TIPS & TRIX / TÄVLING: GÖR FINASTE PEPPARKAKSHUSET! / VEGO PÅ JULBORDET

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Ischoklad med twist!

Ernsts magiska JULBORD!

Julskinka med frörock, varm grönkålssallad, kryddiga köttbullar...

Barnens enkla BBQ-kyckling

Sött & salt

ADVENTSMYS!

Saffransbullar • nougatbräck med mandel • minipizzor med bacon & dadlar • munsbitar med skinka & ädelostkräm

7300190 084822
25 KR/NR 11 2016

När du väljer våra utvalda julvaror från Änglamark, skänker vi 1 kr per såld förpackning till förmån för utsatta barn.*

coop

*De insamlade pengarna delas lika mellan BRIS – Barnens rätt i samhället och friends arbete mot mobbning. Läs mer på coop.se/engodarejul

Varsågod!

Därför får du Mer Smak

Du får den här tidningen för att du är viktig för oss på Coop. Mer Smak skickas hem till våra mest trogna kunder: till dig som är medlem i Coop, som handlar för minst 1000 kronor under 30 dagar och som drar ditt medlemskort.

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 provlagar använder vi vanlig ugn.)

= **Ingredienserna** finns som **ekologiskt alternativ** i Coops butiker.

POÄNG-VARAN!

Passa på att använda dina Coop-poäng när det är dags för julens bak. För 1000 poäng får du en påse saffran à ½ gram. Recept på lussebullar hittar du på sidan 17.

Fler poängvaror hittar du på: coop.se/poangshop

Innehåll

Tips & Trix 5
Ernsts goda jul 8
Gott till glöggen 16
Tävling – pepparkakshus! 23
Vardagsakuten 25
Mathjälten 33
Laga i kväll 37
MedMera 39
Barnens kockskola 45
Vegetariskt julbord 48
Reportaget 58
Saras söta 66

Jag vill hinna umgås i advent
– mitt snabba godis har bara 3 ingredienser (sid 17)!

Ju brokigare blandning

desto bättre mingel!

JAG TÄNKER VARA generös med värme och umgänge i december. Visst, det är en av årets stressigaste månader, men samtidigt väldigt härlig med alla juldofter, tända ljus och firanden. Därför har vi fyllt vårt adventsnummer med enkla recept som hjälper dig att hinna umgås mer. Stöka till glöggminglet och bjud in fler. Vi har väl alla någon som vi inte hunnit träffa, någon som behöver lite extra omtanke eller varför inte låta barnen ta med sina kompisar. Ju brokigare blandning desto roligare fest. Recepten hittar du på **sidorna 16–20.**

Ingen är julmysigare än Ernst Kirchsteiger och i hans värld är det enkla ofta det som ger de bästa upplevelserna. På **sidorna 8–14** lagar han klassiska julbordsfavoriter på härligt Ernst-vis.

VARDAGSAKUTEN HJÄLPER TILL med middagar som är förberedda och står klara att värma. Eftersom jag vill dra ner på det röda köttet blir det vegetariskt, lax och kyckling tre av dagarna. De andra två väljer jag svensk fläskkarré och färs av god kvalitet och lagar snabba rätter för stressiga vardagskvällar i december. Men den kanske bästa tidsvinsten är vår färdigpaketerade julkasse med ett helt julbord, som du kan betala med dina Coop-poäng, och få hemkörd eller hämta upp i butik. Jag hoppas att ni umgås extra mycket i advent.

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se

Vi är inte så vassa i köket

Hej och tack för ännu ett inspirerande nummer! I vår familj är vi inte så vassa på matlagning och tittar gärna lite extra på det ni kallar *Barnens kockskola*. Men varför inte bara kalla dem *Enkla receptet*? Då skulle det kännas lite bättre för både vuxna, ungdomar och barn i familjen.

Tack på förhand, Sonia Åkerberg

Hej, Sonia! Kul att ni har hittat Barnens kockskola. Även vi på redaktionen brukar laga de recepten. Självklart är de för alla, inte bara för barn. Vi har dock valt det anslaget för att understryka att de är enkla. Under vinjetten Laga i kväll hittar du fler lättlagade recept.

Under vinjetten Laga i kväll på sidan 37 hittar du recept på stekta nudlar med biff och rostad lök, supergott och dessutom lättlagat!

Lokala avvikelser kan förekomma.

SAFFRAN- OCH MANDELKAKA MED KRYDDIGA HJORTRON (4 PORT)

Gör så här:

1. Mixa alla ingredienser till kakan i en mixer och häll sedan upp i en form med smörpapper i botten, baka på 175° varmluft i 15 min. Låt sedan svalna och skär eller stansa ut fyra portioner.
2. Rosta mandeln med lite rapsolja och salt på 150° tills gyllene. Låt sedan svalna och hacka mandeln grovt.
3. Lägg hjortronen i en skål. Koka sedan upp de övriga ingredienserna, låt lagen svalna något och häll den över hjortronen och låt stå en timme eller helst till dagen efter.
4. Lägg smetana i en bunke och smaka av med zest från en apelsin och saffran. Filea resten av apelsinen och lägg upp tillsammans.

Ät och njut!

Kaka:	
Mandelmassa	150 g
Smör (rumstemp)	120 g
Ägg	2 st
Mjöl	20 g
Saffran	0.5 g
Kryddiga hjortron:	
Hjortron	2 dl
Strösocker	2 dl
Röd Chili (delad)	1 st
Stjärnanis	1 st
Ingefära (skalad & skivad)	10 g
Vatten	3 dl
Övrigt:	
Smetana	2 dl
Saffran	0.2 g
Apelsin	1 st
Skalad mandel	0.5 dl

SPENDRUPS 1897

STOLT SILVERPARTNER AV

ÅRETS KOCK SMI PROFESSIONELL MATLAGNING

EKOLOGISK JULMUST FRÅN NYGÅRDA

Julmust passar särskilt bra till julbordets läckerheter. Jimmi Eriksson, Årets Kock 2016, har tagit fram en dessert som passar utomordentligt bra till Nygårdas nya ekologiska must.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

Kryddnejlikor och apelsin, fint och enkelt julpyssel.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

ÄLSKADE APELSIN!

Apelsin är julens fina färgklick och smakbrytare till allt sött. God som den är till ris à la Malta eller till chokladdesserter, men har du prövat de här:

Apelsinsallad

Skär hinnfria klyftor av apelsin och lägg på ett fat. Strö över lite malen eller stött kardemumma, granatäppelkärnor och rostade nötter. Servera med en klick lättvispad grädde.

Kryddig "apelsinglögg"

Värm lika delar apelsinjuice och äppeljuice i en kastrull med kanelstång, lite färskriven ingefära och stötta kardemummakärnor. Smaka av med honung.

Enkel vardagsmiddag på 20 minuter!

Kanske världens enklaste chili

1. Stek 500 g **nötfärs** i **olja** i en gryta. Skölj 400 g **kikärter** i kallt vatten i ett durkslag. Häll ner dem i grytan. **2.** Rör i 500 g **Taco chunkysås** och 420 g **tomatsås** med **chili** och **vitlök**. Låt puttra 5–10 min. **3.** Servera chilin med nachochips, en klick **gräddfil** och gärna lite mosad **avokado**.

Alla pratar om ...

... ramen! Denna härliga japanska nudelsoppa får allt från kändiskockar till hipsters att slå volter. Soppan består av en mustig buljongbas (på t ex miso eller soja), nudlar och sedan allt från ägg och sidfläsk till torkad fisk. Om du blir nyfiken på att själv smaka ramen finns numera både kokböcker som helt ägnar sig åt ramen och ett växande antal restauranger.

Lisa Lönner Pulkkinen.

»Allt på julbordet har en historia.«

Husmor Lisa är kock och driver restaurang i sitt eget hem i Vaxholm – till jul är det bråda dagar.

Du arbetar väldigt mycket med råvaror i säsong – hur visar det sig på julbordet?

– De enda grönsaker man kan äta färska till jul är grönkål och brysselkål, allt annat måste läggas in vid skörd. Så jag börjar redan i juli och gör chutney av sensommarens gröna tomater – jättegott till julbordets lokala ostar – och små syltade gröna tomater i en syrlig lag med ingefära och kanel. När gurkorna mognar under högsommaren skördar jag smågurkor och gör cornichons till patén. Det finns en story till allt på julbordet, med minnen från skörd och plockning. Nästan alla smaker på dagens julbord hänger ihop med hur man i gamla tider var tvungen att bevara råvaror för att kunna servera senare, till exempel inläggningar, saltning och rimning.

Vad dukar du upp till glögg?

– Jag tycker att det ska stå godsaker lite här och var så att man kan mingla. Jag gillar kuber av stark smakrik ost, eller ännu hellre små ostpajer (med mycket ost!) och någon god marmelad.

I säsong: Glögg

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

ÄPPELGLÖGG MED MÖRK ROM

TID: 10 MIN

1 LITER

- 1 liter **äppeljuice**
- 2 dl **råsocker**
- 2 **kanelstänger**
- 8 **kryddnejlikor**
- 1 **stjärnanis**
- 1 dl **mörk rom**
- 1 **äpple** i skivor

GÖR SÅ HÄR

1. Koka äppeljuice, socker och kryddor på svag värme ca 5 min.

2. Häll i rommen. Lägg äppelskivorna i glasen vid servering. Rör om.

Kuriosa om kryddnejlika!

Kryddnejlikan är en klassisk julkrydda i allt från glögg till pepparkakor. Det är den torkade blomknoppen från ett tropiskt träd som ger den starka, lite brännande smaken.

Nytt på hyllan!

Coop Änglamark Ekologisk toast

Simon Taillefer Dellenholt har testat Coop Änglamark ekologisk toast, Från Sverige-märkt och KRAV-märkt. Brödet är naturligt D-vitaminrikt.

– Ett härligt klassiskt, krispigt rostbröd som alltid går att lita på. Att det är ett ekologiskt toastbröd är toppen, eftersom det kan vara svårt att hitta, säger han.

3x julltradition

I det gamla bondesamhället var julen viktigare än någon annan helg. Folklivsforskaren Ebbe Schön, aktuell med boken ”Mat, dryck och magi”, berättar historien om tre julfavoriter.

FOTO: HÅKAN OLSÉN

Pepparkakor en gammal tradition

– Den första noteringen om pepparkakor är från 1400-talet och kommer från Vadstena kloster. Det var nunnorna som sålde pepparkakor som faktiskt innehöll peppar, till skillnad från dagens pepparkakor. Det finns även en gammal föreställning om att man blir snäll av pepparkakor, vilket man med tanke på ingredienserna kan tänka sig faktiskt stämmer.

Julskinkan sparades till våren

– Enligt många anteckningar skulle julgrisen slaktas vid Lucia, 13 december. Egentligen åt man inte skinkan till jul utan sparade den och åt den till våren, eftersom den var så lämplig att salta in. Jag gissar att det var först någon gång på 1700-talet som de bättre beställda började äta skinka till jul.

