

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Systrarna Eisenmans

Ljuvliga rätter
till vårbuffén



Kocken Liston

**BARNENS
GODASTE
BURGARE**
med hemgjord dressing



Vad vore
påskan utan
hembakat?

Sara Begners
påskiga Silviatårta med
brynt smör, sid 22.

Älskade PÅSKTÅRTOR!

Med smak av: Mild vanilj & kokos ♥ Nötkräm & aprikos ♥ Citron & hallon



7300190 084822

25 KR / #2 MARS 2024

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

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

Synoptik

Experter på optik sedan 1931



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

25%
på ett helt köp för
Coop-medlemmar



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.)

GOTT PÅ UTFLYKTEN!

Coops still-drink med sugrör är perfekt att ta med på vårens picknick. Drycken finns i tre smaker: **orange**, **tropical** och **forest fruit**. Cirkapris: 29,50 kr/förpackning med åtta drycker.



NYTT
på hyllan

VÅR PÅSKTÅRTA - EN RIKTIG KLASSIKER!

LJUSARE KVÄLLAR GER energi och gör det lättare att laga mat i vardagen. I vardagsakuten på **sidan 30** ger jag svar på fem av de vanligaste frågorna jag har fått av er genom åren, som till exempel "Vi behöver mat som går snabbt att laga!", "Hur ska vi få barnen att äta?" och "Vi vill äta mer grönsaker!". Kanske hjälper något av tipsen dig i din vardag.

PÅ **SIDAN 8** hittar du massor av lockande påskrätter signerade systrarna Eisenman. Välj dina favoriter och skapa ditt eget unika påskbord genom att lägga till en härlig vårdukning. Och på tal om påsk: Precis som traditionen bjuder hittar du Mer Smaks påsktårta på omslaget. En enkel men väldigt god Silviatårta som passar alla åldrar och alla tillfällen.

VISSTE DU ATT...
... en klöver framför en ingrediens i våra recept betyder att den finns som eko i din butik. Numera finns nästan alla ingredienser som ekologiskt alternativ. Bra va?!

DET KANSKE MÄRKS att vi är lite mer tillbakablickande i detta nummer, för det är faktiskt så att det här är det sista numret av Mer Smak som du får hem i din brevlåda. Men du vet väl att du kan hitta alla tidigare nummer på coop.se? Där hittar du också alla våra inspirerande recept.

Tills vi ses igen önskar jag dig många härliga stunder i köket.

Sara
Sara Begner är matkreatör och chef för Coop Provkök.



INFO!
Det här är det sista numret av Mer Smak som kommer hem i din brevlåda.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM



Vår proffsiga stylist **Lena Söderström** ger sig inte förrän sidenbandet som ska synas i bild har fått den rätta schvungen.

Innehåll

Tips & trix.....	Barnens bästa burgare.....	5
Systrarna Eisenmans påsk.....		8
Mathjälten.....		17
Matcha mat & vin.....		18
Påskfint hemma.....		20
Årets påsktårta.....		22
I säsong.....	Kåll.....	28
Vardagsakuten.....		30

Medlemssidorna.....	39
Helg.....	45
Saras söta.....	50



20

Påsklilja som inte vissnar.

VÄLKOMMEN VETE!

ETT NYTT TUNT OCH KRISPIGT
FULLKORNSKNÄCKE PÅ SURDEG.



GOD NYHET I



TUNNFAMILJEN

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

MATEN OCH PLÅNBOKEN



Pippi på PÅSKPYSSEL

Släpp loss skaparglädjen i köket och
gör påskens gulligaste sötsaker.

1 Gulliga kycklingar. Vanliga kokostoppar förvandlas enkelt till små kycklingar. Gör enligt grundreceptet men färga kokosen gul med hushållsfärg. Doppa de färdiga topparna i smält vit choklad, gör näbbar av marsipan och ögon av smält mörk choklad.

2 Stekta ägg. Även här utgår vi från en klassiker, nämligen mintkyssar. Gör enligt grundreceptet men byt ut den smälta chokladen i mitten mot gula non stop.

Perfekt med
pyssel och godis på
samma gång.



GULLIGA SMÅ FÅGELBON

TID: 10 MIN + 30 MIN I KYLEN

Gör eget påskgodis med vårt recept på söta små fågelbon av salta pinnar och choklad. Perfekt påskpyssel och fint att dekorera påsktårtan med.

3 Marsipanägg. Gör egna fina små ägg till påskägget, eller som dekoration till påsktårtan. Forma marsipan till ägg, doppa halva ägget i smält choklad och sedan i strössel. Sedan är det bara att låta godis-äggen stelna på bakplåtspapper.

4 Söta fågelbon. Det finns flera sätt att göra dekorativa fågelbon. I den här varianten smälter du choklad och rör i corn-flakes. Lägg i muffinsformar och gör en liten grop i mitten med en sked. Låt stelna och lägg i godisägg.

5 Rolig äggmacka. Den här mackan är garanterat onyttig och äggfri. Gör en rulle av gul marsipan. Kavla ut vit marsipan och rulla in den gula. Skär "ägggrullen" i skivor och lägg på ett rån. Tadaaa!

12 STYCKEN

200 g mjölkchoklad eller mörk choklad
125 g salta pinnar
godisägg

GÖR SÅ HÄR

- Smält chokladen över vattenbad.
- Bryt pinnarna i mindre bitar och blanda med chokladen.
- Lägg som fågelbon på en plåt eller bricka med bakplåtspapper. Låt stelna i kylen. Garnera med godisägg.



Mer Smaks
krönikör Johanna
Westman om sin
favoritråvara.

Världens bästa råvara

Kan man tröttna på ägg? Så här års är det mycket äggrester i det sociala flödet och på tallriken, och tur är väl det för ägg kan vara den mest användbara och fiffiga råvara vi har. Man får mycket protein och mättnad för pengarna och de går att variera i oändlighet.

✓ **Ägg har mycket längre hållbarhet** än vad många tror. Titta inte så mycket på datumstämpeln, det går lätt att ta reda på om ägget fortfarande är gott att äta. Fyll en skål med vatten och lägg i det ägg du är tveksam på. Flyter det upp kan det kastas men ligger det kvar på botten är det fortfarande okej. Du kommer troligen aldrig att slänga ägg igen.

✓ **En fiffig och ekonomisk sak** med ägg är att de lämpar sig så bra för att förädla rester. En omelett kan ju gömma allt från köttfärsås-slattar till kokta potatisar och upphackade trötta örter. I min familj gör vi gärna en god frittata på gårdagens kokta pasta. Oftast tycker vi att den är för god för att ens kallas en rest-rätt.

Kort sagt, ska ni spara på något i påsk tycker jag INTE att det är på äggen.

BÄST JUST NU: Be mig tänka ägg och jag drömmer genast om en mustig, mättande shakshuka!

Johanna Westman, kock,
författare och programledare.



Supergod PÅSK MED PLOCK

Plocka ihop ditt eget påskbord från **SYSTRARNA EISENMANS** urval av läckra lax-, sill- och ägggrätter. Eller baka det goda brödet och köp sillen färdig!

RECEPT & STYLING: MONICA EISENMAN & LISA EISENMAN FRISK FOTO: EVA HILDÉN



Namn: Lisa Eisenman Frisk och Monica Eisenman. **Gör:** Matkreatörer som vunnit flera priser för sina kokböcker och driver matbloggen systrarna-eisenman.se.
Så firar vi påsk: Bjuder familjen på en blandning av gamla och nya rätter. Längtar!

ÄGGHALVOR MED KARAMELLISERAD LÖK & KAVIARGRÄDDE

TID: CA 1 TIMME

Sötman i den karamelliserade löken gifter sig utmärkt med sältan i kaviargrädden.

12 STYCKEN

- 6 ägg, hårdkokta
- 2 msk majonnäs
- 1 krm salt
- peppar

KARAMELLISERAD LÖK

- 1 stor gul lök
- 1–2 msk rapsolja
- 2 tsk strösocker
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 1 krm salt

KAVIARGRÄDDE

- ½ dl vispgrädde
- 2 msk kaviar (t ex Kalles)

GARNERING

- små dillvippor
- finskuren gräslök

GÖR SÅ HÄR

- Karamelliserad lök:** Skala och skiva löken tunt. Fräs i olja på låg värme tills löken har mjuknat. Tillsätt socker, vinäger och salt och fortsätt fräsa ca 30 min, tills löken är gyllene. Låt svalna.
- Mixa löken fint. Skala äggen och skär i halvorna på längden. Plocka försiktigt ur ägggulan. Lägg ner i skålen med löken. Tillsätt majonnäs och mixa ihop allt till en kräm. Smaka av med salt och peppar.
- Vispa grädden lätt och rör ner kaviar.
- Fyll ägghalvorna genom att spritsa eller skeda i lökröran. Spritsa eller klicka på kaviargrädde och garnera med dill och gräslök.



LÄTT SOM EN PLÄTT

KRÄMIG SILL MED SWEET CHILI, LIME & SESAM

TID: 10 MIN

Den svenska sillen passar utmärkt med thailändska smaker av sweet chili, lime och sesam.

4–6 PORTIONER

1 förpackning 5-minuterssill (å 430 g)

- 2 dl crème fraîche
- ¾ dl sweet chili-sås
- ½ tsk sesamolja
- ½ lime, finrivet skal och pressad saft
- 2 msk hackad koriander

GÖR SÅ HÄR

- Blanda försiktigt alla ingredienser förutom sillen.
- Häll av spadet från sillen och skär den i små bitar (om du har köpt hela filéer).
- Varva sås och sill i en glasburk. Sillen går bra att servera direkt men blir ännu godare om den får vila i kyl några timmar.



Tips!
Om du inte hittar pistagekräm funkar även t ex cashew- eller mandelspread.

PIZZA BIANCA MED BURRATA, MORTADELLA & PISTAGEKRÄM

TID: CA 45 MIN PLUS JÄSNING
(1 TIM ALT ÖVER NATTEN)
Den söta pistagekrämen bryter härligt mot det salta på pizzan.

1 PIZZA

PIZZADEG

- 12 g jäst (ca ¼ paket)
- 1 ½ dl vatten, rumsvarmt
- 1 msk olivolja
- 1 tsk salt
- ca 4 dl vetemjöl

TOPPING

- 150 g riven mozzarella
- 2 burrata (å 100 g)
- 100 g mortadella (6 skivor)
- 2–3 msk pistagekräm (el likn)
- ½ dl hackade pistagenötter
- flingsalt och nymalen svartpeppar
- jungfruolivolja av god kvalitet

GÖR SÅ HÄR

- Pizzadeg:** Smula jästen i en bunke. Tillsätt vattnet. Rör tills jästen har lösts upp.
- Tillsätt olivolja, salt och nästan allt vetemjöl. Arbeta degen smidig i maskin eller för hand. Tillsätt mer mjöl vid behov. Täck med en bakduk och låt jäsa i rumstemperatur ca 1 tim eller i kylskåp ca 8 tim eller över natten.
- Sätt in en bakplåt mitt i ugnen och sätt på ugnen på högsta värmen. Ta upp degen på ett mjölat bakbord. Tryck ut degen till en pizzabotten och lägg den på ett bakplåts-papper. Grädda degen på den varma plåten i ugnen i 5–8 min. Ta ut pizzabotten och strö över riven mozzarella. Grädda i ytterligare 5 min tills osten har smält och börjar bli lite gyllene.
- Lägg burratan på den gräddade pizzan. Skär ett kryss i burratan och sprid ut den över pizzan. Lägg ut mortadellan som rosor. Värm pistagekrämen lite och ringla över pizzan.
- Strö över de hackade pistagenötterna och lite flingsalt. Vrid över svartpeppar och ringla på lite olivolja.

