lime, i klyftor
- ev koriander

JORDNÖTSSÅS

- 4 msk jordnötssmör
- 1 lime, saften
- 2 msk japansk soja
- 1 msk strösocker
- ½ dl vatten

GURKSALLAD

- 1 gurka, tunt skivad
- 1-2 tsk sesamolja
- 1 lime, finrivet skal och saft
- salt
- ev rostade sesamfrön

GÖR SÅ HÄR

- Tillaga riset enligt anvisningen på förpackningen. Trä kycklingen på spett och krydda med grillkrydda och salt. Stek i olja tills kycklingen har fin färg och är genomstekt.
- Mixa ihop jordnötssåsen.
- Blanda gurkan med sesamolja, limeskal och limesaft och smaka av med salt. Strö ev över sesamfrön.
- Servera kycklingspetten med ris, jordnötssås, gurksallad, limeklyftor och ev koriander.

TIPS!

Skär upp lite neutral gurka och lägg i en separat skål om barnen inte gillar den smaksatta gurkan.



Torsdag

KEBABBIFFAR MED COUSCOUS

TID: 30 MIN
 Den välkända köttfärsen får här en ny supergod skepnad.

- 4 PORTIONER
- 3 dl couscous
 - 2 dl yoghurt, 10%
 - 1 vitlöksklyfta, riven
 - salt och svartpeppar
 - fefferoni
 - röd kebabsås
 - ev bladpersilja

- BIFFAR
- 1 dl mjölk
 - ½ dl ströbröd
 - 1 ägg
 - 1 msk lökpulver
 - 1 msk spiskummin
 - 1 msk paprikapulver
 - ½ msk oregano

- 1 tsk chilipulver
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 ½ tsk salt
- 500 g fläskfärs

- GÖR SÅ HÄR
- Biffar:** Blanda mjölk, ströbröd, ägg och kryddor och låt svälla några minuter. Blanda ner färsen ordentligt. Forma till biffar. Stek biffarna i smör tills de har fin färg och är genomstekta.
 - Tillaga couscousen enligt anvisningen på förpackningen.
 - Blanda yoghurt och vitlök, smaka av med salt och peppar.
 - Servera biffarna med couscous, yoghurtsås, fefferoni och kebabsås. Garnera ev med bladpersilja.

TIPS!

Gör biffarna utan spiskummin om du hellre äter en neutral biff.



Fredag

FISKNUGGETS MED DIPP

UGN: 225° TID: 45 MIN
 Nuggets brukar alla gilla. Här är det fräsigt fisk som serveras med god sås till.

- 4 PORTIONER
- 1 kg potatis
 - 2 msk olivolja
 - 600 g vit fiskfilé
 - salt och svartpeppar
 - 1 ägg
 - 2 dl panko
 - ½ citron, i klyftor
 - ev dill

- CURRYDIPP
- 1 dl majonnäs
 - 1 dl crème fraiche
 - 1 msk curry
 - 1 tsk paprikapulver
 - 1 tsk honung

- GÖR SÅ HÄR
- Skär potatisen i stavar och blanda med olja och salt på

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.

- en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min.
- Skär fisken i bitar, salta och peppra. Vispa upp ägget med 1 msk vatten. Vänd fisken i ägget och sedan i panko. Stek i smör tills fisken har fin färg och är genomstekt.
- Blanda ingredienserna till dippen, smaka av med salt och peppar.
- Servera nuggetsen med potatis, dipp och citronklyftor. Garnera ev med dill.



Recept på aperitivo finns på zeta.nu

NYHET! MED SMAK AV KRONÄRT-SKOCKA & SOLTORKAD TOMAT

Huvudingrediensen är kronärtskocka smak-satt med en mindre mängd finmalen soltorkad tomat, en touch av vitlök och lite solrosolja. Djup och fyllig smak, underbart god på crostini eller surdegsbröd. Även fin som smak-sättare till lax, pasta eller sallad.