Risgrynsgröt var för de välbeställda

– Att äta risgrynsgröt till jul var länge sällsynt i det gamla bondesamhället; det är en senare tradition, eftersom råvaran var en importvara och därmed dyrbar. I de flesta hem kokades istället en fingröt på hemodlat spannmål. Ofta åts gröten ur ett stort fat där alla fick var sin sked. Enligt en tradition från 1600–1700-talet skulle var och en rimma innan man fick börja äta.

35

... miljoner liter julmust konsumerar svenskarna i jultid. Sammanlagt dricker vi cirka 50 miljoner liter must per år.

KÄLLA: SVERIGES BRYGGERIER

våga
GÂTEAU À LA MOUSSE

Mat måste inte se perfekt ut för att smaka bra.
Kom ihåg att din ambition är den allra godaste ingrediensen! Milda hjälper dig våga mer i köket med produkter som är smarta och enkla att använda, till exempel är det svårt att vispa Milda Visp 20% för hårt. Så släpp tvivlet och hitta matglädjen!

Lokala avvikelser kan förekomma.

Jul med ERNST!

Skinkan får en LÄCKER KNAPRIG FRÖROCK och sillen med rödvinbärsgelé är en hyllning till danska drottningen. När Ernst Kirchsteiger lagar julmat sprakar köket av matglädje!

RECEPT: **ERNST KIRCHSTEIGER** STYLING: **EMELIE HULTBERG** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

KORV I KOPP

(VÄRMANDE BULJONG MED JULKORV)

TID: 30 MIN

”En perfekt rätt om man vill möta gästerna utomhus. Tänk att tända en eldkorg i trädgården och börja julfirandet där. Otroligt elegant!”

4 PORTIONER

- 200 g **morötter**
- 100 g **gulbetor**
- 100 g **kålrot**
- 100 g **brysselkål**
- 15 cm **purjolök**
- 100 g **rökt sidfläsk**, fint tärnat
- 2 msk **smör**
- ½ dl **portvin**
- 1 liter **köttbuljong** (1 liter vatten + 2 buljongtärningar)
- 1 tsk **timjan**
- 2 **lagerblad**
- 200 g **julkorv**, i bitar
- 1 **äpple**, tärnat
- **salt** och **peppar**

TILL SERVERING

riven **pepparrot**

Tips! **Du kan minska mängden kålrot och fylla på med andra goda rotfrukter.**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala alla rotfrukter och skär i lika stora bitar, ca 2 x 2 cm. Ansa och dela brysselkålen. Strimla purjolöken grovt.

2. Bryn fläsket i smöret i en stor kastrull eller gryta. Tillsätt alla grönsaker utom purjolöken. Stek under omrörning någon minut utan att de tar färg. Tillsätt purjolöken.

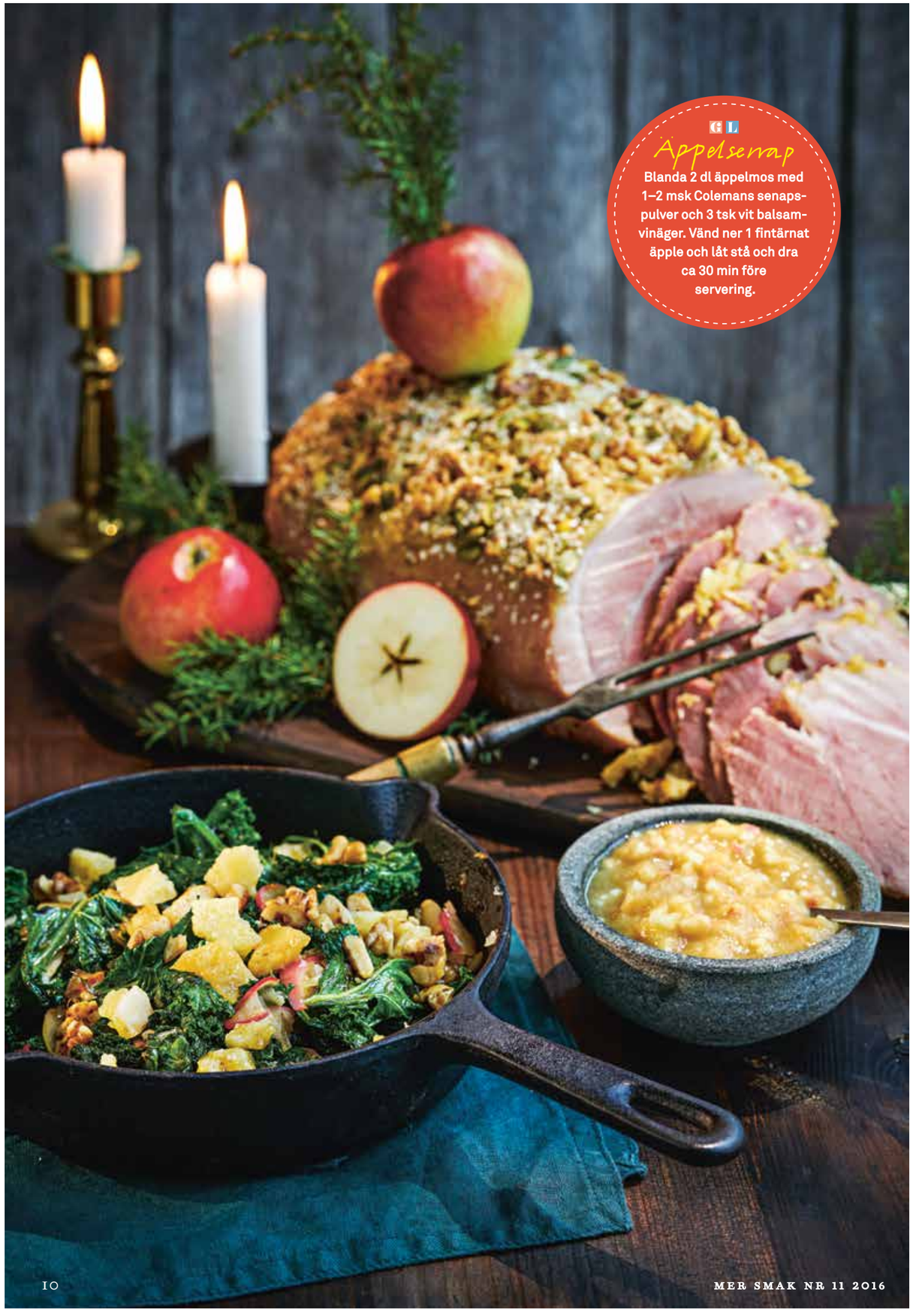
3. Häll i portvinet och buljongen. Tillsätt timjan och lagerblad. Låt puttra ca 10 min tills rotsakerna nästan är mjuka. Tillsätt korven och äpplet. Sjud i ytterligare 5 min.

4. Smaka av soppan med salt och peppar. Servera gärna med riven pepparrot.

Jag lagade maten

NAMN: Ernst Kirchsteiger.
BOR: Utanför Örebro.
FAMILJ: Hustrun Ulla och två vuxna söner.
AKTUELL MED: ”Jul med Ernst” i TV4, kokboken ”I det enkla bor det goda” och egna kött- och charkprodukter i samarbete med ett småländskt företag.
HUR BRUKAR DU FIRA JUL?
”Så traditionellt att det knastrar om det. Gärna hemma på gården med familjen. Det ska vara massor av hyacinter!”

I jul kan du äta samma rätter som Ernst! Han är världbäst på att laga jättegod mat utan krångel.



Äppelsenap

Blanda 2 dl äppelmos med 1–2 msk Colemans senapspulver och 3 tsk vit balsamvinäger. Vänd ner 1 fintärnat äpple och låt stå och dra ca 30 min före servering.

JULSKINKA MED FRÖROCK

TID: 25 MIN **UGN:** 200°

”Det här är mitt sätt att utveckla julskinkan. Det är härligt att man kan äta rubb och stubb, att det inte är några nejlikor att peta bort. Nötterna och skinkan är fantastiskt goda ihop!”

GRILJERING (TILL 1 KOKT JULSKINKA CA 3 KG)

- 1 **ägg**
- ½ dl **svensk senap**
- ½ dl **dijonsenap**
- 1 dl **honung**
- 2 dl **ströbröd**
- 1 dl finhackade **nötter**, ex pistage och valnötter
- 1 dl **frön** ex sesamfrön och hackade pumpakärnor

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skär bort svålen från skinkan, lämna endast ett tunt lager fett.
2. Vispa ägget lätt med senap och honung. Tillsätt ströbrödet och låt svälla någon minut.
3. Blanda nötter och frön. Bred ut griljeringen på skinkan. Strö över nötblandningen. Tryck till med handen så att nötterna fäster. Griljera längst ner i ugnen på grilleffekt, ca 10 min.

VARM GRÖNKÅLSSALLAD MED VÄSTERBOTTENSOST & ÄPPLE

TID: 20 MIN

”Jag tycker att vi svenskar har varit lite för blyga för kålen. Det är dags att ge kålen en renässans.”

6 PORTIONER

- 50 g **valnötter**, grovhackade
- 1 tsk **kummin**
- 50 g **smör**
- 1 **gul lök**, finhackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 1 **rött äpple**, strimlat
- 200 g **grönkål**, strimlad

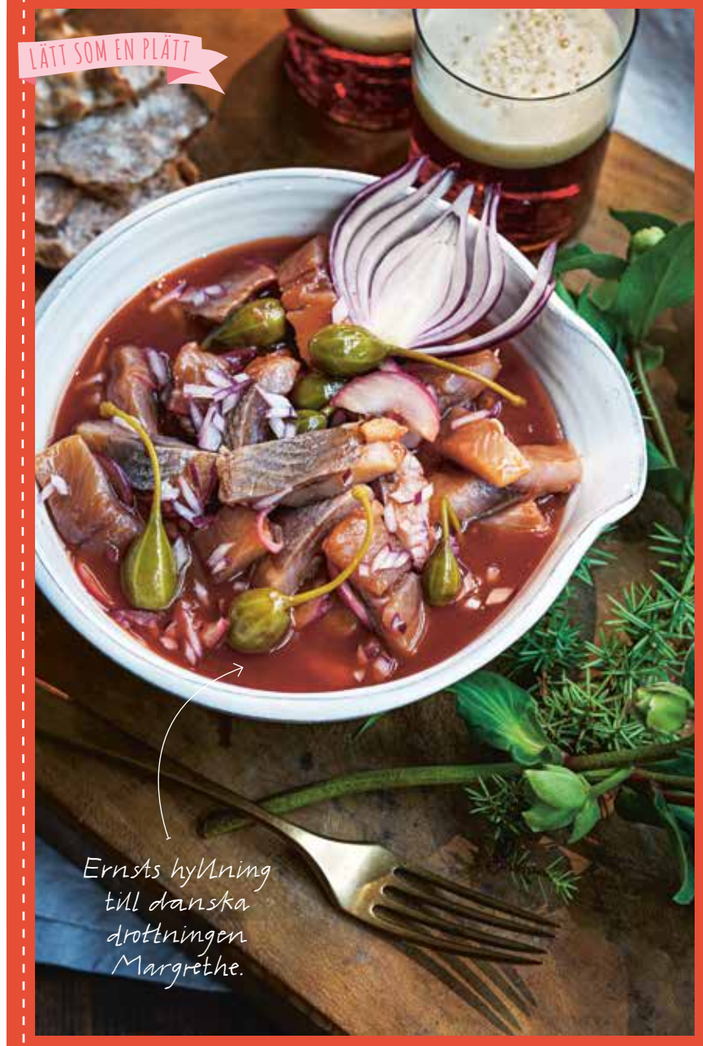
50 g **västerbottensost,** smulad
½ tsk **salt**
svartpeppar

DRESSING

- 2 msk **rapsolja**
- 2 msk **balsamvinäger**
- 2 msk **honung**

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta valnötterna i en torr stekpanna. Tillsätt kummin. Rosta lite till.
2. Smält smör i en stekpanna. Fräs lök och vitlök utan att de får färg. Tillsätt äpple och grönkål. Stek någon minut. Salta och peppra.
3. Lägg upp på ett serveringsfat och strö över nötter och smulad västerbottensost.
4. Rör ihop ingredienserna till vinägretten och ringla över salladen.