LAXTARTAR MED GARI, SESAM & WASABIMAJO

TID: CA 20 MIN

Inspiration av japanska smaker. Gari är inlagd ingefära.

12 STYCKEN

- 400 g färsk lax (gärna Salmalax)
- ½ tsk sesamolja
- 2 msk finhackad rödlök
- 2–3 msk hackad gari
- ca 1 krm flingsalt

WASABIMAJONNÄS

- 1 dl majonnäs
- 1 msk wasabi

GARNERING

- svarta sesamfrön (eller vita rostade)
- färsk koriander

Det är så vackert att servera laxen i nubbeglas!



Inspirerande recept på härliga drinkar



LEMONAD

— TIDLÖS NJUTNING —

En klassisk dryck med historia och tradition. Liksom Kiviks Musteri. Med fem generationers kunskap har vi tagit fram denna ekologiska lemonad, gjord på noga utvalda råvaror och mycket kärlek.



Toppa salladen med en värfräsch dressing med färska örter.

Tips!
Laxen går bra att byta mot annan rökt fisk, som böckling eller makrill.

POTATIS LYONNAISE MED FRITERAD SURKÅL

TID: CA 1 ½ TIM + TORKNING AV

SURKÅLEN (NÅGRA TIMMAR)

Hemligheten är att koka potatisen i buljong innan den steks krispig i smör. Här toppar vi dessutom med friterad surkål!

4-6 PORTIONER

3 gula lökar

ca 3 msk olja

ca 3 msk smör

ca 900 g Amandine-potatisar

1 l höns- eller grönsaksbuljong från tärning salt och peppar

FRITERAD SURKÅL

2 dl surkål

2 msk vetemjöl

olja till fritering

GÖR SÅ HÄR

1. Friterad surkål: Pressa så mycket vätska som möjligt ur surkålen. Låt den torka på hushållspapper i några timmar.

2. Blanda surkål och mjöl i en plastpåse och skaka om. Värm oljan till ca 170°. Friterar kålen

i omgångar tills den krispar till sig och börjar blir gyllene. Var försiktig så den inte bränns. Låt rinna av på hushållspapper.

3. Skala och skär löken i tunna skivor. Stek i lite av oljan och smöret ca 30 min på låg värme tills löken är gyllene. Lägg åt sidan.

4. Tvätta och skär potatisen i ca 5 mm tjocka skivor.

5. Koka upp buljongen och lägg ner potatisen. Koka i 3-4 min. Potatisen ska inte vara genomkokt. Sila av buljongen och låt potatisen ånga av.

6. Värm smör och olja i en stekpanna. Fräs potatisen, i omgångar, tills den är krispig. Varmhåll den färdiga potatisen i ugnen på 100° medan du steker klart övrig potatis.

7. Blanda den stekta löken med potatisen vid servering. Smaka av med salt och peppar.

8. Toppa potatisen med den friterade surkålen och servera direkt.

SALLAD MED VARMRÖKT LAX, AVOKADO & SPARRIS SAMT KRÄMIG ÖRTDRESSING

TID: CA 20 MIN

En snabb, enkel och god sallad som knappt kräver någon matlagning.

4 PORTIONER

ca 400 g varmrökt lax

250 g sparris

10 rädisor

100 g gurka

2 avokador

70 g blandsallad

ÖRTKRÄM

2 dl crème fraîche

1 dl majonnäs

2-3 dl färska örter, t ex persilja, dill, gräslök

1 liten vitlöksklyfta, finriven

1 tsk finrivet citronskal

2 tsk pressad citronsaft salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Örtkräm: Mixa ingredienserna till en slät kräm. Smaka av med salt och peppar.

2. Dela laxen i mindre bitar.

3. Bryt av den träiga nedre delen av sparrisen. Skär sparrisen i mindre bitar och koka i lättsaltat vatten i några minuter. Skölj med kallt vatten.

4. Skiva rädisorna. Dela gurkan på längden och skär i skivor.

5. Dela, kärna ur och gröp ur avokadohalvorna med en sked. Skiva avokadon.

6. Varva sallad, sparris, rädisor, gurka, avokado och lax på ett stort fat eller på tallriker. Ringla över lite av örtkrämen. Servera resten av örtkrämen vid sidan om.

NYFIKEN PÅ NATURVIN?

Från en av Italiens främsta naturvinsproducenter, *Vinicola Orsogna*, kommer detta röda kraftiga och biodynamiska naturvin, *Coste di moro lunaria, montepulciano d'abruzzo*. Vinet är tillverkat enligt traditionella metoder helt i harmoni med naturen och har en bred och smakrik kraft samt imponerande längd.

Coste di moro passar utmärkt till smakrika vegetariska rätter samt till grillat lamm, nötkött och vilt. Lufta vinet innan servering och servera det källarsvalt för bästa vinupplevelse.

ARTNR: 78230

129 KR

ALK: 14%

Finns i
alla butiker



VEGANCERTIFIERAT • EKOLOGISKT • BIODYNAMISKT • NATURVIN

Varannan förare som omkommer i singelolyckor i trafiken är alkoholpåverkad.

Mjukt och
smakrikt med
krispig skorpa!

FOCACCIA MED VITLÖKSOLJA, CITRON & CHILI

TID: 1 TIMME + 2 TIMMAR +
JÄSNING ÖVER NATTEN **L**
Vitlöksolja, chiliflakes och rivet
citronskal ger focaccian härlig smak.

CA 20 BITAR
¼ paket **färsk jäst** (ca 12 g)
4 ½ dl **rumsvarmt vatten**
♣ ca 6 dl **vetemjöl special**
2 ½ dl **durumvete**
2 tsk **salt**
♣ **olivolja** av god kvalitet
några nypor **flingsalt**

VITLÖKSOLJA
♣ 3 msk **olivolja**
♣ 1 msk **finhackad**
vitlök

TOPPING
♣ några nypor **chiliflakes**
♣ rivet skal från 1 **citron**

GÖR SÅ HÄR
1. Vispa ihop jästen med vattnet. Rör ner
mjöl och salt och blanda till en lös deg.

Tips!
Man kan
toppa brödet
med lök,
potatis och
oliver om
man vill.

Täck med plastfolie och låt vila i 30 min.
2. Med oljade händer, dra upp sidorna av
degen in mot mitten några gånger.
3. Smörj en ugnform, ca 25 x 35 cm, med
generöst med olja. Tryck ut degen i formen.
Täck med oljad plastfolie och ställ i kyl-
skåpet över natten.
4. Ta formen ur kylen och låt jäsa i rums-
temperatur ca 1 ½ timme.
5. Värm ugnen till 225°. Ringla lite mer olja
över degen. Tryck ner fördjupningar i hela
degen med fingrarna. Strö över flingsalt.
6. Grädda focaccian mitt i ugnen ca 25
min eller tills brödet är genomgräddat och
har en innertemperatur på 96–98°. Täck
ev med folie ifall den börjar få för mycket
färg. Låt svalna något och vänd sedan ut
focaccian från formen.
7. Under tiden som brödet gräddas, gör i
ordning vitlöksoljan. Värm oljan med vit-
löken på svag värme. Låt vitlöken sjuda
ca 10 min. Håll koll så den inte bränns.
Låt svalna och sila bort vitlöken.
8. Pensla eller ringla vitlöksoljan över
brödet. Strö över chiliflakes och riv över
citronskal.



SALTGURKA, SMETANA & HONUNG **ca**

Den här oväntade
kombinationen är van-
sinnigt god då saltan
från gurkan, syran från
smetanan och sötman
från honungen gifter
sig perfekt.

GÖR SÅ HÄR: Dela ½ burk
hela saltgurkor (å 700 g)
på längden. Vispa 2 dl
smetana fluffig med elvisp
och lägg i en skål. Ringla ca
1 dl flytande honung över
smetanan vid servering.

UTVALDA VINER SOM PASSAR TILL PÅSKBORDETS OLIKA RÄTTER

Fyndstämplade viner till gravad, rökt och ugnsbakad lax, skaldjur, kyckling, lamm, till mingel och skål.

Nr 7904 Privat Brut Nature Reserva
139 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 flaska och är en Brut
Nature utan tillsatt socker. Reserva
innebär att den har fått lagras på sin
jästfällning i hela 18 månader.

FYND
vinbörser.se
maj 2023

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

**"Ett folkligt vin
med spansk elegans
som passar perfekt
till fredagsmyset."**

FYND!
Borås tidning
1/12-2023

Nr 5585 Petit Chablis
169 kr 750 ml. Alk 12,5%.
Lättviktsflaska
Chablis som bjuder på frisk och fruktig
doft med lätt mineralton. Charmeran-
de och medelfyllig smak av citrusfruk-
ter och klingande ren syra. Servera till
skaldjur och eleganta fiskrätter.

BRA KÖP!
AoV nr 6-2023
DUBBELFYND
vinbörser.se oktober 2023

Nr 2514 Liefvand 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.

**NYTT RÖTT
BOXFYND!**
Borås tidning
1/12-2023

Nr 71947 Guigal Côtes du Rhône Blanc
149 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
FYND!
AoV nr 6-2023

Nr 72782 Piemonte Barbera Organic
129 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Lättviktsflaska
Ung, frisk och fruktig med inslag
av röda bär, körsbär och örter.
Ett vin från Piemonte som tydligt
speglar sitt ursprung. Servera till
dina favoriträtter med pasta, pizza,
charkuterier och ljust kött. Eller lätt
kylt som sällskapsdryck.

BRA KÖP!
vinbörser.se augusti 2023

Nr 74050 Mulderbosch Rosé
269 kr, 3 l BIB. Alk 12,5%.
Populär rosé som passar året runt. Servera svalt
som det är eller till buffén, sallader, fisk, kyckling,
tapas, charkuterier eller
lättare pastarätter.

FYND!
Dina Viner Pro 2023-13

Nr 2204 Château Bouscassé
185 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.

"SUPERB KLASSIKER"
Aftonbladet 3/6-2023
FYND!
AoM Vinspecial 28/9-2023
vinbörser.se februari 2023

Varannan förare som omkommer
i singelolyckor i trafiken är alkoholpåverkad

FÖR DIG SOM GILLAR DET LILLA EXTRA

EN GOD NYHET MED SVENSK HAVRE

BAKAD I HÅRADSBYGDEN



Upplev vår nyhet Tre Kullor Havre och Havssalt, bakat av svensk havre tillsammans med frön och havssalt. Krispigt, kexigt och mustigt är vårt havreknäckes signum. Perfekt för frukosten, ost- och charkbrickan.

Med stolthet formar våra skickliga bagare varje deg för sig, och brödet gräddas på det traditionella sättet – på plåtar i våra konditoriugnar.