Hantverksbakat med havre & havssalt

Leksands Tre Kullor Havre & havssalt är ett hantverksbakat tunnkäcke, där de naturliga råvarorna svensk havre, havssalt, frön och vatten från egen källa är brödets smakhjärtar. Degarna sätts för hand och gräddas sedan på traditionellt sätt på plåtar i konditoriugnar. Havre & havssalt innehåller 180 gram, kostar cirka 39 kronor och finns i butik från vecka 7.



Förgyll din frukost med härliga juicer från Kiviks musteri



Båda juicerna smakar friskt från äpplen och i Äpple- & mangojuicen adderas sötman från mangon. De perfekta juicerna till frukosten för hela familjen. Vi har tillsatt svensk must med fruktkött för den goda smakens skull.

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

Nytt på hyllan!

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

Ny favorit i läskhyllan!

Varför välja mellan läsk och godis när du kan få allt i ett? Den älskade smaken av geléhallon har äntligen hittat sin väg till Trocadero. Upptäck Trocaderos senaste läskinnovation med smaken av två svenska favoriter. Njut av en klassisk Trocadero med en härlig twist av geléhallon.



Äntligen finns supergod burgarost på tub!

Kavli Burger Cheese Cheddar är en riktigt god hamburgerost som tillverkas i Sverige. Den ringlas på och smälter perfekt på hamburgare och pommies, inget mer krångel med inplastade ostskivor! Du hittar den i din butik bredvid Kavlis klassiska hamburgerdressing.

Otroligt nytt, otroligt gott!

MY PIZZA SLICE

– EN HELT NY MINIPIZZA!

Grymt goda minipizzor som går snabbt och enkelt att värma och mättar bra. My Pizza Slice har en pizzabotten som är berikad med skyr* för ett extra tillskott av protein, och fullkornsmjöl för ett högre fiberinnehåll. Smakar definitivt som bäst när du chillar efter skolan och laddar om inför aktiviteter. Njut av en stund för dig själv – My Pizza Slice, My Moment.



Pinsa – en italiensk favorit

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

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

Ringla över en god olivolja innan servering.

Buon appetito!

Finns i
kyldisken!



Från en familj där mat är kärlek.

Scanna och
läs mer



Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

MER FÖR DIG SOM MEDLEM



**AKTIVERA
TJÄNSTEN**
i Medlemspunkten
eller på coop.se

För att aktivera tjänsten "Månadsbonusen direkt i kassan" behöver du gå in på coop.se eller Medlemspunkten i din butik. Därefter sker växlingen från bonuspoäng till värdecheckar att använda i butik automatiskt.



Få din bonus direkt i kassan

En enklare och smidigare framtid. Det är målsättningen när Coop nu lanserar ett helt nytt sätt för kunderna att plocka ut sin bonus – direkt i kassan.

HUR MYCKET POÄNG har jag samlat på mig? Riskerar mina poäng att gå till spillo? Hur gör jag för att omsätta mina insamlade poäng i en värdecheck? För Coops medlemmar har frågor som dessa varit en del av vardagen i samband med butiksbesök.

Men framöver ska det bli avsevärt enklare att dra nytta av de insamlade poängen. Tjänsten "Månadsbonusen direkt i kassan" går nämligen ut på att ingen ska behöva gå miste om sin bonus.

– Om du aktiverar tjänsten kommer du att få en värdecheck laddad på ditt medlemskap, i stället för att du själv måste gå in och ta ut en värdecheck i Poängshoppen, säger Sofia From Hoppeler, chef för Coops Medlemsprogram.

FÖR ATT AKTIVERA den nya tjänsten går man in på coop.se eller via Medlemspunkten i butik. Därefter sker växlingen automatiskt den 2:a varje månad och i kassan kommer det då att synas vilken valör på värdecheck som laddats på medlemskapet – oavsett om betalning sker via självbetjäningsskassa eller bemannad kassa.