DANSKA DROTTNINGENS SILL

TID: 30 MIN

”Det här är en hyllning till den danska drottningen Margrethe. Inläggningen är lika röd som hennes läppstift. Jag älskar henne eftersom hon är konstnärlig och vågar sticka ut och bryta mot det förväntade.”

6 BUFFÉPORTIONER

4 **matjessillfiléer** (ca 400 g)
1 dl **rödvinbärsgelé**
1 dl **vatten**
1 msk **ättiksprit** (12 %)
- 1 dl **ketchup**
- 10 **kaprisbär,** eller 2 msk kapris
- 1 liten **rödlök**, finhackad

GÖR SÅ HÄR

1. Låt sillen rinna av. Smält gelén med vatten och ättika i en kastrull. Tillsätt ketchup. Låt svalna.
2. Skär sillen i 2 cm stora skivor. Vänd ned i såsen tillsammans med kapris och lök. Låt dra i kylen en stund innan servering.

HANTVERK OCH TRADITION

GOD ALKOHOLFRI JUL!

NYHET!

Mariestads alkoholfria Julebrygd är ett perfekt tillskott på julbordet så att alla som vill kan njuta den härliga smaken av en klassisk julöl till högtidens alla godbitar.

Ölet är mörkt bärnstensfärgat och har en elegant och humlearomatisk beska med delikat blommig doft. De fem olika maltsorterna levererar en djup fyllighet som gör att det passar lika bra till såväl laxen som julskinkan.

MARIESTADS

ALKOHOLFRI JULEBRYGD

GOD JUL 18 48

0,5

Lokala avvikelser kan förekomma.

ERNSTS JULKRYDDIGA KÖTTBULLAR

TID: 50 MIN **UGN:** 200°

”*Köttbullar av ren fläskfärs passar så bra till jul eftersom de blir otroligt saftiga!*”

CA 50 STYCKEN

- 1 kg **fläskfärs** eller blandfärs
- 3 dl **mjölk**
- 2 **ägg**
- 1 ½ dl **ströbröd**
- 1 stor **gul lök**, finhackad
- 1 msk **muskovadosirap** eller honung
- 2 tsk **salt**
- ½ tsk **malen vitpeppar**
- ½ tsk **malen kryddpeppar**
- ½ tsk **timjan**
- ½ tsk **kumminfrön**, malda
- ½ tsk **kanel**
- **smör** till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Blanda mjölk, ägg, ströbröd och lök i en bunke. Låt svälla några minuter.

2. Tillsätt färs, sirap och alla kryddorna. Rör varsamt om till en jämn smet. Forma färsen till små bollar med blöta händer.

3. Lägg köttbullarna på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen ca 8 min.

4. Vid servering: Stek köttbullarna i smör till fin färg runt om.

Gör Ernsts fina äpplekon

1) Du behöver en konformad oasis, cirka 30 röda äpplen, blompinnar, humleblom eller enbärsris.

2) Fäst äpplena på konen genom att sticka in blompinnen först i äpplet, och sedan i oasisen.

3) Fyll upp hålen mellan äpplena med humleblom, enbärsris eller något annat vackert grönt.

MAMMA TRAUDES RÖDKÅL MED APELSIN

TID: 20-30 MIN

”*Mamma Traudes rödkål var världskänd i hela Degerfors. Hon hade beställningar från vänner och bekanta och var otroligt stolt över den.*”

10 BUFFÉPORTIONER

- 1 kg **rödkål**
- 1 **rödlök**, strimlad
- 1 msk **rapsolja**
- 1 **apelsin**
- 1 dl **koncentrerad svart vinbärssaft**
- 1 dl **vatten**
- 6 msk **ättiksprit** (12%)
- 1 ½ dl **honung**
- 2 **köttbuljongtärningar**
- 3 **lagerblad**
- 1 **kanelstång**
- **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla rödkålen tunt, gärna med mandolin.

2. Hetta upp rapsolja i en stor kastrull och fräs löken utan att den får färg. Tillsätt kålen och fräs tills den börjar mjukna.

3. Finriv apelsinskal direkt över kålen och pressa över saften. Tillsätt svartvinbärssaft, vatten, ättiksprit och honung. Smula ner buljongtärningar och tillsätt lagerblad och kanel. Låt sjuda under lock ca 30 min. Späd ev med mer vatten om det behövs. Smaka av med salt.

Tips!
Stek köttbullar och prinskorv och servera på en bädd av Mamma Traudes rödkål. Garnera med fina apelsinfiléer.

REDAKTIONENS VAL

SAFFRANSPANNKAKA MED SMETANA & RÅRÖRDA BJÖRNBÄR

TID: 10 MIN + 35 MIN I UGNEN
UGN: 200°
”*Sylt av stenfrukt (som björnbär) blir bästis och bundis med saffranspannkakan.*”

6 PORTIONER
- 3 **ägg**
- 4 dl **mjölk**
- 1 dl **strösocker**
- 1 pkt **saffran** (½ g) (stöts i mortel med saltet)
- ½ tsk **salt**
- 1 kg **färdig risgrynsgröt**

TILL SERVERING
- 225 g **björnbär**, frysta
- 1 dl **strösocker**
- 2 dl **smetana** eller crème fraiche
- ev **pistagenötter** till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Vispa äggen lätt med mjölk, socker, saffran och salt. Rör ner gröten och häll upp i en ugnsform.
2. Grädda mitt i ugnen till fin färg och äggstanningen har stelnat, ca 35 min.
3. Rör de frysta björnbären med socker tills sockret lösts upp. Servera pannkakan med smetana och rårörda björnbär. Toppa ev med skalade hackade pistagenötter.

Tips!
Vi gräddade i flera små formar – då stelnar den efter ca 20 min.

Årets glöggnyheter

– FRÅN SVERIGES ÄLDSTA OCH STÖRSTA GLÖGGPRODUCENT –

Vinglögg med mindre socker

Varsamt kryddad ekologisk vinglögg. Vinös med tydlig vinkaraktär och mindre socker.
11%vol | 75 cl | 79kr

Skånsk äppelglögg

Bärnstensfärgad äppelglögg baserad på äppelvin från Österlen. Utsökt att avnjuta rykande varm eller frostigt kall.
12%vol | 75 cl | 79kr

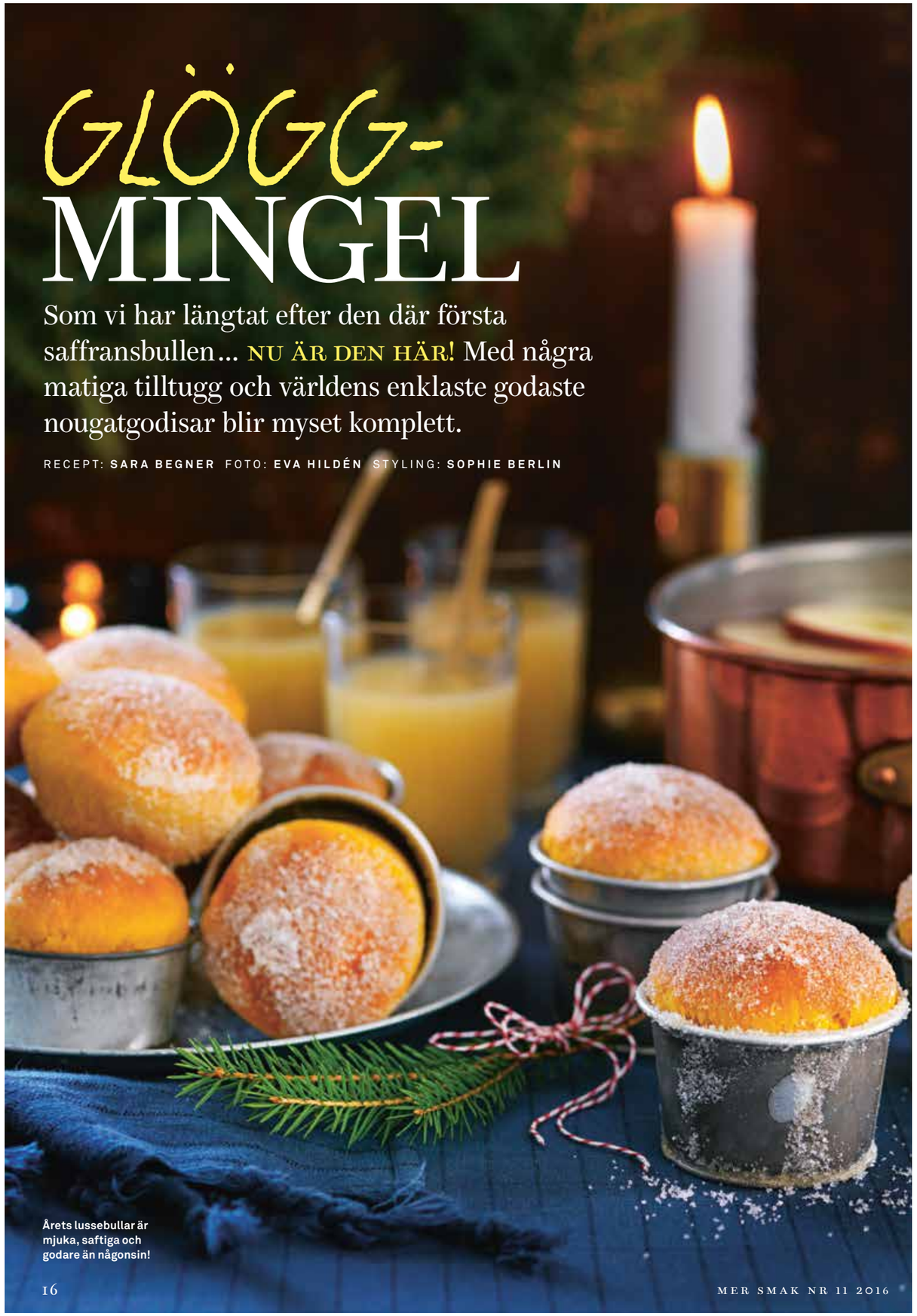
Familjeföretaget Saturnus har tillverkat glögg av väl utvalda råvaror, med en hantverkstradition som gått i arv i generationer sedan 1893. Besök gärna:
saturnus.se | facebook.com/saturnus1893 | Instagram: @saturnus1893

Alkohol är beroendeframkallande.