Mathjälten: Ulrika Brydning

”Jag vill jobba för en hållbar planet”

Det är inte bara Mer Smak som förstätt vilken mathjälte tidningens profil Ulrika Brydning är. I januari tilldelades hon Gastronomiska Akademiens silvermedalj för ”sina utomordentliga insatser inom svensk matkultur” och fick ta emot priset av kung Carl XVI Gustaf.

ULRIKA BRYDLING BRINNER för hållbart, svenskt mathantverk, något som inte minst visat sig i alla recept hon varit med och skapat som medarbetare på Mer Smak och som hållbarhetsstrateg och projektledare på Coop Provkök. Under vinjetten ”Matcha mat & vin” har hon dessutom delat med sig av sin kunskap som sommelier.

Grattis Ulrika, vad innebär medaljen för dig?

– Stort tack! Medaljen är verkligen ett kvitto på allt man gjort under alla år, att det har uppskattats men också ett fint sätt för mig att reflektera över allt jag har gjort och är med om. Medaljen innebär även att jag vill fortsätta jobba vidare och driva utvecklingen mot en mer hållbar planet!

I höstas började du som chef för Eldrimner i Jämtland. Vad gör du där?

– Det korta svaret är att jag leder arbetet på Eldrimner som är ett nationellt resurscenter för mathantverkare där vi förmedlar kunskap och ger stöd och inspiration till mathantverkare i Sverige och Norden på uppdrag av regeringen.

Vilken mathjälte skulle du själv vilja ge en medalj?

– Alla ekologiska bönder och alla mathantverkare som varje dag ser till att vi andra har ren, god och rättvist producerad mat hela året. De riktiga hjältarna! ❤️

Text: Anna Thorsell **Foto:** Joel Wäreus

MER SMAK NR 2 2024



Vem: Ulrika Brydning, som kan titulera sig kock, sommelier, krögare, utbildare, hållbarhetsstrateg och matinspiratör.

Aktuell: Har tilldelats Gastronomiska Akademiens silvermedalj.

Påskmiddag

Lammrostbiff är **PERFEKT PÅSKMAT**. Vitlökssmöret är så gott till. Och rostade rotfrukter. Mums!

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES STYLING: LENA SÖDERSTRÖM
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Fredrik Schelin, sommelier, har valt dryck till det goda påsklammet med smakrika tillbehör som gärna vill ha en dryck som också tar för sig lite. Och ett bubbel sätter fart på smaklökarna.

Hur ser din påskmeny ut? Mycket grönt och små-rätter? Eller har det traditionella lammet huvudrollen? Jag själv vill ha lite av varje. Mycket grönt. Gärna primörer, sallad, äggghalvor och lax i någon form på det. Helst kallrökt med ett glas vårpiggt rosévin, där syra och sval frukt gör oss på gott och hungrigt humör.

Men innan vi går in på förrätten eller buffén tar vi något att dricka. Visst är bubbel det bästa

sättet att få gästerna att känna sig välkomna? Som välkomstdrink, till minglet, till vårsolen (om vi kan vara utomhus vill säga) och lika självklart i vinglasen till maten.

Till lammet gillar jag viner med en fin fruktighet, bra fräschör och lite kryddighet. Fruktigheten möter upp den milda köttsmaken hos lammet och syran det feta. Vinet får gärna också ha en pigg örtighet som kan möta upp de örter som jag späckar lammet med samt en kryddighet som ger det hela lite stuns.

Glad påsk!

Fredrik Schelin driver
DinVinguide.se.



LAMMROSTBIFF MED RÖDVINSSÅS & TUNT SKIVADE ROSTADE ROTFRUKTER

TID: 1 TIMME

VARMLUFTSUGN: 200°

6 PORTIONER

- 1 kg lammrostbiff
- 1 msk flingsalt
- 1 tsk svartpeppar
- 2 + 1 msk smör, till stekning

VITLÖKSSMÖR MED ROSMARIN

- 100 g smör, rumsvarmt
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 msk finrivet apelsinskal
- 1 msk finhackad rosmarin
- ½ tsk salt

RÖDVINSSÅS

- 1 rödlök, finhackad
- 2 msk tomatpuré

- 3 dl rödvin
- 2 dl vatten
- 2 msk oxfond
- 1 msk ljus sirap
- 50 g smör

ROSTADE ROTFRUKTER

- ½ kg små potatisar
- ½ kg små rödbetor
- ½ kg jordärtskockor
- 3 msk olivolja
- ½ msk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Vitlökssmör:** Vispa ihop smöret med vitlök, apelsinskal, rosmarin och salt, använd gärna elvisp.
- Salta och peppra köttet rejält. Hetta upp en stekpanna och stek köttet i smör till fin stekyta. Lägg över i en ugnform.

- Rödvinssås:** Stek löken i smör i samma panna som köttet tills den är mjuk och glansig. Tillsätt tomatpurén och stek under omrörning tills det mörknat något. Häll i vinet och låt puttra någon minut. Tillsätt vatten, fond och sirap och låt småputtra ca 30 min. Späd ev med mer vatten om det behövs. Klicka i smöret och låt puttra ytterligare 5 min.

- Rostade rotfrukter:** Skrubba och skiva alla rotfrukter tunt på mandolin. Fördela på två plåtar med bakplåtspapper. Ringla över olja och strö över flingsalt. Rosta i varmluftsugn ca 20 min.

- Låt köttet stå i ugnen med rotfrukterna till en inntertemperatur på 57°. Låt vila 5 min innan det skärs upp i skivor. Servera med vitlökssmör, rödvinssås och rotfrukter.



Servera gärna med någon form av primörsallé.

BÄSTA DRYCKEN TILL PÅSKMATEN



Mulderbosch Rosé, 2022.
Nr 6077. 101 kr.

Saftigt, bärigt och generöst i sin stil – klassisk Mulderbosch alltså! Frukt-driven rosé laddad med svarta hallon, mogna jordgubbar, mandarin och röd apelsin. En smak av sommar i glaset.



Bolla Le Poiane Ripasso, 2019.
Nr 22320. 141 kr.

Härligt stram och uppfriskande Ripasso där vi möts av plommon, mörka skogsbär, kakao, söta kryddor och syrliga körsbär. Inget kladd, inget tjafs, bara ren fin frukt. Bravo Bolla!



La Bastide Blanche, 2020, Ekologisk.
Nr 2262. 201 kr.

Ekologiskt! Rustik och vild men också oerhört tilltalande och inte minst personlig. Ena sippet ger peppar, tapenade, lakritsrot och lagerblad. Andra lägger till mörk frukt, som plommon, björnbär, blåbärsris och torkade körsbär. I eftersmaken finns ceder- och eneträ. Gott til potatisgratäng med vitlök, och lamm som umgäts med rosmarin.



Krugscher Hof Pinot Noir, 2021, Ekologisk.
Nr 22388. 151 kr.

Ekologiskt! Stram och snygg årgång från Tyskland. Servera svalt i stora kupor och njut av röda körsbär, vilda hallon, blodapelsin och kryddor som riven muskot och kryddnejlika. Perfekt till det örtiga påsklammet.



Casa Relvas Touriga Nacional, 2022, Miljöcertifierad.
Nr 2809. 121 kr.

Spänstigt, kryddigt och värmande. Så kan man summera denna rena Touriga Nacional från Alentejo i Portugal. Peppar, varma jorðar, järn och saftiga skogsbär fyller glaset.

Läckert bubbel

Ekologiskt! Härligt torr och fräsch cava med hög energi och smygande mognadstoner. Rostat bröd, nougat och honung varvas med päron, gult äpple, citrus och toner av mandel. Läckert Loxarel!

Loxarel A Pèl Classic Penedes Brut Nature Reserva, 2021, Ekologisk.
Nr 7470. 139 kr.





Ståtlig herre
Tupp i metall,
279 kr.



Tulpankrans
I väntan på vår-
blommorna njuter
vi av denna krans,
129 kr.

PÅSKTID

Äntligen är ljuset här! Så härligt att pynta och släppa in nya färger och former i hemmet.

Det är inte bara påsk – det är vår också!



Mjukmysig
Gullig kanin som bor i en mörot, 89 kr.



Fru Höna
Gör påskfint med nytt
pynt, 49,95 kr.



Ljust
Glittrig ljuslykta
med vackert sken,
39,95 kr.



Dekorativ
Hare med guldägg,
49,95 kr/79 kr beroende
på storlek.



Påskpynt
Fram för färg! Massor av fina hängen
till påskriset, 49,95 kr.



Elegant
Trevligt med nya äggkoppar,
29,95 kr/2-pack.



Till servetten
Duka med dessa och genast
blir det rolig påskstämning. Servett
ringar i bambu, 39,95 kr/4-pack.



Tre sötnosar
Söta harar till påskbordet, 59,95 kr/styck.



Ägg-klocka
Det viktigaste
av allt: rätt
konsistens
på äggen.
Timer,
39,90 kr.



Färgklick!
Så fina! Inte bara till
påsk. Bordstablett som
finns i flera färger,
59,95 kr/2-pack.



Gullig
Söta muggar till påsk,
39,95 kr/styck.



Påskägg
Fin godisgömma
i olika mönster,
färger och
storlekar.
Pris: 22,95 kr/
påskägg
(15 cm).



Vissnar inte
Härlig färgklick på bordet eller
i fönstret kanske, tulpan 5-pack,
99 kr och påsklilja, 14,95 kr/styck.

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 110 miljoner – redan i nästa Grannyra. Håll tummarna!

En Postkodlott kostar 180 kr/mån utan bindningstid. Erbjudandet med presentkort hos Coop gäller för max 3 lotter t.o.m. 31/3 2024. För chans att vinna i nästa Grannyra behöver du en betald och aktiv lott i mars. Åldersgräns 18 år. Stödlinjen.se

Presentkort
hos Coop
på köpet



TIPS I TIDEN! Mer Smak i samarbete med ProViva och Patak's



PSSST!
Du vet väl om
att ProViva Mango
finns i tre varianter?
Färgerna på paketen
hjälp dig att
hitta just din
favorit!

En MAG-ISK start på dagen

...MED SMAK AV SOLMOGEN MANGO!

ProViva Mango är en storfavorit hos många och den fräscha lena smaken finns i flera varianter: Originalen har **grön** förpackning. Den utan tillsatt socker eller sötningsmedel är **beige**, och den som är utan tillsatt socker men sötad med Stevia är **rosa**. Liksom alla våra produkter innehåller ProViva Mango miljarder goda bakterier och är rika på vitamin C!

Vilken är din MAG-ISKA favorit? ►



LÄTT ATT LAGA INDISKT HEMMA

Skaka om livet lite grann – upplev sprakande indiska smaker en helt vanlig vardag!

Matlagningssåser och pastes är genvägen till att laga smakrika indiska grytor hemma. **Patak's Tandoori matlagningssås** är en

smakrik tomat-baserad sås med mandel och rökt paprika. **Patak's Tandooripaste** ger maten den rätta indiska kryddningen.



Tandoorikykling med sallad i bröd

4 PORTIONER

500 g kyckling
5 tsk Patak's Tandooripaste
150 g naturell yoghurt
1 burk Patak's Mango chutney
valfria gröna blad
koriander, färsk mango och lime

GÖR SÅ HÄR 1. Rör ihop tandoori-paste med yoghurt. Marinera kycklingen i blandningen. 2. Lägg kycklingen i en ugnssäker form. Tillaga i 180° tills genomstekt. 3. Blanda gröna blad, koriander och färsk mango. 4. Servera tandoori-kycklingen med sallad i bröd, ringla över raita och mango chutney.