För att få ut en värdecheck per månad

krävs att man har tjänat in minst 1000 bonuspoäng. Hur stor värdechecken blir baseras på hur många bonuspoäng som tjänats in och valörerna varierar från 10 kronor (1000 poäng) upp till 510 kronor (51000 poäng). Dessa kan också kombineras med andra värdecheckar som kunden själv har hämtat ut i Poängshoppen.

– Vi gör detta för att underlätta för våra medlemmar, ingen ska behöva missa sina poäng och värdet av medlemskapet. Men givetvis kommer de som fortfarande vill ha valfriheten att ta ut sina poäng själva via Poängshoppen kunna göra det även i framtiden, säger Sofia From Hoppeler. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén

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

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Kakor som alla kan baka

Instagramkontot *Brinken bakar* har blivit populärt bland hemmabagarna.

Den som står bakom kontot heter Emma Brink Rask. Den vanliga önsningen från följarna är att de vill kunna baka alla olika kakor som Emma bakar, men i en form med löstagbar botten och med 24 cm i diameter, alltså den form som

de flesta har i sitt kök. Så Emma gjorde om alla sina recept för att passa just en sådan form!

Vad är dina bästa tips för att lyckas när man bakar?

– En sak är att gräddningstiden som anges i recept alltid bara är vägledande och ingen exakt regel. Alla ugnar är olika, och de flesta är lite ojämna med mer värme i något hörn av ugnen. En annan sak när man bakar mjuka kakor är att kakan ska ha en innetemperatur på 98° när de är klara. Lycka till!



▲ Recept ur boken 61 kakor i en form.

FOTO: ULRIKA POUBETTE



CITRONPAJ

UGN: 175°

TID: 30 MIN + TID ATT KALLNA

Som en key lime pie men med citron. Supergod och lättbakad!

PAJSKAL

- 50 g smör
- 10 digestivekex (150 g)

CITRONFYLLNING

- 1 burk kondenserad mjölk (400 g)
- 2 citroner, finrivet skal och 1 dl saft
- 2 tsk vaniljsocker
- 3 äggulor
- 2 ägg

GARNERING

- 2 dl vispgrädde
- ev citronskal

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Fäst bakplåts-papper i botten på en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
- Mixa smör och kex till en smulig deg i en matberedare monterad med kniv. Tryck ut degen i botten på formen och ca 2 cm upp på kanten. Grädda mitt i ugnen ca 10 min.
- Rör ihop ingredienserna (vispa ej) till citronfyllningen. (Sila den om du inte vill ha citronskal med.) Häll smeten i pajskalet. Grädda mitt i ugnen 15–20 min, den ska inte få färg utan bara stelna.
- Låt svalna i rumstemperatur och sedan kallna helt i kylen. Garnera med vispad grädde och ev citronskal vid servering.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK:

BLÅBÄRSSOPPA



4 glas

- 4 dl vatten
- 2 msk strösocker
- 1 msk vaniljsocker
- 225 g blåbär
- 1/2 msk potatismjöl

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp vatten, strö- och vaniljsocker så att sockret löses upp. Tillsätt blåbären och låt koka några minuter. Mixa slätt. 2. Blanda potatismjöl med lite vatten och rör ner i soppan. Koka upp och låt koka ett par minuter.

FOTO: EVA HILDÉN

Namn: Karoline Pettersson.
Aktuell: Med boken *Budgetbra!* med recept och tips på hur du gör vardagen guldkantad och hälsosam trots liten plånbok.



Plånboksvänligt & toppengott!

Det finns så mycket gott att laga som är bra både för plånboken, kroppen och planeten. **ALLT HÄNGER IHOP!**

RECEPT: KAROLINE PETTERSSON
FOTO: LINA EIDENBERG ADAMO

LÄTT SOM EN PLÄTT OVERNIGHT OATS

TID: 10 MIN + MINST
4 TIMMAR I KYLEN
Frukost som du står dig på. Eller ett mättande mellanmål som gör att du orkar laga en bra middag.