GLÖGG-MINGEL

Som vi har längtat efter den där första saffransbullen… NU ÄR DEN HÄR! Med några matiga tilltugg och världens enklaste godaste nougatgodisar blir myset komplett.

RECEPT: **SARA BEGNER** FOTO: **EVA HILDÉN** STYLING: **SOPHIE BERLIN**



Årets lussebullar är mjuka, saftiga och godare än någonsin!

BRIOCHE-SAFFRANSBULLAR

TID: 45 MIN + 2 TIM JÄSNING
UGN: 200°
Massor av smör och ägg är briochens kännetecken… Med saffran blir det sååå gott!

20 STYCKEN

- 250 g **kallt smör** i bitar
- 2 pkt **saffran** (1 g)
- 1 ½ msk **rom**/konjak/hett vatten
- 25 g **jäst**
- 4 **ägg**
- 1 dl **strösocker**
- ½ tsk **salt**
- 6 ½ dl **vetemjöl** + till utbakning
- 85 g **smör**, till pensling
- 1 dl **strösocker**, att rulla i

Tips! **Det går bra att använda din elvisp med degkrokarna om du inte har hushållsassistent.**

GÖR SÅ HÄR

1. Tärna smöret och lägg ut på en tallrik. Blanda rom/konjak med saffran och låt stå 5 min. Smula ner jästen i en köksassistentsbunke. Tillsätt ägg och saffranet, kör maskinen försiktigt tills jästen lösts upp. Tillsätt socker, salt och mjöl. Ha blandaren i gång och lägg i lite smör åt gången. Låt smöret gå in i degen innan du lägger i mer.
2. Kör blandaren ordentligt så att degen blir jämn och blank, ca 10 min. Täck bunken med plastfolie och låt jäsa 1 timme i rumstemperatur.
3. Häll upp degen på mjölat bakbord. Rulla degen till en rulle och dela rullen i 20 bitar. Forma till runda bollar och lägg i muffinsformar.
4. Låt jäsa ca 1 timme. Grädda mitt i ugnen 10–15 min. Låt bullarna svalna något. Pensla med smält smör och doppa i strösocker.

LÄTT SOM EN PLÄTT

Nougat, kokos, mandel, choklad – kan det bli annat än gott!

NOUGATBRÄCK MED MANDEL

TID: 30 MIN
Tre ingredienser räcker för att göra det här underbara adventsgodiset.

35 BITAR

- 300 g **mörk choklad**
- 250 g **nougat**
- 35 skalade **mandlar**

GÖR SÅ HÄR

1. Bryt chokladen i bitar. Lägg i en skål. Sätt den över en kastrull med sjudande vatten. Rör tills chokladen smält och ta bort från värmen.
2. Lägg bakplåtspapper i en form med måtten ca 17 x 17 cm. Häll i chokladen. Låt stelna ca 10 min i kylen.
3. Rosta mandlarna i torr panna. Smält nougaten över vattenbadet. Häll den över chokladen i formen så den täcks. Garnera med mandlarna och ställ in i kylen att stelna.
4. Skär i bitar vid servering. Förvara i kyl.

ISCHOKLAD MED KOKOSFLAKES

TID: 20 MIN
Ischoklad med twist!

CA 40 STYCKEN

- 200 g **mörk choklad**
- 50 g **kokosolja**
- 2 dl **rostade kokosflakes**

GÖR SÅ HÄR

1. Bryt chokladen i bitar, lägg dem och kokosoljan i en skål. Sätt den över en kastrull med sjudande vatten. Rör om och ta från värmen när chokladen smält. Vänd ner kokosflakesen och skeda upp i ischokladformar.
2. Ställ dem kallt så att chokladen stelnar. Förvara ischokladen svalt i burk med lock och med smörgåspapper/bakplåtspapper mellan varje lager.

LYS UPP
HÖSTMÖRKRET MED EN HOTELL-VISTELSE.

Mys på hotell från endast 749:-/natt.*

Bokar du med Coop Hotellpremie får du alltid övernattning för två personer i dubbelrum på flerstjärniga hotell från endast 749:-/natt*, inklusive frukost. **Läs mer på www.coophotellpremie.com eller ring 0771-20 06 10.**

*Gäller vid bokning av 2-5 nätter. Se www.coophotellpremie.com för eventuella tillägg för övriga familjemedlemmar.

SÅ HÄR FUNKAR DET:

1. Logga in i Poängshoppen på coop.se, i Coop-appen eller i Medlemspunkten i butik.

2. Välj mellan olika varor och värdecheckar från Coop eller erbjudanden från utvalda partner.

3. Om du väljer en vara eller check från Coop, laddas den på ditt medlemskort och du hämtar ut den i din butik.

4. Väljer du ett erbjudande från någon av våra partner, får du en kampanjkod mailad till dig, som du sedan uppger hos partnern.

Våra utvalda partner:

SAS · Fritidsresor · Swebus · POLARN O. PYRET · Comfort Quality Clarion Nordic Choice Hotels · BROTHERS · Coop Hotellpremie · GODEL

RULLE MED SKINKA & ÄDELOSTKRÄM

TID: 20 MIN + TID I FRYSEN

Matigt och vackert innan man går loss på sötsakerna.

CA 20 STYCKEN

- 300 g stora skivor **skinka**
- 100 g **krämig ädelost**
- 100 g **neutral färskost**
- 1 msk **rosépeppar**
- 2 msk **gräslök**, finstrimlad

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg ut en stor bit plastfolie. Lägg skinkskivorna omlott till en rektangel på plasten.

2. Blanda ädelost och färskost. Bred ut blandningen i ett jämnt lager på skinkskivorna. Rulla ihop skinkan från långsidan så tajt det går med hjälp av plastfolien.

3. Lägg rullen i frysen ca 30 min. Ta bort plastfolien och rulla i smulade rosépepparkorn och gräslök. Skär ca 2 cm tjocka skivor med en vass kniv.

Tips!
När man har gjort julskinkan är det gott att använda tunna skivor av den till rullarna.

ROSTAD MANDEL

TID: 10 MIN

Saltrostade mandlar både doftar och smakar ljuvligt!

CA 3 DL

- 200 g **mandel** (med eller utan skal)
- 1 tsk **olja**
- ½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Stek mandlarna med olja till fin färg. Rör under tiden.

2. Salta.

MINIPIZZOR MED BACON & DADLAR

TID: 25 MIN
UGN: 200°
Lökkrämen ger de sötsalta minipizzorna det där lilla extra.

CA 20 STYCKEN
500 g **pizzadeg**

TOPPING
- 1 stor **gul lök**, hackad
- 2 msk **smör**
- 1 msk **olivolja**
- ½ msk finhackad **rosmarin** el 1 tsk **torkad**
- 140 g **bacon**
- 10 **torkade dadlar**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 200°. Fräs löken mjuk utan att få färg i smör. Lägg löken i en bunke och tillsätt rosmarin och olja. Mixa till en slät kräm med en stavmixer.
2. Strimla baconet grovt och stek någon minut i het stekpanna (krispet får de i ugnen sedan). Finhacka dadlarna.
3. Stansa ut rundlar av pizzadegen (ca 5 cm diameter) och platta ev ut lite.
4. Bred på lökkrämen på pizzorna och fördela dadlar och bacon ovanpå.
5. Grädda mitt i ugnen ca 6 min. Servera direkt från ugnen eller rumsvarma.

Tips!
Knaprigt stekt halloumi är ett gott vegoalternativ till bacon.

Varm äppelmust med kanel är ett gott alternativ till glögg.

*Erbjudandet gäller alla Pampers blöjor, HiPP ekologisk barnmat i glas från 6 månader och barngröt (ej övrigt sortiment) samt barntandkräm och manuella barntandborstar från Oral-B. Gäller tillsvidare med reservation för eventuella ändringar. Barntandborstar och barntandkräm från Oral-B finns hos Coop Forum, Coop Extra och i mån av tillgång hos Coop Konsum och Coop Nära. Erbjudandet på Pampers blöjor gäller max 2 pkt blöjor per hushåll/köp.

Kronfågel

Variera veckan med kyckling

En ny korvfamilj är här, gjord på svensk gårdskyckling och rökt med äkta alspån. Våra kycklingkorvar som har en kötthalt på 72% är inte bara ovanligt välsmakande, de är klimatvänliga också. Goda korvrecept för en härlig höst hittar du på kronfågel.se.

En godare och klimatvänligare vardag önskar vi på Kronfågel.

Lokala avvikelser kan förekomma

EN GODARE JUL FÖR ALLA

Köp Coca-Cola® och var med och bidra till **100 000** måltider.

Besök coke.se/jul och fota flaskan för att bidra.

Coca-Cola

I samarbete med

Sveriges Stadsmissioner

© 2016 The Coca-Cola Company. All rights reserved. COCA-COLA, COCA-COLA ZERO, COCA-COLA LIGHT, COCA-COCA LIFE, the COCA-COLA CONTOUR BOTTLE and the RED DISK ICON are registered trademarks of the Coca-Cola Company.

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

Godis

Marshmallows, strössel, jelly beans… Å, vilket gott hus du kan göra!

Gubbar & gummor…

Och en massa andra former! Ring med fem figurer, 29,90 kr.

Änglamark!

Baka ett helt ekologiskt hus med pepparkaksdeg från Änglamark, 22,95 kr.

Smart

Lika bra på att skära till småkakor som att göra rent köksbänken. Degskrapa, 29,90 kr.

Pepparkakshus!

Egen deg, köpt deg eller köpta gavlar – alla vägar till ett eget pepparkakshus är bra. Det är ändå dekoren som är roligast!

Julskål

Skålar i melamin för julens alla bak. 29,90 kr/tre stycken.

Mortel

Perfekt för att mortla kryddor till julbaket! Mortel i granit, 199 kr.

Kavel

Kavel med non stick-beläggning, 99 kr.

Plåtburk

Fina kakor måste få fin förvaring. Set om tre burkar i plåt, 79 kr.

Husmall

Med en smart utskärare går det smidigt att baka. Finns även som pepparkakståg! Pris, 49 kr.

Pepparkakshus – julens bästa dekoration.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Tävling!