Våra mest älskade

PÅSKTÅRTOR!

Att Mer Smak har en tårta på omslaget i påsknumret har blivit en tradition vi inte vill bryta. I år är den fylld med brynt smör smaksatt med vanilj, men vi bjuder också på **NÅGRA TIDIGARE FAVORITER.**

RECEPT: SARA BEGNER & ULRIKA BRYDLING



SILVIATÅRTA

TID: 40 MIN + TID ATT SVALNA UGN: 180°
Brynt smör med smak av vanilj är en enkel men samtidigt urgod fyllning.

12 BITAR

- 3 ägg
- 3 dl socker
- 3 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 dl kokhett vatten

BRYNT SMÖR MED VANILJ

- 200 g smör
- 1 dl mjölk
- 2 msk vaniljsocker

GARNERING

- 3 dl vispgrädde, vispad
- 2 ½ dl kokosflingor
- 2 krm gul karamellfärg
- påskgodis, hallon, mynta

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 180°. Smörj och bröa en form med löstagbar kant, 24 cm i diameter.
- Vispa ägg och socker pösigt. Blanda vetemjöl och bakpulver och vänd ner i smeten.
- Rör ner vattnet snabbt till en slät smet och håll i formen. Grädda kakan 30 min. Låt svalna och dela på mitten.
- Brynt smör:** Bryn smöret i en kastrull. Ta från värmen, vispa ner mjölk och vaniljsocker.
- Kokosflingor:** Blanda kokosflingor med karamellfärg i en bunke tills alla flingor är gula enligt önskad nyans.
- Ringla vaniljsmöret på snittytan på båda bottnarna. Lägg ihop dem med ytor mot varandra. Bred på vispad grädde runt om hela tårtan och täck med kokosflingor. Garnera med påskgodis, färska hallon och mynta.



Vill du göra en mindre tårta?

Vi gjorde en hög maffig tårta, men om du vill göra en mindre tårta räcker det att köpa en förpackning tårtbottnar och ett marsipanlock, och halvera ingredienserna till fyllningen. Bred första bottnen med marmelad och bananfyllning och andra bottnen med nötkrämsfyllning. Lägg på den tredje bottnen och täck med grädde. Lägg på locket som på en prinsesstårta eller som på bilden.

PÅSKTÅRTA MED NÖTKRÄM

TID: CA 30 MIN
En gul tårta med godisägg och garnering. Ja, då är det påsk!

12-16 BITAR

- 2 förp tårtbottnar
- 2 dl aprikosmarmelad
- 2 dl vispgrädde
- 2 runda marsipanlock (à 200 g)
- valfritt godis

NÖTKRÄMSFYLNING

- 3 dl vispgrädde
- 200 g nötkräm

BANANFYLNING

- 2 bananer
- 250 g mascarpone

GÖR SÅ HÄR

- Nötkrämsfyllning:** Vispa grädde och nötkräm med elvisp.
- Bananfyllning:** Mosa bananerna med en gaffel och blanda med mascarpone.
- Bred den första bottnen med 1 dl aprikosmarmelad och bred på hälften av bananfyllningen. Lägg på en ny botten. Bred på hälften av nötkrämsfyllningen. Lägg på en ny botten. Bred med 1 dl marmelad och resten av bananfyllningen.
- Lägg på en ny botten. Bred på resten av nötkrämsfyllningen. Lägg på den femte och sista bottnen. (Den som blir över kan du spara och t ex rosta i ugnen i trekanter och servera med grädde och bär.)
- Vispa resten av grädden och bred runt om på tårtan. Dela marsipanlocken på hälften. Lägg tre bitar med den raka sidan nedåt runt tårtan (lite omlott eller skär bort lite). Vik en öppning i mitten av tårtan.
- Skär remsor av den sista marsipanen, snurra och lägg ut. Täck ev skarvar. Garnera med godis.



TÅRTA MED CITRON & HALLON

TID: 30 MIN

Barnsligt god, med fluffig citronkräm och hallon... Och så enkel att barnen kan göra den själva!

12 BITAR

- ✿ 1 förp frysta, tinade hallon (å 225 g)
- ✿ 2 msk strösocker
- ✿ 5 dl vispgrädde
- 1 burk lemon curd (å 340 g)
- 1 förp färdiga tårbottnar
- ½ påse kinapuffar (ca 100 g)
- 1 ihåligt chokladägg
- 1 dl jelly beans

Tips!

Använd det godis du gillar. Non stop blir också fint.

GÖR SÅ HÄR

1. Tina hallonen och låt rinna av i ett durkslag någon minut. Rör runt med sockret.
2. Vispa 3 dl av grädden och rör ner lemon curden. Vispa resterande grädde i en annan bunke.
3. Fyll tårtan med ett lager hallon och ett lager lemon curd-grädde.
4. Klä tårtan med den naturella grädden. Täck kanterna med kinapuffar. Garnera med ett delat chokladägg fyllt med jelly beans.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT STYLING: LENA SÖDERSTRÖM & PETRA ÖSTH

TIPS I PÅSK!

Mer Smak i samarbete med Eriksberg, After Eight, Apotekarnes & Cloetta



Perfekt till PÅSKBUFFÉN

En fyllig klassisk ljus ekologisk lager med maltig smak och balanserad beska med inslag av ljust bröd, blomster, honung och aprikos. En svensk klassisk lager helt utan alkohol.

SERVERAS: Som sällskapsdryck eller till rätter av fisk och skaldjur, vegetariska rätter eller till en buffé – modern nordisk matlagning.

Alkoholfri!



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

SVENSK TRADITION!

Hela familjens helgläskedryck

Apotekarnes bildades då Stockholms apotekare gick ihop i Apotekarnes Mineralvattens AB 1874. Redan från start fanns 37 olika vattensorter som såldes på apoteken samt i speciella vattenbutiker och kiosker.

Några läskedrycker blev det dock inte för Apotekarnes på

många år, men vid ett styrelsemöte 1908 beslöts att Apotekarnes med omedelbar verkan skulle satsa på läskedrycker, i första hand sockerdricka, ingefärsdricka och en champagnedryck. Och strax därefter, 1910, lanserades musten som ett alternativ till öl.

♥ **Musten har många** likheter med traditionell mörk öl.

♥ **Apotekarnes Påskmust** har en mörk färg, skummar ordentligt och har smak av humle och malt.

♥ **Must hör till** det svenskaste som finns och idag kan man knappast tänka sig en påsk utan must. Den har blivit hela familjens helgläskedryck.

♥ **Eftersom påskmusten** passar till det mesta är den ett bra komplement till påskens alla läckerheter. Men den kan förstås också avnjutas precis som den är.



PÅSKÄGGENS FAVORITER från Cloetta!

Påskeskum är en given favorit till påskens alla tillfällen. Den mindre förpackningen med **Påskharen** passar perfekt att lägga i påskäggen tillsammans med årets två nyheter från Cloetta: **krispiga chokladägg med mjölkchoklad** och **chokladdoppat skumgodis** i form av ägg, hare och höna.

Förutom årets nyheter kommer även andra populära påskprodukter tillbaka: **Polly Påsk** och **Mini Dragé Egg**. Och varför inte lägga till några klassiker i form av **Plopp** och **Kexchoklad minisar**? Fyll ditt påskägg, baka med dem eller njut av dem precis som de är!



Chokladägg, påskharen och skumfigurer – ja, då är det påsk!

JUST NU!
50 000
VÄLKOMST-
POÄNG



Läs mer på
coop.se/fortum

Tjäna poäng på din el.

Just nu får du som tecknar elavtal med Fortum 50 000 välkomstpöäng + upp till 30 000 poäng årligen. Dessutom ingår vår app som ger dig full koll på elen. Välkommen till en smartare vardag!



Mer Smak i samarbete med Löfbergs

"En god kopp kaffe", svarar många svenskar på frågan nedan. Då är det extra härligt att Löfbergs kaffe inte bara smakar gott utan även kan njutas med gott samvete.

VAD FÅR DIG ATT GÅ UPP PÅ MORGONEN?



Tillsammans för en värld där människor och kaffe kan växa

”**D**en goda smaken har vi jobbat med sedan 1906 när min farfarsfar grundade Löfbergs. Att ta ansvar för människor och miljö har varit självklart lika länge. Det här jobbar vi med på många olika sätt i hela vår värdekedja, från böna till kopp. Det betyder att när du sätter på dagens första kanna kan du alltid känna dig trygg med att morgonkaffet du dricker både smakar och gör gott.”

/Kathrine Löfberg, styrelseordförande och fjärde generationen Löfbergare



Schysst konsumtion

Visste du att kaffeälskande svenskar slattar bort stora mängder kaffe? När du väljer Löfbergs kaffe blir du en del i en större hållbarhetsresa där vi tillsammans bryter trenden genom att dricka upp det vi håller upp. Sedan kan du använda sumpen som växtnäring när du vattnar dina blommor eller till din kompost. När paketet är tomt, delar du på papper och plast så att materialet kan användas till nya produkter; bra va? Det ska vara lätt att göra rätt.



Schysst producerat

När du köper Löfbergs handlar du av ett svenskt familjeföretag i fjärde generationen. I vårt rosteri i Karlstad har vi producerat vårt goda kaffe med passion och omsorg sedan 1906. Idag använder vi el från förnybara energikällor och rostmaskiner som återvinner värme. Vi ökar kontinuerligt andelen förnybart/återvinningsbart förpackningsmaterial, målet är 100 procent år 2030. Då ska även klimatutsläpp från vår produktion vara så nära noll som möjligt.



Schysst odlat

Vi köper noga utvalda kaffeböner med full spårbarhet som odlas med hänsyn till både människor och miljö. Långa och nära relationer med få mellanled betyder att odlarna får mer betalt. De utvecklingsprojekt vi driver inom ramen för International Coffee Partners gör också att möjligheter och levnadsvillkor för småskaliga kaffeodlare förbättras. Det innebär bland annat att vi bidrar till att:

- Bekämpa klimatförändringar
- Minska hunger
- Minska fattigdom

Läs mer om vårt hållbarhetsarbete på lofbergs.se/hallbarhet



NY
DESIGN
– samma goda
kaffe!

SÅ BRYGGER DU DET ALLRA GODASTE MORGONKAFFET!

- 1 Vårda din kaffe-bryggare.** Håll den ren och avkalka med jämna mellanrum. Om du har möjlighet, kontrollera temperaturen. Kaffe ska bryggas i hög temperatur för att alla smakämnen och aromer ska frigöras, helst mellan 92° och 96°. Om din bryggare har för låg temperatur är det bättre att koka upp vattnet och hälla över kaffet genom en filtertratt.
- 2 Våga prova något nytt.** Många av oss dricker samma goda kaffe varje dag. Men det kan vara roligt att våga prova något nytt. Mörkrostat i stället för mellan-rostat eller mala hela kaffeböner – hela köket kommer dofta ljuvligt!
- 3 Fukta filtret.** Blöt kaffefiltret innan bryggning för att få bort oönskad papperssmak.
- 4 Dosera rätt.** Använd ett kaffemått eller rågad matsked per kopp, 6–8 g per 1,5 dl vatten.
- 5 Förvara kaffet rätt.** Behandla kaffet med kärlek och respekt. Aromerna bevaras bäst om kaffet förvaras mörkt och svalt i väl tillsluten originalförpackning, gärna i en tätslutande burk.