2 PORTIONER

- 2 dl havregryn
- 2 tsk chiafrön
- 2 dl mjölk
- 1 dl vaniljkvarg
- 1 tsk kanel
- 2 krm malen kardemumma
- ½ krm salt

TILLBEHÖR

- tinad mango eller bär
- solroskärnor, pumpakärnor eller hackade mandlar
- 1 msk honung

GÖR SÅ HÄR

- Blanda havregryn, chiafrön, mjölk, vaniljkvarg och kryddor noga i en bunke.
- Bottna två glas eller burkar med frukt/bär. Fyll på med overnight oats. Täck över och låt stå i kylan minst 4 timmar, gärna över natten.
- Toppa med solroskärnor och ringla över honung vid servering.

Tips!
Overnight oats håller flera dagar i kylan.

KAROLINES NIO BÄSTA BUDGETTIPS

Mat är en stor utgift för många hushåll. Men det finns flera sätt att få ner kostnaden.

1 Bra köp i grönsakshyllan

I grönsaksdisken kan en billig vara innehålla mer näring än den som kostar mer. Gurka och isbergssallad innehåller mycket vatten, då är morötter, vitkål, blomkål och broccoli ett bättre val.

2 Bli en slattmästare!

Även om du bara har en liten mängd gryta kvar, testa att steka upp och krydda och servera med matvete, bröd och kokt broccoli eller blomkål.

3 Dryga ut måltiderna

Grönsaker, bönor, kikärtor och havre-ris är bra att dryga ut soppor, pastasåser och gratänger med. Ger mer näring och mättnad men även minst en portion extra.

4 Matlådan – din bästa vän

Snabb lunch på stan är alltid dyrare än medhavd mat. Ibland kan du få hela veckans matlådor för samma peng som du lägger på en utelunch.

5 Laga mer samtidigt

Förbered olika måltider och matlådor när du ändå lagar. Karoline Pettersson kallar det för att intensivlaga, med kanske kyckling och potatis i ugnen, en vegogryta, pasta och pastasås på spisen, och de kommande dagarnas måltider är klara! Frys in om maten sedan riskerar att bli gammal.

6 Expert på extrapriser

Ofta kan varor med kort datum ha ett lägre pris. Laga upp maten och frys sedan in som måltider och matlådor.

7 Ät mindre kött

Din matbudget kan minskas genom att du börjar äta vegetariskt i större utsträckning. Kanske några dagar i veckan?

8 Planera inköp

När vi är panikhungriga fattar vi ofta mindre kloka beslut. Skriv inköpslista och planera för måltider, matlådor och mellanmål.

9 Smart med frysta grönsaker

Frysta grönsaker är oftast billigare än färska men näringsmässigt är det knappt någon skillnad, och dessutom är de infrysta när de är på toppen av sin näringstäthet. Där är ärtor och spenat favoriter, liksom frysta bär. Om du dessutom lägger till baljväxter har du en riktigt budgetbra början. Baljväxter är bra för att mätta och näringsberika.



BREAK THE BREAKFAST ROUTINE



KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

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

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

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

MER OM LAKTOS: De flesta mejeri-produkter går att hitta laktosfria. De små mängder laktos som ingår i smör och margarin har vanligen ingen betydelse för laktos-intoleranta. Lagrad hårdost anses laktosfri. Byt gärna ut mjölk mot laktosfri mjölkdryck, havredryck, sojadyck eller risdryck.

Tänk på att en del produkter innehåller 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 PROVKÖK

Sara Begner
sara.begner@coop.se

KOCK OCH RECEPTÖR

Henrietta Ryblom Lindell

ANSVARIG UTGIVARE

Katinka Palmgren
katinka.palmgren@coop.se

ANNONSREPRO

Miltton, Stockholm

ANNONSBOKNING

Crmedia
info@crmedia.se

SPÄRR AV COOP-KORT

010-743 38 50
(Dygnet runt alla dagar.)