Vi vill se era fina, roliga, tokiga, överdådiga, barnsliga, härliga pepparkakshus! Lägg upp en bild på ditt hus på Instagram så är du med och tävlar om julmat för 2000 kr (presentkort på Coop) och 5 fina bokpaket. Mer info på ***coop.se/pepparkakshus****.*

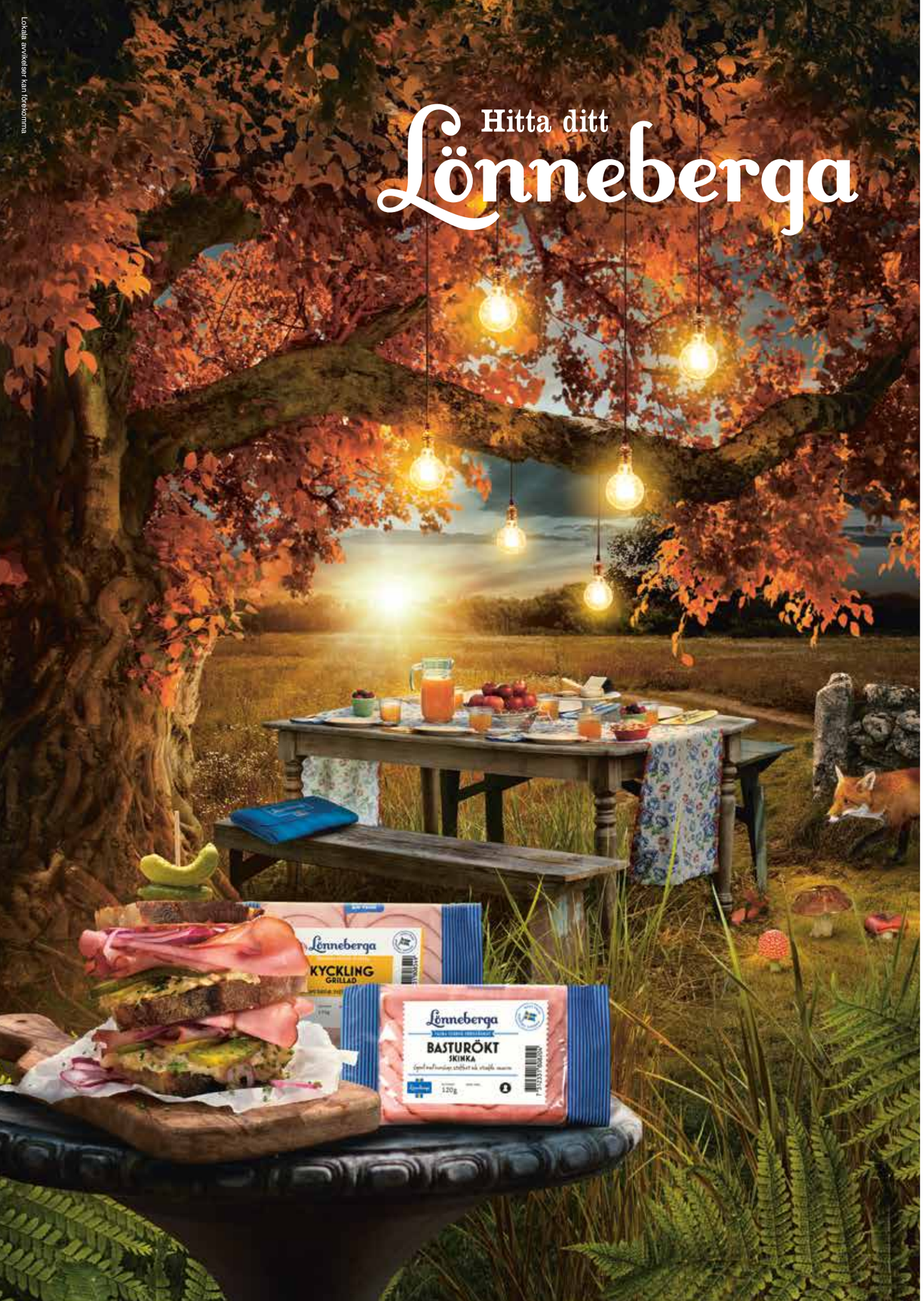
Gör så här:

1) Gör ett pepparkakshus och garnera!

2) Lägg upp en bild på ditt pepparkakshus med hashtaggen **#coopmersmak** på Instagram senast 18 december 2016.

3) En jury bestående av Tia Jumbe, publisher på Coop, Sara Begner, chef på Coops provkök, och Anna Gidgård, Redaktör på Mer Smak, väljer ut 6 vinnare!

Lokala avvikelser kan förekomma



Hjälp, vi behöver *ligga steget före* med middagen!

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

»Att laga mat efter barnens träning fungerar inte. Det blir alldeles för sent«, säger Pernilla Klusell. Vi behöver hjälp med färdiga middagar som bara behöver värmas.

AV: **NINNA EKBOM** FOTO: **MARIA ÖSTLIN**
MATFOTO: **EVA HILDÉN**

Familjen i huset

Pernilla och Erik Klusell med barnen Alice, 11 år, Alma, 10 år, Siri, 9 år, Martin, 9 år, Axel, 8 år, och Greta, 3 år.

GÖR: Egenföretagare.

BOR: I Saltsjöbaden.

ALLTID I KYLSKÅPET: Parmaskinka, som ofta hamnar i en pastasallad.

BÄSTA ADVENTSMYSET: Att baka lussebullar och pepparkakor med alla barnen.

HOS FAMILJEN KLUSELL blir det ofta ivriga diskussioner om piruetter och en perfekt backhand runt middagsbordet. Inte så konstigt med tanke på att fem av de sex barnen tränar antingen konståkning eller tennis. Minstingen Greta nöjer sig än så länge med dans, men snart är det även dags för henne att ge sig ut på isen. Trots att det är mycket träning och olika tider vill Pernilla och Erik att alla äter tillsammans så många kvällar som möjligt.

– Det vore underbart om middagen kan stå klar och vänta på oss, eller att den går att värma flera gånger de dagar vi har helt olika tider, säger Pernilla.

För att fylla på med ny energi äter alla en matig mellis innan det är dags att hoppa in i bilen och ge sig iväg till kvällens träningspass.

– Det blir lätt att allt rullar på i gamla hjulspår, och får barnen välja gör det inget om både tisdag, torsdag och lördag blir tacodagar. Vi behöver få mer variation och bättre snits på att förbereda maten.

Sara inser att här måste det gå fort, men med rätt knep och lite storkökstänk är det ingen omöjlighet att laga middagar som bara behöver värmas.

– Jag har några vardagshjältar som ni ska få prova, och de blir nästan ännu bättre av att få stå till sig en stund, säger Sara och styr stegen mot köket.

Så lyckas du, Saras 6 tips →

Sara kan ta det lugnt – Alma fixar örterna.

1 Handla hemma vid köksbordet

Planering är A och O för att förbereda veckans middagar. Tråkigt? Inte alls, när du märker hur mycket lugnare vardagskvällarna blir och att ni får mer tid runt middagsbordet. Ett annat knep är att veckohandla på nätet. Skapar du inköpslistor kan du handla på bråkdelen av den tid det tar i butik.

2 Självlagande middagar

Att laga allt i samma form är lite som ett trolleri. Grönsaker, sås och smaker som blandas i en gryta eller ugnsform sparar både tid och disk. Men bäst av allt är att du får en middag som bara blir godare av att värmas igen.

3 Ombytta roller

Barn gillar att få ta ansvar, och att laga sin favoriträtt är ett bra knep för att locka in dem i köket. Byt roller och bli den som hjälper till med allt från att skära grönsaker till att fixa dukningen. Det ökar oddsen för att de på sikt börjar förbereda eller till och med lagar middag innan du kommer hem.

4 Slimma antalet moment

Bra burkar som tomatsås, kokosmjölk, bönor och smaksatt crème fraiche eller tomatsås förenklar matlagningen. Många frysta grönsaker är färdighackade och kan hällas rätt ner i grytan. Färre moment är det smartaste sättet att speeda upp middagen.

FOTO: ANDREAS LUNDBERG/TV4

Tilde de Paula Eby, känd från TV4:s Nyhetsmorgon, skriver middagslista!

5 Sänk kraven!

Tidigare i år tog Tilde de Paula Eby hem priset som Sveriges kvinnliga programledare. I sitt tacktal hyllade hon sina fyra barn. Här är hennes bästa tips för att vinna tid i en stressig vardag.

☑ Sänk kraven. Enkel matlagning som äggröra, stekt potatis och råa grönsaker, matiga mackor eller pasta med en snabb röra fungerar perfekt som middag när det kör ihop sig.

☑ Låt barnen hjälpa till. Börja tidigt och ge dem enkla uppgifter, som att skära grönsaker. Glöm inte att ge jättemycket beröm som får dem att fortsätta. De större barnen hjälper även till att handla, men när de var riktigt små handlade vi på nätet med hemkörning.

☑ Skriv en middagslista för hela veckan – ju mer du planerar, desto lättare är det att vara spontan. Laga lite för mycket mat och använd resterna i nya middagar.

I familjen finns många kockar!

6 Middagarna som kan lagas i förväg

Vill du också få hjälp av Sara?
Sinar tiden, lusten eller orken? Har du problem med matvardagen? Mejla oss på **mersmak@coop.se**, skriv ”Vardagsakuten” i ämnesraden. Berätta om dig och din situation, och skicka gärna med en bild på familjen.

Måndag

GULASCHSOPPA MED AUBERGINE

TID: 40 MIN

4 PORTIONER

- 400 g **aubergine**
- 2 **röda paprikor**
- 2 stora **gula lökar**
- 3 **vitlöksklyftor**
- 1 **röd chili**
- ½ dl **olivolja**
- ½ dl **tomatpuré**
- 2 msk **paprikapulver**
- ½ msk **kumminfrön**

5 dl **vatten**

- 1 **grönsaksbuljongtärning**

salt

TILL SERVERING

- 2 dl **crème fraiche**
- **ris**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala auberginen och skär i 2 cm stora tärningar. Tärna paprika och lök i lika stora bitar. Finhacka vitlök och chili.
2. Hetta upp olja i en gryta eller stor kastrull. Stek auberginen till fin färg. Tillsätt resten av grönsakerna, tomatpuré, paprikapulver och kumminfrön. Stek under omrörning någon minut till.
3. Häll i vattnet och lägg i buljongtärningen.Låt sjuda under lock ca 20 min. Smaka av med salt.
4. Servera med en klick crème fraiche och surkålscoleslaw.

Surkålscoleslaw

Blanda 200 g **surkål** med 2 rivna **morötter**, 1 dl **majonnäs** och 1 dl **russin**. Smaka av med **salt**.