Fikadags? Njut av varje droppe kaffe. Men brygg inte mer än vad som går åt. På så vis hjälps vi åt att vara hållbara.

I SÄSONG: KÅL

God, hållbar och nyttig! Kökets trotjänare förtjänar att hyllas.

VISSTE DU ATT
KÅL ÄR EN AV
FÅ SVENSKODLADE
GRÖNSAKER SOM
ÄR I SÄSONG UNDER
VINTERHALV-
ÅRET?

100

**GRAM GRÖNKÅL TÄCKER
DITT DAGSBEHOV AV
C-VITAMIN. BRA VA?!**

NÄRINGSRIK

Kålrabbi, grönkål, svartkål, vitkål, blomkål, broccoli, brysselkål, rödkål... Det finns en mängd olika kålsorter att välja på i grönsaksdisken. Smak, form och färg skiljer dem åt. Men en sak har de alla gemensamt: de är näringstätta, det vill säga de innehåller mycket vitaminer, fibrer och mineraler.

FOTO: EVA HILDÉN



KLASSISK KÅLPUDDING

TID: 20 MIN + 40 MIN I UGN **G L**

UGN: 200°

Kålpudding är klassisk husmanskost som är både smakrik och mättande.

4 PORTIONER

- 1 msk olja
- 500 g hackad vitkål
- 1 stor hackad gul lök
- 1 msk kinesisk soja
- 1 dl sirap
- 1 ½ dl kokt ris
- 1 tsk salt
- 500 g nötfärs
- ½ tsk svartpeppar
- 2 dl vatten
- 2 ägg

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°.
- Hetta upp en stor wok eller stekpanna med olja. Stek kål och lök så de mjuknar utan att få färg, ca 3 min. Rör då och då.
- Tillsätt soja, sirap, ris och salt. Stek ytterligare 3 min och häll sedan över i en ugnform.
- Bryn färsen. Salta och peppra. Häll tillbaka kålblandningen i wokpannan och blanda med färsen.
- Ta av från värmen. Vispa ihop vatten och ägg och vänd ner i kålblandningen. Häll tillbaka allt i ugnformen.
- Täck formen med folie och ställ in i ugnen ca 40 min. Ta bort folien de sista 10 min för att få fin färg.

RÖDKÅLSSALLAD

TID: 10 MIN **G L**

Rödkålssallad med lime och lite chili som ger ett härligt sting.

8 PORTIONER

- 800 g rödkål
- 1 dl solrosolja eller majsolja
- 1 tsk sesamolja
- ½ dl risvinäger
- ½ msk råsocker
- 2 msk pressad lime
- 1 ½ tsk salt
- 1 urkärnad och finhackad röd chili eller 1 tsk sambal oelek
- 1 ½ dl svarta och/eller ljusa sesamfrön, rostade
- 1 ½ dl osaltade cashewnötter, hackade, rostade



FOTO: PELLE BERGSTRÖM

GÖR SÅ HÄR

- Skär bort roten från rödkålen och hyvla kålen med en osthyvel eller strimla fint i en matberedare.
- Blanda olja, vinäger, socker, lime, salt och chili och blanda med kålen.
- Strö över lite frön och nötter vid serveringen (de blir mjuka om de vänds ner i salladen). Salladen håller 3–4 dagar i kylskåp.

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

Kräsna barn, vardagspussel, mer vego, fisk på nytt sätt...

Inga problem. Det här löser vi!

Ämnena har varit många och skiftande under de år som Vardagsakuten har hjälpt familjer med livspusslet. Och ofta har problem som har känts oöverstigliga kunnat få en lösning. Här tar vi oss an några av de **VANLIGASTE FRÅGORNA**.

TEXT: ANNA GIDGÅRD RECEPT: SARA BEGNER

MATFOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT STYLING: LENA SÖDERSTRÖM



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Vad ska vi äta i kväll?

Middagssituationen i många barnfamiljers hem är en källa till stress.

Varje dag vid klockan tre dyker frågan upp: Vad ska vi äta till middag? Och trots att vi vet att frågan kommer att komma är det svårt att hitta en rutin som gör att problemet blir mindre.

De fem vanligaste problemen som finns hos många handlar om tid, pengar, hur man ska få in mer grönsaker, hur man ska kunna äta mer fisk och hur man ska hitta maträtter som passar hela familjen.

Många saknar en rutin kring vardagsmaten som är hållbar på lång sikt, men ge inte upp. Alla lösningar funkar kanske inte för alla, försök att hitta just det som funkar för din familj!

1 Tid!

Mat som går snabbt att laga behöver inte betyda färdigmat. Det kan gå fort att laga mat från grunden om du bara är lite kreativ och har en plan. Några exempel på maträtter att välja är alla typer av pasta, omelett med "kylskåpsrens", nudlar med wokade grönsaker och maträtter som går klart i ugn.

2 Pengar!

När pengarna ska räcka längre ska man fokusera på de naturligt billiga råvarorna. Rotfrukter, olika kålsorter, krossade tomater och bönor. Laga med basvaror och köp stora paket med linser och så vidare.

3 Mer grönsaker!

I stället för att fastna i att servera grönsaker i en sallad bredvid kan man försöka låta

det bli en del av måltiden. Tomatsoppa, ugnsplåt med rotfrukter och linsoppa med morot är goda rätter med mycket grönt.

4 Fisk!

Många tycker fisk är svårt och är osäkra på hur det ska bli gott. Bra köpphästar är att salta ordentligt och kolla innertemperaturen på fisken så att den inte blir torr, 44–50° är en riktlinje.

5 Rätter för hela familjen!

Alla behöver inte äta precis samma rätt i familjen. Skipa konflikterna och låt måltiden handla om annat än tjat. Det är storheten med en rätt som tacos till exempel – du kan variera grönsakerna, du kan tillsätta chili, du kan krydda olika från gång till gång och så vidare.



1. Snabbt på riktigt!

Färsk pasta med pesto

TID: 20 MIN

Crunchigt och supergott, och med möjlighet att lägga till precis alla grönsaker du vill.

4 PORTIONER

- ♣ 500 g färsk pasta, tagliatelle
- ♣ 1 ½ dl sötmandlar
- ♣ 1 kruka basilika
- ♣ ½ dl olivolja
- 1 dl pastavatten
- ♣ 1–2 vitlöksklyftor
- ♣ 100 g parmesan
- salt
- ♣ svartpeppar

TIPS!

En pasta pesto som du inte ens behöver mixa! Det behöver inte vara enkelt i smaken för att det är enkelt att laga. Här smakar det massor, av basilika, vitlök, parmesan. Så gott!

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen, spar lite av pastavattnet.
2. Hacka mandlarna och finhacka basilikan, både blad och stjälkar.
3. Vänd runt med olivolja, pastavatten, finriven vitlök och finriven parmesan. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar.

För bästa smak och konsistens



Saltå Kvarn

Behöver du ett lån till renovering?



Se hur mycket du kan låna med vår låneindikator. Testa utan kreditupplysning på **coop.se/laneindikator**.

Kreditgivare är MedMera Bank, 5,20%–16,95% ränta. Vid 7,95% ränta, 165 tkr, 120 mån, är effektiv ränta 8,25% (2023-09-27).



2. Snällt mot plånboken

UGNSBAKAD SAVOYKÅL MED KORV

TID: 40 MIN

UGN: 200°

Husmanskost till bra pris, som hela familjen kan gilla.

4 PORTIONER

- ✿ 800 g potatis
- ✿ 500 g savoykål eller vitkål
- ✿ salt och svartpeppar
- ✿ 50 g smör
- ✿ 400 g alspånsrökt korv

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skala potatisen och koka i saltat vatten.
2. Skär kålen i mindre klyftor och lägg i en ugnform. Salta och peppra och hyvla över smör. Tillaga i ugnen ca 30 min.
3. Snitta korvarna och lägg på en plåt och tillaga samtidigt i ugnen med kålen. Servera med pressad potatis och skeda över smöret från kålen.

TIPS!

Korv är en favorit i många familjer. Det är generellt billigt så välj inte bara efter pris utan välj den korv som passar er smak. Man kan till och med välja några olika korvar till olika personer i familjen. Man blir nöjdare när det är mycket smak! Kål och potatis är verkligen bra mat innan sommargrönsakerna kommer.



3. Ät mer grönsaker

KYCKLINGCURRY

TID: 30 MIN **G**

Värmande, smakrikt, enkelt och med massor av grönsaker!

4 PORTIONER

- ✿ 3 dl ris
- ✿ 2 msk rapsolja
- ✿ 300 g kycklingfilé
- ✿ 2–3 vitlöksklyftor, hackade
- ✿ 1 gul lök, hackad
- ✿ 50 g ingefära, hackad
- ✿ 1 röd chili, hackad
- ✿ 1 tsk spiskummin
- ✿ 1 tsk mald koriander
- ✿ 2 tsk gurkmeja
- ✿ 1 tsk salt
- ✿ 2 msk kycklingfond
- ✿ 2 msk vatten

- ✿ 1 broccoli, stjälk + buketter
- ✿ 250 g frysta sojabönor, tinade
- ✿ 3 dl turkisk yoghurt

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skär kycklingen i bitar. Hetta upp en kastrull med olja. Bryn kyckling, vitlök, lök, ingefära, chili och torra kryddor tills det har fått färg. Salta. Tillsätt fond och vatten och låt koka ca 20 min. Lägg i broccoli i bitar och sojabönor, koka ytterligare 5 min. Smaka ev av med mer salt.
3. Häll i yoghurten och värm upp. Servera med riset.

TIPS!

Den här rätten passar fint för den som vill äta grönsaker i maten och inte till maten. Här är det massor av grönsaker som bidrar med smak, fibrer, konsistens och vitaminer.



4. Fisk på nytt sätt

KRÄMIG FISK I UGN MED SWEET CHILI

TID: 30 MIN 
 UGN: 180°
 Det går inte att misslyckas med denna underbart krämiga rätt.

- 4 PORTIONER

 - 3 dl ris
 - 500 g torskfilé
 - 1 tsk salt
 - 2 dl purjolök, strimlad
 - 2 dl crème fraiche
 - 2 dl grädde
 - 1 liten citron, finrivet skal och saft
 - ½ dl sweet chilisås
 - 150 g cocktailtomater, halverade

TILL SERVERING

- sallad

GARNERING

- ev basilika

- GÖR SÅ HÄR
- Tillaga riset enligt anvisningen på förpackningen.
 - Sätt ugnen på 180°. Lägg fisken i en ugnform. Salta. Blanda alla ingredienser till såsen och häll över fisken. Lägg på tomaterna.
 - Tillaga i ugnen ca 20 min eller tills fisken har en inntertemp på 54°. Servera med riset och en grönsallad.

TIPS!