COOP KUNDSERVICE:

0771-17 17 17, info@coop.se

SVERIGES TIDSKRIFTER
PUBLICISTER I SAMVERKAN



3041 0934



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

OMSLAGSFOTO Eva Hildén

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

TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/PRINTAGON GRAPHICS AB



Lammrostbiff med rödvinssås.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Nästa nummer av

Mer Smak

KOMMER
18-21 mars

▪ *Äntligen påsk!*

Allt gott du kan tänka dig till buffén. Eller vad sägs om laxtartar, sallad med varmrökt lax, focaccia ...

▪ *Klassikern!*

Ingen påsk utan Mer Smaks påsktårta.

▪ *Vardagsakuten!*

Sara Begner svarar på de vanligaste frågorna hon får om vardagsmat och plockar fram sina fem absolut bästa vardagsrecept.

HURTIGRUTEN

Nu bjuder Hurtigruten på flygresan

Besök inta *bara* norska kusten. Bli en del av vår historia.

Utforska världsberömda fjordar och majestätiska kustlandskap. Utmed ruten ligger höjdpunkterna som pärlor på band. En resa längs norska kusten är inte bara en resa genom fantastisk natur. Det är också en kulinarisk resa. Hurtigrutens kök heter Norway's Coastal Kitchen – eftersom maten som serveras är baserad på färska, välsmakande och lokalt producerade råvaror från den vidsträckta norska kusten. Samtliga måltider ingår.

Nu får du flygresan på köpet från Stockholm, Köpenhamn eller Oslo när du bokar en av Hurtigrutens klassiska resor längs norska kusten. Från Göteborg tillkommer en extra kostnad. Dessutom får du som Coop-medlem medlemsrabatt och dubbla poäng!

Boka din resa genom att mejla coop@hurtigruten.com eller ringa 0775-88 86 88

RES MED HURTIGRUTEN

FÅ FLYGRESAN PÅ KÖPET

PRIS FRÅN **11 605 SEK** PER PERSON
**Villkor gäller*

Erbjudandet gäller för nya bokningar som görs fram tom 25 mars 2024, med avresa från 1 april 2024 till 30 september 2024. Flygresan är tur och retur från följande flygplatser: Stockholm, Köpenhamn eller Oslo. Från Göteborg tillkommer en extra kostnad. Busstransfer ingår mellan flygplatsen och hamnen båda vägarna. Prisexemplet 11 605 SEK gäller på resor med avgång från Kirkenes till Bergen med avgång 1. april 2024 med flygresan från Stockholm. Om du inte behöver flygresan på den klassiske rundresan kan du i stället få 2 500 NOK per hytt att använda ombord på fartyget när två eller fler personer delar hytt. På halva resor får du 1250 NOK per hytt när två eller fler personer delar hytt. Gäller alla hytter. Kan inte kombineras med andra kampanjer/erbjudanden, men kan kombineras med Ambassador-rabatt. Gäller inte gruppresor. Vanliga avbokningsregler gäller. Läs mer på [Hurtigrutenresan.se](https://www.hurtigruten.no)

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

3:- rabatt

BROOKLYN

Vid köp av Brooklyn Stonewall Inn IPA 3.5 330ml. 18-års åldersgräns.

Lokala avvikelser kan förekomma.



5:- rabatt

KIVIKS

Gäller vid köp av en Apple juice eller Apple Mango juice med fruktkött 1 liter.

Lokala avvikelser kan förekomma.



25% rabatt

DR OETKER

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

Lokala avvikelser kan förekomma.



10:- rabatt

MONSTER

Gäller vid köp av en Monster 50 cl 4-pack. 15-års åldersgräns.

Lokala avvikelser kan förekomma.



Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle 19 februari t o m den 3 mars för dig som får Mer Smak nummer 1. 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.

SARAS SÖTA / Syrlig sockerkaka



perfekt på sportkivet!

FIKAFAVORIT

Så smidigt med kaka i långpanna! Den här är saftig, med smörig smak som får en kick av citronen. Och av knastriga vallmofrön!

CITRONKAKA I LÅNGPANNA

UGN: 175° TID: 45 MIN +
TID ATT SVALNA & STELNA

24 BITAR

- 200 g smör
- 3 dl mjölk
- 4 ägg
- 4 dl strösocker
- 6 dl vetemjöl
- 1 msk bakpulver
- 2 citroner, finrivet skal (endast det gula)
- 1 msk vallmofrön

TOPPING

- 125 g smör
- 1 dl strösocker
- 1 msk vaniljsocker
- 2 äggulor
- 1 citron, saft
- 1 msk vallmofrön

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Klä en djup ugnsplåt, ca 25 x 35 cm, med bakplåtspapper.
- Smält smöret och blanda med mjölken. Vispa ägg och socker pösigt med elvisp. Tillsätt smörmjölken.
- Blanda vetemjöl och bakpulver, vänd ner i smeten tillsammans med citronskal och vallmofrön. Häll smeten i plåten och grädda mitt i ugnen ca 25 min. Låt svalna helt.
- Topping:** Smält smöret i en kastrull och tillsätt strö- och vaniljsocker, rör runt tills sockret smält. Ta bort kastrullen från värmen och vispa i äggulor och citronsaft. Sätt tillbaka på värmen och låt koka någon minut under omrörning.
- Stick små hål i kakan och bred på glasyren. Strö över vallmofrön. Låt glasyren stelna och skär sedan i rutor.

RECEPT: SARA BEGNER FOTO: EVA HILDEN

Tips!
Passar perfekt både som dessert och som fikabröd.

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 extra krydda delar vi ut vinster för 1,5 miljarder under 2024. Ta chansen och lycka till!

En Postkodlott kostar 180 kr/mån utan bindningstid. Erbjudandet med presentkort hos Coop gäller för max 3 lotter t.o.m. 31/3-2024. Åldersgräns 18 år. Stödlinjen.se

Presentkort
hos Coop
på köpet



Mer Smak i samarbete med Coop

Så får du MER BONUSPOÄNG

Så smart att låta dina bonuspoäng bli till kronor att använda när du handlar mat!

Du får alltid bonuspoäng när du handlar på Coop, men det finns sätt att tjäna ännu mer bonuspoäng. Ett är att gå in på coop.se/tjanapoang och handla till exempel kläder, hemelektronik och resor hos Coops partner.

Gör så här:



1 Gå in på coop.se. För att du ska kunna handla tryggt som kund behöver du logga in med ditt bank-id.



2 Klicka på **Tjäna poäng i menyn Medlem**. Där ser du alla partner du kan samla Coop-bonus hos.



Några av Coops partner som du kan handla ifrån på coop.se:

Adlibris, CDON, Cellbes, Designorget, Euroflorist, Haglöfs, Houdini, Lindex, Outdoorexperten, Elon, Webhallen, Fortum, Hallon, Tui med flera.

3 Handla det du behöver. Du får mellan 1 och 7 bonuspoäng per spenderad krona. Bonuspoängen du tjänar ihop blir till kronor i form av varucheckar som du kan använda i din Coop-butik.

Bonuspoängen du tjänat blir till kronor, som du kan använda till mat i din Coopbutik.*

Du omvandlar poängen till värdecheckar på coop.se eller i Medlemspunkten.



*Om du till exempel har tjänat totalt 50 000 bonuspoäng motsvarar det en värdecheck på 500 kronor att handla för på Coop.

100 kr

500 kr
coop



TROCADERO®
MED SMAK AV
Geléhallon

NYHET!