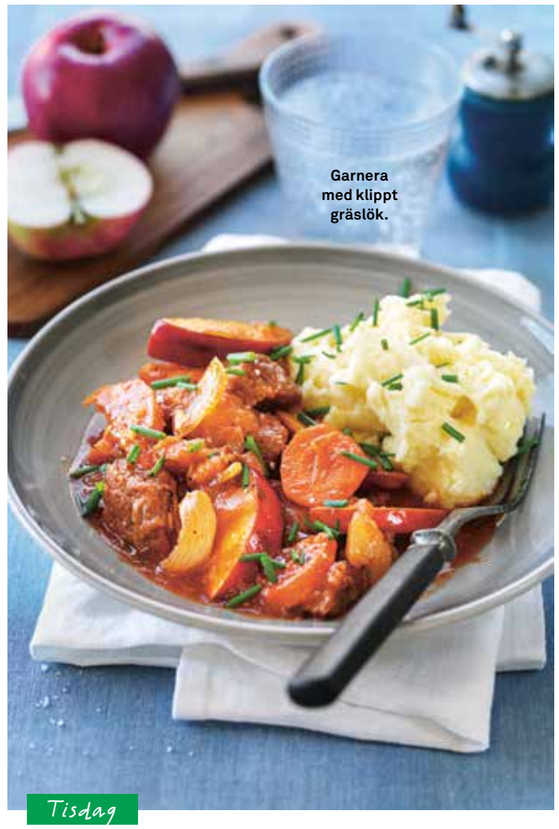
DUBBLA POÄNG PÅ PRINSKORVEN.

JULHANDLA SMARTARE MED COOP BETALKORT.

Köp allt du behöver för en god jul med ditt Coop MedMera Betala Efter. Då får du dubbla poäng* på allt du handlar hos Coop och kan dessutom välja att dela upp betalningen, eller betala alltsammans i januari. Poängen kan du byta in mot fina klappar eller skänka till välgörande ändamål i Poängshoppen. God jul!

Ansök om betalkort på betalkort.coop.se

*Undantag gäller vid köp av tobak, presentkort, lotter, spel, apoteksvaror och förmedlade tjänster som t.ex. postärenden. Vid betalning med kortet hos Coop i dessa fall får du 1 poäng/krona. Poäng utgår inte vid kontantuttag, fakturabetalning, köp av valuta, eller för räntor och avgifter.



Garnera med klippt gräslök.

Tisdag

FLÄSKKARRÉGRYTA MED MOS

TID: 20 MIN + 40 MIN ATT KOKA

4 PORTIONER
- 600 g **fläskkarré**, eller kycklinglårfilé
- 2 **morötter**
- 2 stora **gula lökar**
- 1 msk **olja**
- 4 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 3 msk **tomatpuré**
- 1 tsk **salt**
- 4 dl **äppelmust**
- 1 **köttbuljongtärning**
- 2 **äpplen**, klyftade

MOS
- 1 kg **potatis**
- 25 g **smör**
- 2 dl **mjölk**
- **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Tärna köttet, slanta morötterna och skär löken i klyftor.

2. Hetta upp en gryta och bryn köttet i olja. Salta och peppra.

3. Lägg även alla grönsaker i grytan och tillsätt vitlök och tomatpuré. Stek under omrörning någon minut till.

4. Häll i äppelmusten och lägg i buljongtärningen. Låt småputtra under lock 40 min. Lägg i äpplena efter 20 min.

5. Mos: Skala och skär potatisen i mindre bitar. Koka i saltat vatten. Krossa potatisen och rör kraftigt ihop med smör och mjölk till ett fluffigt mos. Smaka av med salt.

6. Servera grytan med mos och ev sugar snaps.

Tips!

Ånga sugar snaps, ärter eller broccoli över potatisvattnet och servera till maten.

BARNENS FAVORIT

Onsdag

FAJITAPAJ

TID: 20 MIN + TID I UGN
UGN: 200°

4–5 PORTIONER
- 2 **kycklingfiléer**
- 1 msk **olivolja**
- 1 **paprika**, strimlad
- 1 stor **gul lök**, hackad
- 1 påse **fajitakrydda**
- 1 förp **pajdeg** (230 g)
- 4 **ägg**
- 2 dl **mjölk**
- 2 dl **crème fraiche**
- 2 dl **tacosås**
- 200 g **riven ost**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skär kycklingen i tunna strimlor.

2. Hetta upp olja i en stor stekpanna och stek kycklingstrimlorna till fin färg. Tillsätt paprika, lök och fajitakrydda. Stek under omrörning någon minut till.

4. Tryck ut pajdegen i en passande pajform och nagga hål med en gaffel. Förgrädda mitt i ugnen ca 10 min.

5. Vispa lätt ihop äggen med mjölk och crème fraiche.

6. Fördela fajitafyllningen på pajen och skeda på tacosåsen. Häll över äggstanningen och dra med en gaffel i fyllningen så att äggstanningen rinner ner. Toppa med riven ost och gratinera mitt i ugnen ca 35 min.

7. Servera pajen med pizzasallad.

Pizzasallad

Finstrimla 500 g **vitkål** och krama runt med 1 tsk **salt**. Låt stå minst 30 min. Krama ut vätska som bildats och blanda kålen med 2 msk **neutral olja**, 2 msk **vitvinsvinäger** och 1 tsk **grovmalen svartpeppar**. Smaka ev av med lite **socker** eller **honung**.

BOSCH
Invented for life

Rejäla köksverktyg för hemmabagaren.

Resultatet är allt. Bosch köksverktyg är till för att användas. Läs mer om vår rejäla köksmaskin på **bosch-home.se**

German Engineering

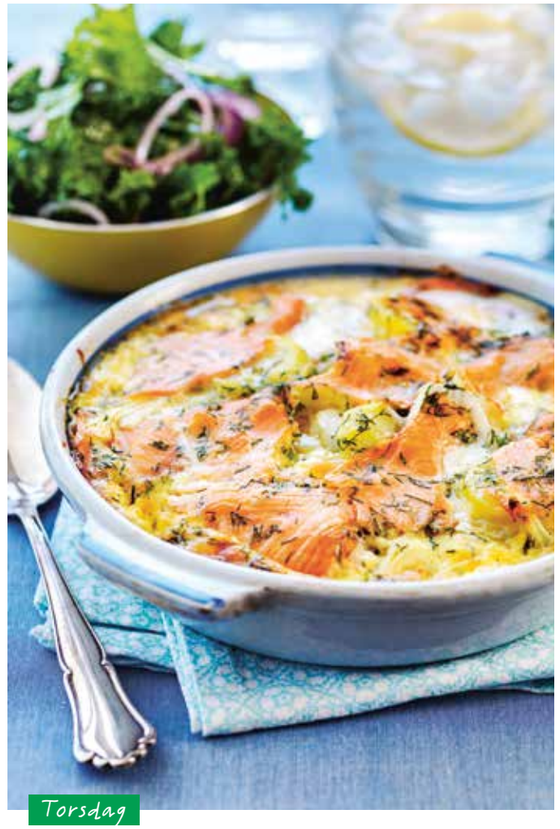
STOLT PARTNER AV
HELA SVERIGE BAKAR

Lokala avvikelser kan förekomma.

100 dagar NöjdKund
när du registrerar dig och din nya produkt i my**Bosch.** bosch-home.se/mybosch

IF Design Award

RedDot Design Award



Torsdag

KLASSISK LAXPUDDING

TID: 15 MIN + TID I UGN
UGN: 200°

4 PORTIONER
- 600 g **kokt potatis** (gärna ”gårdagens”)
- 1 stor **gul lök**
- 4 **ägg**
- 2 dl **mjölk**
- 1 dl **grädde**
- 1 dl **vatten**
- ½ tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 300 g **kallrökt** eller gravad lax i skivor
- 1 kruka **dill**
- 25 g **smör**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skiva potatis och lök.
2. Blanda ägg, mjölk, grädde, vatten, salt och peppar till en äggstanning.
3. Varva kokt potatis, lax, lök och dill i en smord ugnsform. Häll på äggstanningen.
4. Hyvla smöret med en ostyhvel och lägg ovanpå. Grädda mitt i ugnen tills ägget stelnat, ca 40 min. Servera gärna med en sallad, se recept nedan.

Sallad med grönkålsblad

Plocka bladen av 200 g **grönkål** och krama mjukt med 1 msk **olivolja**, 1 msk pressad **citronsaft** och 1 tsk **flingsalt**. Vänd runt med ½ tunt skuren **rödlök**.

Fredag

PASTAGRATÄNG MED PENNEPASTA

TID: 25 MIN
UGN: 200°

4 PORTIONER
- 1 liter **kokt pasta**, t ex penne (ca 400 g okokt)
- 125 g **mozzarella**, riven i bitar

SNABB KÖTTFÄRSSÅS
- 2 **gula lökar**
- 2 **morötter**
- 500 g **köttfärs**
- ca 800 g **tomatsås**, gärna smaksatt

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka löken och riv morötterna. Stek köttfärsen brun och smulig i torr panna.
2. Tillsätt lök och morot och stek med någon minut.
3. Häll på tomatsåsen och låt småputtra 5 min.
4. Vänd runt pastan med köttfärssåsen i en gratängform och toppa med mozzarella. Grädda mitt i ugnen tills osten smält och har fin färg, ca 10 min.

2 veckor senare

Hej, Pernilla och Erik, har det blivit enklare att laga middagen i förväg?

– Alla rätterna har verkligen passat in och underlättat våra träningsveckor. Flera av middagarna har varit succéer, men barnen tycker att fajitapajen är bäst – den fick 1 000 poäng av 1 000 möjliga.

Tips!

Lök och morötter är bra för både hälsan och plånboken, och så räcker maten till flera.

För ett himla liv!

God mat görs på goda värderingar.
Men vi tror att hela samhället mår bra av
samma saker som driver oss. Världen behöver mer
mångfald, öppenhet, omtanke, respekt och mod.

På KRAV för vi ett himla liv för biologisk **mångfald** genom att inte tillåta kemiska bekämpningsmedel. Vi för ett himla liv för **öppenhet** och accepterar inte en massa konstiga tillsatser i maten. Vi tror på **omtanke** – djur ska behandlas med värdighet. Vi värnar om **respekt** för bönders villkor världen över.

Vi vill uppmuntra fler att föra ett himla liv.
Att höras och synas och våga ta ställning för goda
värderingar. För det är ju så – ju fler som väsnas,
desto större blir effekten.

KRAV

www.foretthimlaliv.se

/KRAV.eko /kravmedia /kravmarkt /kravmarkt

KRAV-märket är ett registrerat varumärke hos Patent- och registreringsverket. Registreringen ger KRAV ekonomisk förening ensamrätt till varumärket KRAV.

TEXT: MARIA FREDIN SKOOG FOTO: EVA-LISA SVENSSON

DE ODLAR FISK PÅ TORRA LAND

Den ena är marinbiolog och den andre civilingenjör. Tillsammans har de skapat Gårdsfisk, ett innovativt företag som odlar klimatsmart fisk – på en gård i Skåne. I augusti fick de Änglamarkspriset för sin geniala idé.

NÄR EN MARINBIOLOG och en civilingenjör inom vattenresurshantering möts, och de dessutom visar sig ha samma det-är-bara-att-spotta-i-nävarna-inställning, då kan det hända stora saker. Det var många som skakade på huvudet och menade att Johan Ljungquists och Mikael Olenmark Dessalles idé om att odla fisk i ett hållbart system utan att bidra till överfiske, övergödning och miljöförstörande utsläpp inte skulle fungera. Men på en tidigare förfallen gård mitt i Skåne, långt från havet, står i dag tre moderna stallar för fiskodling med extremt höga tekniska och miljömässiga krav.