Det här är en fiskrätt som passar alla, även de som "inte gillar" fisk. Sweet chili ger hetta och massor av smak. Rätten är lätt att lyckas med, och den kan inte bli torr. Alla svenskers favorit!



5. Kräsna barn

PIZZA MED TOMAT, OST & SALAMI

TID: 60 MIN
 UGN: 275°
 Lägg på egna favoriter och låt pizzan bli precis så som varje familje-medlem vill ha den.

- 4 PORTIONER

PIZZADEG

 - 25 g jäst
 - 5 dl vatten
 - 700 g pizzamjöl
 - 2 tsk salt

TOPPING

 - 200 g färdig tomatås
 - 300 g riven ost
 - 80 g salami
 - 1 kruka basilika

- GÖR SÅ HÄR
- Blanda jäst och vatten. Tillsätt mjöl och blanda i degblandare ca 5 min eller för hand 10 min. Tillsätt salt och arbeta 1–2 min till.
 - Ta upp degen på mjölat bakkbord och dela i fyra–sex bitar. Forma till bollar genom att vika in kanterna under degen. Låt jäsa 15 min.
 - Sätt ugnen på 275°. Forma pizzabottnar genom att strö mjöl över degen och jobba med fingertopparna från mitten ut mot kanterna till önskad storlek. Lämna 1–2 cm av kanterna orörda.
 - Lägg bottenarna på plåt med bakplåtspapper och låt vila ca 15 min.
 - Bred på tomatås och toppa med ost. Grädda i ugnen ca 10 min. Toppa med salami och basilika.

TIPS!

Alla kan göra sin egen pizza – för en konfliktfri middag. Vissa dagar måste det bara få vara så. Plus att du kan ta saker som kanske redan finns i ditt kylskåp. Låt det alltid finnas några burkar med oliver eller kronärtskockshjärtan på hyllan.

Tips!
 Använd färdig pizzadeg!

Mer Smak i samarbete med Europcar



Campingbilen har många innovativa lösningar med ett litet rök, sköna sängar och en gullig uteplats.

Till och med att tvätta är en upplevelse!

Tänk att få vakna så här!!!

Upplev campinglivet på allra bästa sätt, i Sverige, Norden eller varför inte nere i Europa.

Lindas bästa tips!

Linda Heikkuri är husbilsansvarig på Europcar Arlanda flygplats och har lämnat ut många campingbilar de senaste åren. Vi frågade henne vad som är det bästa med att semestra i campingbil.

- Det härligaste är själva friheten. Att kunna åka till olika platser och ha med frukost, lunch och middag. Med vår mindre modell, Volkswagen California Ocean, kan man dessutom ställa sig var som helst och fricampa eftersom den klassas som personbil. Ni hittar en plats med fin utsikt och bara njuter. Kanske grillar ni på kvällen, spelar spel och tar ett dopp nästa morgon.
- Ni kan till och med åka utomlands och ha med ert eget boende. Om ni väljer den större modellen Volkswagen Grand California 600 har ni även både dusch och toalett med er.
- På europcar.se/campingbilar finns mer information om våra olika modeller samt information om hur du bokar och hämtar ut din bil. Mitt bästa tips är att ringa mig eller er närmaste station och prata med husbilsansvarig, vi hjälper er och har massor av tips på vad ni ska tänka på innan ni ger er iväg.

Med en husbil får du helt nya perspektiv
 Se världen på nytt sätt

Att åka dit solen skiner. Att avrunda kvällen med en kvällsmacka på en vacker plats eller att vakna precis där du vill ta ditt morgondopp. Det är bara några av fördelarna med campingbil. Frihetskänslan när du semesterar på detta sätt är oslagbar. När ditt semesterhus har hjul får du en flexibilitet att resa precis dit du vill och du har allting med dig. Moderna camping- och husbilar har innovativa lösningar och smart inredning såsom kök med gasplattor, diskho, kylskåp, färskvattentank och sköna sängar.

Helt enkelt det mesta du kan önska dig för att kunna kusa runt på vägarna och övernatta på en camping, eller där lusten faller på. Vad många inte vet är hur enkelt och smidigt det är att hyra campingbil en vecka, en månad eller till och med längre. Campingbilen Volkswagen California Ocean för upp till fyra personer kostar från 4 988 kronor per vecka för dig som Coop-medlem. Förra året blev alla bilar bokade under sommarmånaderna så om du vill ha en särskild vecka ska du inte vänta för länge.

Upplev campinglivet på det allra bästa sättet.



På europcar.se/campingbilar kan du läsa mer om våra campingbilar och som Coop-medlem får du 15 % rabatt på din bokning under lågsäsong, 1/1 – 18/6 samt 12/8 – 31/12 2024. Utlämningsställen finns i Stockholm, Göteborg, Malmö, Kalmar, Visby och Halmstad.

Coop Provkök på uppdrag

I samarbete med GØL och Tulip

Uppdrag: POPPIS TILLTUGG!

En pizza-slice eller några läckra pinchos är en perfekt start på en lyckad kväll!

RECEPT: COOP PROVKÖK



Smakrik klassiker

➤ GØL salami chips är en smakrik salami som kan varieras på många sätt. Toppa din pastasallad eller ät dem direkt som snacks. Svåra att motstå – enkla att dela.

Pinchos med paj

TID: 10 MIN

Ta en, ta två... de är ju så små.

6 STYCKEN

1 färdig ostpaj, ca 300 g
12 skivor GØL salami chips
6 gröna oliver
basilika, till garnering
6 tandpetare

GÖR SÅ HÄR

1. Skär pjen i trekanter.
2. Toppa med salamichips, oliver och en basilikakvist. Stick ner en tandpetare för att hålla ihop pinchosen.

Pinchos med baguette

TID: 15 MIN UGN: 200°

6 STYCKEN

1 baguette, i skivor + olivolja
1 dl ajvar
1 dl rostade pumpakärnor
18 skivor GØL salami chips
6 fefferoni
persilja & tandpetare

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Rosta brödet gyllene i ugnen med olivolja.
2. Blanda ajvar med pumpakärnorna. Toppa baguetten med ajvarröran, 3 skivor salamichips och en fefferoni, stick i en tandpetare för att hålla ihop.

Pizza

TID: 30 MIN UGN: 250°

Salami eller pepperoni?
Toppa med din favorit.

2 STYCKEN

1 färdig pizzadeg,
surdeg (400 g)

SALAMITOPPING

4 msk tomatsås
75 g riven pizzaost
25 g Tulip Salami
3 cocktailtomater, skivade
½ mozzarella, i bitar
rucola

PEPPERONITOPPING

2 msk ajvar
25 g riven pizzaost
25 g Tulip Pepperoni
½ snackspaprika, skivad

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250°. Dela degen i två delar. Forma och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
2. Toppa pizzorna med varsin topping och grädda i ugnen ca 15 min eller tills kanterna är gyllene.



"Smidigt och väldigt uppskattat." / Sara Perköker



Tulip Pizzatopping
- Pepperoni och Salami

➤ Tulip lanserar två av världens populäraste pizzatoppingar – Pepperoni och Salami. Njut tillsammans med familj och vänner, passar perfekt till en pizzadeg på ugnsplåt. Klara att toppas direkt på pizzen!

UTMÄRKTA I SÄLLSKAP...

... av det moderna nordiska köket och av goda vänner.

Eriksberg Original är en uppfriskande ljus lager bryggd på utvald kornmalt och örtiga humlesorter som ger en fyllig maltig smak och balanserad beska.

Eriksberg Karaktär är en vackert bärnstensfärgad lager med stor maltkropp, balanserad beska med inslag av knäckebröd, sirap, apelsin och örtiga humlearomer.



BÅDA
SÄLJS SOM
6-PACK

Eriksberg
EN GOD HISTORIA

Eriksberg Original 3,5%, Eriksberg Karaktär 3,5%. Distribution av Carlsberg Sverige AB. Konsumentservice 020-78 80 20.
www.carlsbergsverige.se Säljs som 6-pack. Lokala avvikelser kan förekomma.

Alkohol kan vara beroendeframkallande.



**AFTER SCHOOL.
QUICK RE-FUEL.**

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



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

**KÖP MY PIZZA SLICE
VINN RESA TILL
NEW YORK
VÄRD 50.000 KR**



**Tävla om resa & skateboards
på mypizzaslice.se/newyork**
Tävlingen pågår t.o.m. 31/3 2024

**STONE OVEN
BAKED**

PROTEIN

**SUPPLEMENTED WITH
WHOLE
WHEAT
FLOUR**

CRUST ENRICHED
WITH
SKYR



NO
FLAVOUR ENHANCERS

MER FÖR DIG SOM

MEDLEM

Koppla ditt vanliga bankkort till medlemskapet
– så missar du aldrig några bonuspoäng.

"Sänkta priser för medlemmar uppskattas"

När Coop frågade medlemmarna vad de efterfrågar blev svaret tydligt: bra priser varje dag samt ett bra bonus-system för trogna medlemmar. Sagt och gjort. Nu har ett justerat medlems-program tagit form.

– Jag är stolt över att säga att vårt medlemsprogram tål att jämföras, säger Anna Bengtsson, vd på Coop Varberg.

SEDAN APRIL FÖRRA ÅRET har Coop haft ett utökat fokus på medlemspriser. Då sänktes priserna på frukt och grönt motsvarande matmomsen på 12,5 procent, då det var viktigt att även i tuffa tider erbjuda kunderna hälsosam kost, och liknande satsningar fortsatte sedan under året.

Detta år startade på samma sätt; med prispress på ett 70-tal varor under januari, av många betraktad som årets ekonomiskt tuffaste månad.

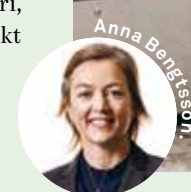
– Sänkta priser på utvalda favoritprodukter uppskattas av medlemmarna. I vår förening har vi hård konkurrens och så ser det ut över hela landet, men vi vet att vi har ett mycket starkt erbjudande som uppskattas av kunderna, säger Anna Bengtsson.

Att erbjuda medlemmar sänkta priser på fler varor är en del av Coops nya, justerade medlemsprogram. Förändringarna har arbetats fram efter att Coop har lyssnat in vad medlemmarna själva vill ha. Svaren löd: Ökat fokus på medlemspriser, möjligheten att tjäna bonuspoäng och bra erbjudanden i butik.

Lanseringen av Månadsbonusen direkt

MER SMAK NR 2 2024

**I april 2023
sänkte Coop
priset på frukt och
grönt. Det blev
startskottet på
Coops prispress.**



i kassan, i januari, blev ett första steg för att möta medlemmarnas önskemål om ett enkelt och bra bonussystem. Och det har fallit väl ut menar Anna Bengtsson:

– Nu är det lätt att hitta sin bonus eftersom den syns direkt i kassan – och det gäller alla butiker i hela Sverige.

FÖR ATT FÅ månadsbonusen direkt i kassan
behöver medlemmar gå in på Coops webb-
plats coop.se eller besöka Medlemspunkten
i butiken.

– När detta väl är gjort får du varje månad en bonuscheck som baseras på hur mycket bonus du tjänade föregående månad, säger Sofia From Hoppeler, chef för Coops medlemsprogram.

– Våra satsningar under 2024 kommer göra att ännu fler upptäcker fördelarna med sitt medlemskap. Och när man dessutom får månadsbonusen direkt i kassan kan det bli en väldigt positiv överraskning när man väl ska betala. ❤️

Text: Henrik Ekblom Ystén

39

**Erbjudandet gäller dig som fått Mer Smak nr2 -2024 i din brevlåda.
Lokala avvikelser kan förekomma**

Pizza fri från gluten

I höstas blev Coop först ut i Sverige med att lansera glutenfri couscous, gjord på råris. Nu tas nästa kliv på området; i mars blir Coop den första svenska matvarukedjan att också lansera en egen glutenfri pizza i butik. Glutenfri Pizza Margherita är tillverkad i Italien, har en fyllig tomat smak med örtiga toner och pryds med laktosfri mozzarella.



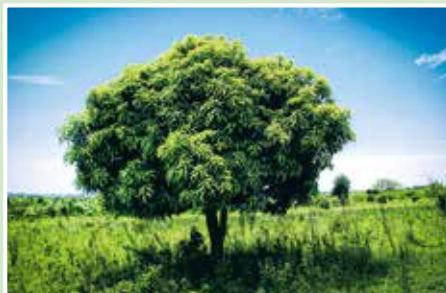
Tjänra poäng på dina försäkringar

Inom kort lanserar Coop och Folksam ett nytt samarbete, som gör det möjligt för Coops medlemmar att tjäna poäng på sina försäkringar. Dessa poäng kan i sin tur användas till matinköp. "Det här är ett samarbete som bygger på en gemensam värdegrund av samhällsansvar, hållbarhet och de kooperativa principerna", säger Ulrika Hedby, projektledare på Coop. Mer info om samarbetet Coop/Folksam kommer, så håll utkik!



Pantaknappen gav 6 miljoner kronor till Vi-skogen!

Givmilda pantare skapar fler träd. Sedan flera år tillbaka har Coops medlemmar möjlighet att trycka på Biståndsknappen vid pantning av flaskor och tomburkar, och på så sätt skänka pantpengarna till Vi-skogen. Och många väljer att göra det. Under 2023 samlades det totalt in 6 137 050 kronor på detta sätt, vilket innebär att ytterligare 245 482 träd kan planteras.



ORIENTALISK VÄVTEKNIK

TIDIGARE VALUTAENHET I EUROPA

OHYFSADE

TJÄDER-SPELS-LÅTE

FÖR KOPPAR

DEN FEMTE SMAKEN

ÄLDRE DATOR

KALLAS IBLAND "GALEN-BÄR"

ODLA

ÅR STOR-SKARVEN

SLÖSA

ASKEN

DEL AV BIBELN

KIND-KYSS EON

GJORDE FYRAK KÄRVA TIDER

STÖTTE-PELARE

TÖRKAR SÄD I STARK ÖNSKAN

SKÄMT-BLASKA

2

4

1

5

7

3

STEKA ÖVER ÖPPEN ELD

DELAR AV MUSIKALISKA SATSER

HÖGT ENTAL

VERKAR MEDLING

GAMLA PRYLAR I NY VERSION

BRUKAR SVÄRAS GER PÅVEN

GALLERI-NAMN UT-GIVARE

EFTER PERSON? INFRA-RÖD

ANGER VART

HÄN

PRÄGLAR LIKNÖJD

6

6

BLIR ÄLDRE

Månads-bonus direkt i kassan

1:a pris: 50 000 bonuspoäng (värde 500 kr)

2:a pris: 25 000 bonuspoäng (värde 250 kr)

3:e pris: 10 000 bonuspoäng (värde 100 kr)

ANVÄND BONUSPOÄNGEN TILL MATVAROR I BUTIK!

DIGITALT KRYSS!

Nu kan du som medlem göra kryssset i digital form.

coop.se/medlemskryss

Coop lanserar nu möjligheten att få månadsbonusen direkt i kassan. Tjänsten aktiveras du enkelt själv via Medlemspunkten eller på coop.se. Värdecheckarna från tjänsten fungerar i fysisk butik men inte online.

Medlemskryssset

Välkommen att kryssa med Coop! Var med och tävla om bonuspoäng som du kan använda i butik. Lös kryssset och registrera ordet du får fram på coop.se/korsord senast den 19 april. Vinnarna och facit presenteras på coop.se/vinnare. Lycka till!

1

2

3

4

5

6

7

1:a pris: 50 000 bonuspoäng (värde 500 kr)

2:a pris: 25 000 bonuspoäng (värde 250 kr)

3:e pris: 10 000 bonuspoäng (värde 100 kr)

ANVÄND BONUSPOÄNGEN TILL MATVAROR I BUTIK!

"Hållbar transport med Coop-tåget"

Arbetet med att ställa om så att än fler transporter sker via fossilfria bränslen fortsätter. I januari växlade nya Coop-tåget in på sin rutt till Eskilstuna för första gången.

ATT ÖVER 30 PROCENT av Coops transporter nu går på räls ersätter runt 17 000 lastbils-transporter årligen. Med det i åtanke finns det goda skäl att satsa vidare mot ett mer fossilfritt samhälle, och i januari gick premiärturen för Coop-tåget till och från den högautomatiserade terminalen utanför Eskilstuna.

På Coop började vi med tågtransporter redan 2009 och vi har gradvis skalat upp. Nu senast med den här lösningen, där vi kan köra vårt eldrivna tåg hela vägen fram till på- och avlastning vid lagret i Eskilstuna, säger Peter Rosendahl, transportchef Coop Logistik. I dagsläget har Coop två större tåg och ett mindre. Under



våren, när den nya terminalen i Eskilstuna växlar upp, kommer alla Coops tåg att knytas dit. Eskilstuna ska bli huvudnav i hela vår transportkedja och därifrån ska vi frakta ut gods både söderut och norrut i Sverige, säger Peter Rosendahl. Han menar att satsningen på egna tåg är klok på alla sätt.

Våra transporter ska vara både tids- och kostnadseffektiva. Och det blir de med tåg. Vi har långväga transporter, ibland genom bostadsmiljö, och tåg skapar mindre buller än vad en massa lastbilar skulle ha gjort. Men framför allt är det en vinst för hållbarheten; genom att använda oss av tåg minskar vi vårt klimatavtryck väsentligt.

Text: Henrik Ekblom Ystén



Rivstarta våren med tidningen Land

Följ Lands nya odlingsinspiratör Julia Persson på Rödjans gård

12 nr + Mon Amiemuggar för endast 279 kr

Spara upp till 718 kr

+ porto 49 kr för gåvan paketets värde 997 kr

Trädgård & odling

Natur & vandring

Godaste maten

Spännande livsöden

BESTÄLL

SKANNA MIG

Värde 529 kr

Beställ via talong, QR-kod eller webb: kampanj.land.se/mersmak2

Frankeras ej

Mottagaren betalar portot

Land

Svarspost

20078285

68520 Torsby

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

12 nr av Land (ord. pris 468 kr) + 2-pack Mon Amiemuggar (värde 529 kr) för endast 279 kr. porto 49 kr tillkommer. Totalt sparar jag 718 kr. LAF236804

12 nr av Land (ord. pris 468 kr) + 4 extra nummer (värde 156 kr) för endast 279 kr. Totalt sparar jag 345 kr. LAF236805

Namn

Adress

Postnr/Ort

Telefon/Mobil

E-post

☐ Jag önskar få en digital faktura skickad till min e-post.

☐ Jag får dessutom Lands nyhetsbrev med de bästa lästipsen - helt gratis.

Erbjudandet gäller t.o.m. 2024-04-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Prenumerationen fortsätter en bekväm tillsvidareprenumeration - avsluta när du vill. Ev. premie levereras till dig som betalar inom 2-3 veckor från det att vi mottagit din betaltning. 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 fullständiga villkor och information om hur LRF Media AB behandlar personuppgifter om dig som prenumerant, gå in på lrfmedia.se/avtalsvillkor och lrfmedia.se/personuppgiftspolicy. 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, 68522 Torsby, tel 010-18404089.



BRÄMHULTS ÄLSKADE HALLONDRYCK ÄR TILLBAKA!

Brämhuults älskade Hallondryck kommer nu tillbaka med samma recept och samma goda smak, men med ny design. Frisk, härlig smak av hallon blir som sommar på flaska. Gjord på perfekta solmogna hallon, vatten och socker. Inget annat. **"Ett riktigt hantverk!"**

Bregott – tre nya storlekar

Bregott skapades 1969 och har sedan dess varit omtyckt för sitt innehåll av naturligt goda ingredienser som grädde, rapsolja och en nypa salt. Nu förändrar bondeägda Arla sina klassiska Bregottpaket och lanserar tre nya storlekar: **250, 500** respektive **750 gram**. Bland konsumenterna finns en mängd olika behov, från singelhushåll till stora familjer, vissa köper Bregott någon gång per år och andra gör av med ett stort paket i veckan. De nya förpackningarna är framtagna för att erbjuda ett så relevant sortiment som möjligt för alla smaker och plånböcker.

Bregott tillverkas på mejeriet i Götene av grädde från svenska Arlagårdar.



LIMITED EDITION



Spännande exotisk nyhet

God Morgon® bygger vidare på limited edition-succén och lanserar en spännande nyhet för alla finmakare – God Morgon® Selected Blend Strawberry Guava! Med smak av milt äpple, söta jordgubbar och en twist med guava för en exotisk och söt smakprofil. **Passa på och njut!**

Nytt på hyllan!

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

Äntligen 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 pommes, inget mer krångel med inplastade ostsivor. Du hittar den i din butik bredvid Kavlis klassiska hamburgerdressing.

Otroligt nytt, otroligt gott!



Tulip Pulled Pork Gyros

Tulips nyhet Pulled Pork Gyros är saftig och smakrik. Den passar utmärkt när du eller familjen vill njuta av god mat snabbt och enkelt. God i Kebab, Wrap, Pita, Sallad och Sandwich.

Klar att avnjutas varm som kall!

KitKat, nu som flingor!

Njut av en fantastisk smakupplevelse av fräsiga flingor med rik kakaosmak, täckta av mjölkchoklad som smälter i munnen. Denna goda nyhet kommer att förvandla din frukost till en smakupplevelse utöver det vanliga.



VÄLJ VÄXTBASERADE ARLA JÖRD®

Växtbaserade produkter har blivit allt mer populära de senaste åren. Nu lanseras Arla JÖRD®, ett nytt varumärke med välsmakande produkter som gör det ännu enklare för fler att välja växtbaserat. Arla JÖRD® kommer med sex nya produkter gjorda på svensk havre

– perfekta till kaffet, frukosten eller mellanmålet.



Arla protein – för en aktiv vardag

Produkterna från Arla Protein är rika på mjölkprotein, vilket hjälper att underhålla och öka muskelmassan. Med andra ord är de en outhärlig träningskompis – mellanmål som en del av en hälsosam och varierad kost och livsstil.

Arla Protein-sortimentet består av **Milkshakes, Puddings & Mjölkdrycker**, välsmakande produkter med högt proteininnehåll, låg fetthalt samt låg eller helt utan laktos. Med minst 20 g protein per produkt kan du hålla dig mätt längre och ha energi till mera!