Det har självklart varit ett tufft jobb, men det som också hållit ihop dem är att

⟶

Namn: Mikael Olenmark Dessalles (t v) **Ålder:** 32 år **Yrke:** Civilingenjör inom teknisk vattenresurshantering **Familj:** Sophie, Edgar, 2,5 år **Bor:** Dösjebro **Namn:** Johan Ljungquist (t h) **Ålder:** 35 år **Yrke:** Marinbiolog **Familj:** Linda, Alvin, 6 år, Malton, 4 år och Amella, nästan nyfödd **Bor:** Åhus **Aktuella med:** Uppmärksammade för sin miljömässigt hållbara fiskodling, Gårdsfisk.

»Det är verkligen ett hållbart projekt för landsbygden«

↦ de redan från början stod på samma värdegrund och delade visionen om att kunna skapa en miljömässigt hållbar fiskodling.

– I juli i år tog vi ut vår första riktiga lön, säger Johan Ljungquist, marinbiologen.

Det märks att både han och Mikael Olenmark Dessalles, som står för de vattentekniska kunskaperna, är ganska lättade över det faktumet, för då hade de arbetat med projektet i över fyra år.

De har förutom den komplicerade vattentekniken lyckats hitta tre sorters fiskar som är mycket tåliga, trivs i stim och kan leva på ett foder baserat på vegetabiliska proteiner. Gårdsfisk kallar dem rödstrimma, svart rödstrimma och clarias.

MED KUNSKAP OM hur illa det står till i världshaven, insjöar och vattendrag hade Mikael och Johan en stark motivation att hitta ett sätt att odla fisk på ett hållbart sätt. Deras system bygger på en kombination av vattenbruk och lantbruk.

– Men tanken är inte att fiskodlingen här ska växa alltför mycket, säger Johan. Vår idé är att vi med tiden bara ska odla fram cirka en månad gamla fiskar. I stället tänker vi oss att lantbrukare runt om i Sverige ska kunna bli licensproducenter och kunna leverera närodlad fisk. Det här är verkligen ett hållbart utvecklingsprojekt för landsbygden.

Vi sitter vid fikabordet i bostadshuset på den gamla gården de köpte för bara tre år sedan. Då var det ett illa nedgånget renoveringsobjekt men passade den magra kassan. All renovering har de gjort själva. De har döpt gården till Gretagården efter den senaste ägaren.

– De tidigare ägarna brukar titta in till oss och fråga om vi fortfarande är gifta eftersom vi jobbar så mycket. Ofta har de med en smörgåstårta för de tycker vi ser så magra ut och tror inte vi hinner äta, säger Johan och skrattar. ❤

FISH'N CHIPS

TID: 30 MIN **UGN:** 200°

4 PORTIONER

4 fileade **rödstrimmor**/ 8 små rödspättafiléer (600 g)
- 2 dl **vetemjöl**

salt
- **smör** och **olja** till stekning
- 1 klyftad **citron** till servering

CHIPS
- 200 g **kålrot**
- 4 **morötter**
- 4 stora **potatisar**
- 1 msk **rapsolja**

salt

YOGHURTDIP
- 2 **schalottenlökar**, finhackade
- 1 msk **rapsolja**
- ½ tsk **currypulver** (eller 1 msk röd currypasta)
- 1 tsk **vitvinsvinäger**

3 dl **yoghurt** (10 %)

GÖR SÅ HÄR

1. Chips: Sätt ugnen på 200°. Skala rotfrukter och ev potatisen och skär dem i stavar. Fördela på en plåt och vänd runt i olja. Rosta mitt i ugnen ca 25 min. Salta.

2. Yoghurtdip: Fräs löken mjuk i olja. Tillsätt curry och vinäger. Stek med någon minut till. Blanda med yoghurten.

3. Salta fiskfiléerna. Vänd i mjöl. Hetta upp oljan, klicka i smöret och precis när det slutat bubbla lägg ner fisken. Sänk värmen något och vänd så fort det blivit en gyllene yta. Stek på andra sidan.

"Mushy peas"

Mushy peas är ett klassiskt tillbehör i det brittiska köket och serveras ofta till fish'n chips.

GÖR SÅ HÄR: Koka upp 3 dl **frysta gröna ärtor** i lite **vatten**. Häll av. Låt 1 msk **smör** smälta i ärtorna. Rör ner ½ dl **crème fraiche** och mosa ärtorna grovt. **Salta** och **peppra**.

Än så länge är det några få butiker i Skåne som säljer fisk från Gårdsfisk.

Fisksorterna

Clarias (afrikansk ålmal)
Clarias gariepinus
Clarias kan komma att bli en ersättare till den rödlistade ålen. Det är en fet fisk som till sitt utseende liknar ålen och har höga halter av Omega 3. God att röka eller grilla. (Ej på bild.)

Rödstrimma (niltilapia)
Oreochromis Niloticus
Rödstrimma har ljus röd ton. Fisken slaktas när den väger omkring ett halvt kilo.
En fisk är en lagom portion. Filea och stek den eller fjälla den och grilla den hel.

Svart rödstrimma (niltilapia)
Oreochromis Niloticus
Svart rödstrimma påminner om abborre och är randig över ryggen. Den får bli cirka 800 gram innan den slaktas. Svart rödstrimma är en bra sushifisk. Eftersom de är lite större kan en fisk vara lagom för två. Tillagas på samma vis som den röda rödstrimman.

Saba Blommor
Stolt blomsterleverantör

Låt julens blommor sätta stämningen i hemmet.

Blommor gör ditt hem personligare, varmare och mer ombonat. De skänker även glädje och skapar feststämning. Till Advent, Jul och Nyår finns det extra mycket att välja mellan, både traditionella julblommor och spännande nyheter. Flera är dessutom lokalt producerade från utvalda svenska blomsterodlare. Besök din butik och välj ut din favorit.

Fixa maten i ett nafs!

OBH NORDICA

DESIGNING GOOD LIFE

Dagens stressade människor ställer höga krav på sig själva, sin mat och matlagning. Det vi äter ska vara lättlagat och smaka gott samtidigt som den ska vara nyttig. Varje dag. Helst ska vi också hinna utföra dagens alla göromål samtidigt som vi snor ihop något fantastiskt i köket.

OBH Nordica har utvecklat ett antal kökstillbehör som underlättar vardagen. Med företagets nya köksmaskiner OptiGrill och ActiFry blir du en mästare i köket, oavsett om du planerar att grilla, fritera eller tillaga en gryta, förvandlas dina råvaror till en fantastisk måltid medan du tittar på – eller gör något helt annat.

Så klarar du biffen med OptiGrill

När vi steker nöt- fisk- eller kycklingkött är det många faktorer som påverkar resultatet. Hur tjocka ska filéerna vara, vilken stekteknik och temperatur ska används och hur länge ska köttet tillagas?

– Vi tänker ofta "Friskt vågat…" för att sedan upptäcka att resultatet inte blir som vi förväntar oss.

Det enda du behöver tänka på med OptiGrill är om du vill äta ditt kött rött-, medium- eller genomstekt. Sedan sköter grillen resten! När den ljuder med en signal är det dags att servera. Du får ett perfekt kött där arom, spänst och saftighet bevarats.

Mindre fett – mer smak

Köksmaskinen ActiFry är även den en unik innovation som sköter matlagningen utan att du behöver bekymra dig om att råvarornas arom försvinner. Funktionsmässigt placerar den sig som ett mellanting mellan en ugn och en fritös men maten tillagas avsevärt nyttigare än vid traditionell matlagning.

– ActiFry behöver bara en matsked olja till ett kilo potatis. Resultatet blir faktiskt till en riktigt krispig pommes frites men med en fetthalt på endast tre procent. Maskinen är också lätt att använda eftersom den har non-stick-beläggning, så maten fastnar inte utan steker jämnt och milt. Och behöver du laga mat som inte bör vändas under tillagningen så använder du bara den medföljande snack-korgen som vakar över maten medan den tillagas. ■

OptiGrill™

- Sex automatiska program för olika råvaror; hamburgare, fågel, panini, korv, nötkött och fisk. Manuellt läge för att grilla grönsaker och frukt.
- Vänta fem minuter tills grillen är klar.
- Lägg köttet på grillen och vänta på OptiGrills signal. Du får signal när köttet är rött, medium eller genomstekt.

Tips!

Äger du redan en ActiFry men saknar inspiration för din matlagning?

Då rekommenderar vi att du laddar ner appen: My ActiFry, som innehåller ett stort antal nyttiga recept med tillhörande filmer och andra smarta funktioner som hjälper dig till en hälsosam och god måltid för alla veckans dagar.

UTNYTTJA RABATT-KUPONGEN! …som medföljer i detta nummer för både ActiFry Original Snacking och OptiGrill.

ActiFry® Original Snacking

- Bestäm dig för om du vill ha fisk, kött, pommes frites eller gryta till middag.
- Lägg ingredienserna i maskinen, tillsätt en mycket liten mängd fett.
- Maskinen sköter resten och meddelar när maten är klar.

Kinesisk middag i skål!

Med hoisinsås, lime och rostad lök som genväg tar det inte mer än 20 minuter att få en rykande skål med smakrika asiatiska nudlar på bordet.

RECEPT: **DANIELLE BROOKES** FOTO: **EVA HILDÉN**

Laga redan i kväll!

STEKTA NUDLAR MED BIFF & ROSTAD LÖK

TID: 20 MIN

4 PORTIONER

- 250 g **äggnudlar**
- ☘ 400 g **lövbiff**
- 1 ½ dl **hoisinsås**
- ☘ 1 msk **olivolja**
- ☘ 2 **salladslökar**, strimlade
- ☘ 70 g **babyspenat**
- ☘ 2 dl **rostad lök**
- **salt**
- ☘ 1 **lime**, klyftad
- ☘ ev 1 kruka **färsk koriander**

Tips! **Tillsätt riven ingefära och vitlök för extra sting.**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Skölj av i kallt vatten så att de inte blir överkokta av eftervärmen.

2. Strimla lövbiffen. Låt den marinera i ½ dl av hoisinsåsen minst 5 min.

3. Hetta upp olja i en stekpanna eller wok. Stek köttet i omgångar.

4. Vänd ihop nudlarna med kött, salladslök och spenat. Tillsätt resten av hoisinsåsen och dra av från värmen när allt är varmt. Smaka av med salt.