Bravo Explore Karibien

Med vårt nya koncept Bravo Explore tar vi inspiration från olika delar av världen för att kunna kombinera flera spännande och uppfriskande smaker. Bravo Explore Karibien har smak av **äpple, banan, lime och acerola**. Juicen innehåller 100% frukt och är utan tillsatt socker eller sötningsmedel.

Hela familjens nya favorit!



Tulip Spareribs Sweet & Smokey

Tulips nya spareribs är saftiga och smakrika med en balanserad smak av sötma och rökighet. De är goda till sommarens grill tillsammans med familj och vänner.



Njut tillsammans med en fräsch sallad!

Johnny's Barbeque Buddies

V7 lanseras Johnny's Barbeque Buddies med elva nya produkter! I sortimentet ingår tre mycket smakrika BBQ-såser som alla är grymma som sås, glaze eller marinad.

Original: BBQ-sås med sötma och rökighet.

Texas Honey: BBQ-sås à la Texas style, en rökig smakexplosion med mycket karaktär och chilihetta.

Hot n' sweet: Inspiration från Karibien med sötma och fruktighet från mango och riktig hetta från gul habanero.



Tulip Pizzatopping: Pepperoni och Salami

Tulip lanserar två av världens populäraste pizzatoppingar – Pepperoni och Salami. Njut tillsammans med familj och vänner, passar perfekt till en pizzadag på ugnsplåt. Klara att toppas direkt på pizzen.

Buon Appetito – i kväll blir det pizza!



Medlemserbudanden laddade på ditt kort



5:-
rabatt



JOHNNY'S

Gäller vid köp av en Johnny's BBQ-sås Original, Johnny's BBQ-sås Hot n' sweet eller Johnny's BBQ-sås Texas Honey. 295–300 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

5:-
rabatt



AFTER EIGHT

Gäller vid köp av en After eight 200 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

5:-
rabatt



TRE KULLOR

Gäller vid köp av en Tre Kullor Havssalt & Frön, Havssalt & Teef, Havre & Havssalt eller Ramsök & Frön. 180 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

8:-
rabatt



KAVLI

Gäller vid köp av en Burger Cheese, Cheddar 230 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

25%
rabatt



DR OETKER

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

Lokala avvikelser kan förekomma.

15%
rabatt



BRAVO

Gäller vid köp av en valfri Bravo. 1,75–2,0 l.

Lokala avvikelser kan förekomma.

5:-
rabatt



PROVIVA

Gäller vid köp av en ProViva Mango 1 l.

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.





Olivolja, hjärtegotf* för dig

Olivolja är medelhavsmatens hjärta. Ett av de klokare val du kan göra, enligt forskningen. *Att ersätta mättat fett i kosten med omättat bidrar till att bibehålla normala kolesterolhalter i blodet. Det är också viktigt med en mångsidig kost och en hälsosam livsstil.

Prova gärna våra olika olivoljor och hitta din favorit! Från en mild och välbalanserad, perfekt för stekning, bakning och ugnsröstning till en mer fruktig och smakrik olivolja att ringla över en sallad eller pasta.



BreOliv är vår bredbara variant, som passar fint på många sorters bröd eller i en god röra.



Läs mer och inspireras!



ZETA STÖDJER LIVSVIKTIG FORSKNING

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

FOTO: MAGNUS SKOGLÖF



Världens bästa bakverk?

Vad är det för skillnad på kladdkaka och brownie? Mattias Celinder, "Kostymbagaren" på Instagram, har svar.

– En klassisk kladdkaka bakas i en rund form, serveras hel och innehåller choklad, men det har under årens lopp skapats många olika varianter. Gemensamt för alla är att man vill att kakan ska vara kladdig.

Hur kladdig?

– Personligen vill jag att kladd-

kakan ska kännas bakad och inte ha karaktär av varm smet, men om du föredrar den mer rinnig kan du köra kortare gräddningstid. Brownies som har sitt ursprung i USA innehåller i stort sett samma ingredienser som en kladdkaka, med eller utan bakpulver. De kan vispas eller röras, för lite olika karaktär. Jag anser att brownies ska bakas i en fyrkantig form och skäras i rutor. Och att de ska kunna brytas isär och vara liite mindre kladdiga än kladdkakan, utan att alls bli torra. Till sist har vi blondies som är som brownies fast utan den mörka chokladen, oftast med en bas av vit choklad.

Varför gillar du kladdkakor?

– Alla kan baka dem! Och de passar till alla årstider, tillfällen och högtider.



◀ Mattias Celinders bok innehåller kladdkakor av alla de sorter.

FOTO: MAGNUS SKOGLÖF



Tips!

Mattias strör på salmiaksalt före servering men det funkar också med lite flingsalt.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK:



GÖR SÅ HÄR

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT STYLING: LENA SÖDERSTRÖM

2 glas

- ★ 8 cl vodka
- ★ 4 cl färskpressad citron
- ★ 2 cl sockerlag
- ★ 4 cl ginger shot juice
- ★ 1 äggvita
- ★ 4 isbitar

1. Blanda alla ingredienser i en shaker, skaka ca 20 sekunder och fördela i två glas.

Så gör du egen sockerlag: Koka upp 2 dl vatten och 1 dl socker i en kastrull. Koka tills det blir simmigt och låt svalna.

LAKRITSBROWNIE

UGN: 160° TID: 40 MIN

+ TID ATT SVALNA

Ett måste för lakritsälskare!

CA 12 BITAR

- ★ 200 g smör
- ★ 200 g mörk choklad, (70% kakao), hackad
- ★ 50 g (drygt ½ dl) strösocker
- ★ 4 ägg
- ★ 60 g (1 dl) vetemjöl
- 1 tsk vaniljpulver
- 15 g (1 msk) lakritspulver
- 1 krm salt

LAKRITSKOLA

- 2 msk (30 g) lakritspulver
- ★ 2 dl (200 g) vispgrädde
- ★ 2 dl (180 g) strösocker

- ★ 2 dl (280 g) ljus sirap
- ½ tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 160°. Spänn fast ett bakplåtspapper i botten av en springform, 23 cm i diameter, och smörj kanterna.
2. Smält smöret med chokladen på svag värme. Häll över i en bunke. Rör i sockret och låt svalna helt.
3. Rör ner äggen, ett i taget. Blanda alla torra ingredienser, sikta ner dem i smeten, blanda.
4. Häll smeten i formen och grädda kakan mitt i ugnen i ca 22 min. Låt kakan svalna i rumstemperatur och ställ den sedan i kylskåp någon timme.
5. Lakritskola: Blanda alla ingredienser i en kastrull och koka upp. Låt kolasmeten koka på svag värme till 117° (ca 30 min).
6. Häll kolan över kakan och bred ut den så att hela ytan täcks. Låt svalna i rumstemperatur.

Mycket näring för pengarna

DIETISTEN SARA ASK vet hur man äter gott,
nyttigt och billigt, hon maxar maten!

RECEPT: SARA ASK FOTO: ULRIKA POUSETTE
(UR BOKEN "MAXA – MER NÄRING FÖR PENGARNA")



Sara Ask maxar
smak och nyttigheter
i nya kokboken.



JAPANSK KÅLPANNKAKA (OKONOMIYAKI)

TID: 20 MIN UGN: 225°

Kål är en otroligt näringstät grönsak som
dessutom håller länge i kylskåpet. Här
är det basen i Saras smakrika kålpanna.

2 PORTIONER

- ✦ 5 dl finstrimlad vitkål, spetskål
eller grönkål (ca 175 g)
- ✦ 1 liten gul lök
- ✦ rapsolja att steka i
- ✦ ¼ dl grahams- eller vetemjöl
- ✦ ½ dl vatten
- ✦ 2 ägg
- ✦ 1 msk japansk soja
- ✦ en nypa peppar

SERVERA MED

- ✦ finhackad purjolök/salladslök
- ✦ srirachamayo (eller srirachasås
utrörd i majonnäs)
- ✦ 2 msk sesamfrön, gärna rostade

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla/hacka kålen fint och skiva löken
tunt. Fräs löken i olja i en stekpanna så att
den mjuknar utan att ta färg. Lägg i kålen,
höj temperaturen något och blanda.
2. Häll mjölet i en bunke. Häll i vattnet,
knäck i ett ägg i taget och vispa till en slät
smet. Tillsätt soja och peppar. Häll smeten
över lök- och kålblandningen.
3. Låt gå på medelvärme ca 5 min så att
smeten stelnar. Vänd på pannkakan
(till exempel med hjälp av en tallrik) och
stek ytterligare några minuter.
4. Servera med purjolök, srirachamayo,
sesamfrön och ev mer srirachasås vid sidan.

MER SMAK NR 2 2024

LÅT VARJE KRONA RÄKNAS

0 kr
i årsavgift
första året
(därefter 295 kr)

Oavsett om det gäller en ny cykel, lite vardagsmat
eller hela solsemestern får du värdefulla bonuspoäng
redan från första kronan när du betalar med ett
Coop Mastercard Mer. Dessutom ger kortet dig en
kompletterande reseförsäkring, köpförsäkring med
bland annat prisgaranti och möjligheten att betala
i din takt. Mer än ett matkort, helt enkelt!



- ✓ Ansök och få 10 000 bonuspoäng*
- ✓ Trygga resor & säkra köp
- ✓ Upp till 55 dagars räntefri kredit
- ✓ Poäng från första kronan

ANSÖK OM COOP MASTERCARD MER 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. Valutaväxlingspåslag är 1,75 % på valutakursen. Betalas inte hela kontoskulden på en gång ska kontoskulden återbetalas genom månadsvisa betalningar om lägst 3%. Inbetalningsbeloppet är dock lägst 150 kr, men högst skulden på kontot. 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 10 000 bonuspoäng gäller t.o.m 14 april 2024 vid godkänd ansökan och är värt ca 100 kr.

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 mejeriprodukter 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 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 17043, 104 62 Stockholm
BUD: Söder Mälarstrand 65, 4 tr
118 25 Stockholm

REDAKTIONSCHEF

Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR

Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR

Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Lisen Hönig

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO Wolfgang Kleinschmidt

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



Mer hygge för pengarna!

Som Coop-medlem får du en riktigt hygglig rabatt. 20% på alla resor med Stena Line till hyggets hemland, Danmark. stenaline.se

Stena Line



RECEPT: SARA BEGNER FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT STYLING: LENA SÖDERSTRÖM

Äh så
söta!

KUL KLUBBOR

KOLAKLUBBOR

TID: 45 MIN

Roligt som kaffegodis
eller hemgjort påskgodis.

15 STYCKEN

- ✿ 100 g smör
- ✿ 2 dl vispgrädde
- ✿ 3 dl strösocker
- ✿ 1 dl ljus sirap
- ✿ 200 g mjölkchoklad

GARNERING

strössel

GÖR SÅ HÄR

1. Smält smöret och tillsätt resten av ingredienserna. Låt koka till 124° (använd kökstermometer).
2. Låt kolan svalna i kastrullen tills den tjocknat men inte stelnat, ca 20 min.
3. Klicka ut kolan på ett bakplåtspapper och tryck ner klubbpinna i kolan, låt stelna. Smält choklad i vattenbad. Doppa klubborna och toppa med strössel. Låt stelna.

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.



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

EN DEL AV



pukka

upptäck en värld
av örtblandningar



Lokala avvikelser kan förekomma