5. Toppa med rostad lök och servera med en limeklyfta och ev färsk koriander.

Santa Maria

RÖDBETSKAKA MED SAFFRANSKRÄM

8 PORTIONER
4 dl vetemjöl
3,5 dl socker
0,5 tsk salt
2 tsk Santa Maria Kardemumma, malen
1 msk Santa Maria Kanel, malen
0,5 tsk Santa Maria Muskotnöt, malen
1 tsk Santa Maria Bikarbonat
1 tsk vaniljsocker
3,5 dl olja
3 ägg
3 dl rödbetor, rivna
3 dl valnötter, hackade

SAFFRANSKRÄM
200 g philadelphiaost
1,5 dl florsocker
1 påse Santa Maria Saffran

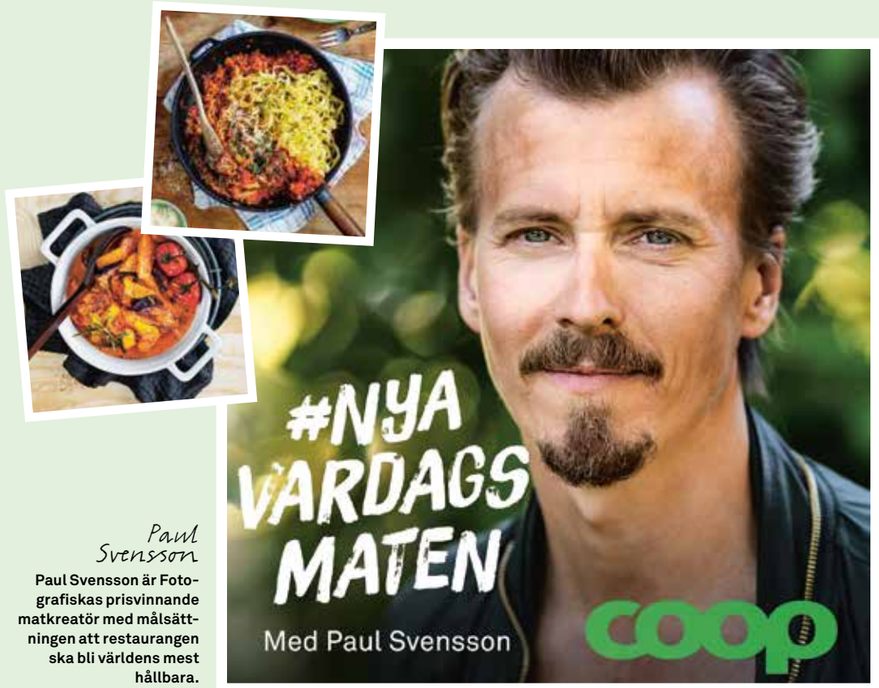
Sätt ugnen på 175°C. Smörj och bröa en bakform (24 cm Ø). Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Rör i olja och ägg till en jämn smet. Riv rödbetorna, hacka valnötterna och tillsätt i smeten. Häll smeten i formen och grädda kakan ca 45 min. Blanda philadelphiaost, florsocker och saffran med en elvisp. Bred krämen på kakan när den har svalnat.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Mer information och fler goda recept finns på santamaria.se facebook.com/santamariasverige santamariasverige

MedMera

Tips och erbjudanden för dig som är medlem och ägare



Paul Svensson

Paul Svensson är Fotografiskas prisvinnande matkreatör med målsättningen att restaurangen ska bli världens mest hållbara.

#nya vardagsmaten

Därför gör Coop kampanjen

Svensken äter för mycket kött i dag. Produktionen av nötkött släpper ut 35 gånger mer växthusgaser än produktionen av motsvarande mängd växtprotein. Vi behöver äta kött mindre ofta – för klimatets skull. Men vi på Coop tror inte att man ändrar beteende med pekpinnar. Därför vill vi ge inspiration och konkreta tips på hur man kan införa mer grönt i vardagsmaten. På sajten coop.se/nyavardagsmaten finns 150 recept på grönare vardagsrätter som stroganoff med halloumi eller köttfärsås som du drygar ut med morot och sötpotatis.

Spännande prat om grön mat!

Missa inte Coops podd med Paul Svensson

Du har väl sett #nyavardagsmaten? Det är Coops bidrag till hur vi alla kan laga lite grönare mat.

I kampanjen finns massor av recept, på coop.se/nyavardagsmaten, och även en podd, där kocken Paul Svensson i tio avsnitt guidar lyssnaren på en resa i allt från tallrikspsykologi till hur man får barnen att äta vegetariskt utan att behöva ljuga.

I en undersökning genomförd i Coops medlemspanel, med mer än 200 barnfamiljer, uppgav en av tre att de äter kött fler än tre gånger under en vanlig arbetsvecka. Samtidigt säger fyra av tio barnfamiljer att de vill äta mindre kött. Då är frågan hur man kan ändra sina kostvanor och få in mer grönt. Paul Svensson har tre bra tips.

– I stället för att prata kött eller fisk, bestäm vilken typ av grönsak du ska ha till middag. Överdriv dina inköp av grönsaker och minska på proteinerna. Se grönsaken som huvudingrediens och smakbärare, inte som tillbehör.

– Och även om du ska äta köttbullar med potatis – ställ fram salladen eller grönsakerna först på bordet. Börja varje måltid med att äta det gröna först.

Han tycker att grönsakerna ska få den omsorg vad gäller dukning som de förtjänar.

– Välj ett vackert fat och lägg gärna upp grönsakerna en och en i stället för att blanda dem.

Vilken är din favvogrönsak just nu?

– Vitkål! Den är så tacksam. Stuva den eller råhyvla den till sallad med lite olivolja och citron. Man kan också helsteka den i ugn tills den når 95°. Avlägsna det yttersta lagret och skär ner resten i en wok. Eller njut av den ugnsvarma vitkålen med pepparrot och skirat smör. ❤

10 avsnitt av Coops podd med Paul – lyssna när du vill

1. Hur ska barnfamiljen komma ur köttfärsträsket? 2. Äta mer vegetariskt – en trend eller ny tradition? 3. Tallrikspsykologi: Hur lägger jag upp smart och sparar klimat och pengar? 4. Hur gör jag en riktigt bra burgare grönare och smartare? 5. Hur kan min sallad bli godare? 6. Kan jag inte bara strunta i matmärkningarna? 7. Hur får jag barnen att äta vegetariskt utan att ljuga? 8. Hur hittar jag smartare kött? 9. Äter vi bara odlat kött om 25 år? 10. Finns det inget smart sätt så att jag slipper kasta så mycket mat?

Under 2015 var psykisk ohälsa det vanligaste samtalsämnet i Bris stödverksamhet.

Avlt från Änglamark

Köp oss i jul och Coop skänker 1 kr/vara till Bris och Friends.

Glögg, russin, mandlar, pepparkakor, pepparkaksdeg, gräddglass glöggrippel, gräddglass gepparkaka, knäckebröd.

En godare jul – för barnens skull

Var med och bidra till årets finaste julklapp. Välj Änglamark till jul och Coop skänker 1 krona per vara till Bris och Friends.

Julen smakar så mycket godare om den också gör gott för andra. I Coops julkampanj ”En godare jul” ingår åtta varor från Coops Änglamarkssortiment. Köper du någon av dessa från den 21 november till 25 december går 1 krona per såld förpackning till organisationerna Bris (Barnens rätt i samhället) och Friends, som arbetar mot mobbning. Två organisationer vars arbete kanske aldrig har varit viktigare än nu.

Under förra året var psykisk ohälsa och dåligt mående det vanligaste samtalsämnet i Bris stödverksamhet. Mer än var femte kontakt som Bris har med barn handlar om allt från tillfällig nedstämdhet och oro till depression, självskadebeteende och barn som funderade på att avsluta sitt liv. Den samlade forskningen visar att den psykiska ohälsan bland barn och unga ökar i Sverige.

– Det finns inte en enskild orsak till att barn mår sämre, men i våra kontakter beskriver barn att de upplever en stress över att lyckas i skolan, i det sociala och över att få jobb i framtiden. De har svårt att koppla bort kraven, säger Magnus Jägerskog, generalsekreterare på Bris.

Bris fokuserar nu på att bryta trenden genom att stötta barn och unga, sprida kunskap och information och mobilisera alla samhällets aktörer.

– Gemensamt för de barn som hör av sig till Bris är att de saknar en vuxen i sin närhet att prata med. Pengarna från Coop bidrar till att vi kan hålla stödverksamheten igång så att fler barn kan få stöd från en vuxen som lyssnar, säger Magnus Jägerskog.

Varje år utsätts 60 000 barn och unga för mobbning. Mobbning angår oss alla, och Friends har visat att det går att skapa förändring.

– Efter ett år med ”Friendsprogrammet” minskar mobbningen med i genomsnitt 24 procent på en skola, säger Carolina Engström, generalsekreterare på Friends.

En av Friends utmaningar är att hjälpa skolor att välkomna nyanlända. När ett barn kommer till Sverige utan en mamma eller pappa blir skolan en väldigt viktigt plats för gemenskap och värme.

– För många kan det nog vara väldigt svårt att förstå hur det är att fly helt själv i flera månader, kanske i ett skrymsle i en lastbil eller i en överfull gummibåt. Och hur det sedan känns att plötsligt stå där ensam på en skolgård tusentals mil hemifrån och ta de första stegen mot sitt nya liv. Där måste vi jobba tillsammans för att alla barn ska få rätten att vara just barn, säger Carolina Engström och menar att med pengarna från Coop når Friends ut till ännu fler skolor och idrottsklubbar.

– Att Coop nu är med i denna förändring är oerhört viktigt för oss. Tillsammans kan vi verkligen göra skillnad. ❤

Under Coops julkampanj (21 november till 25 december) går också 3 öre per såld plast- och papperskasse till Bris och Friends.

Vinn biljetter till Danny

Nu är det glada tider för alla som vill vinna biljetter till show, premiärmingel och selfie med Danny Saucedo!

Den 25 januari kliver Danny upp på Hamburger Börs scen för att leverera en helt unik och nyskapande föreställning – Danny Saucedo Show. Det blir energi, musikalitet och mycket dans i spektakulär inramning. Men även intimt och nära, med mycket humor och självdistans. Med sig på scen har Danny en ensemble på tio personer som är några av Sveriges absolut bästa dansare och musiker.

Vill du premiärmingla, se showen och komma hem med en selfie på dig och Danny? Ta chansen att vinna en helkväll. Svara på frågan nedan och skicka in ditt svar till **mersmak@coop.se** senast den 19 december 2016. Skriv ”Danny” i ämnesraden. Glöm inte att skicka med din adress. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare.**

Vilken känd kock poddar på coop.se?

1. Danyel Couet
X. Tina Nordström
2. Paul Svensson

1:a pris: Biljetter för två till premiären av Danny Saucedo Show och Meet & Greet med Danny, 25 januari 2017.

2:a pris: Biljetter för två till premiären på Danny Saucedo Show, 25 januari 2017.

Ta chansen och var med och tävla.

”Med den här föreställningen vill jag visa för publiken var jag har varit och vart jag är på väg, men framför allt var jag befinner mig just nu!” säger Danny Saucedo.

God jul i Poängshoppen. **Spara pengar till fina klappar och handla bästa julmaten för dina poäng.**

MedMera erbjudande

Gå med i Nordic Choice Club: VINN 50 000 bonuspoäng!

Nu kan din matkasse bli till en drömweekend. Som Coop-medlem tjänar du nämligen bonuspoäng varje gång du övernattar på ett Nordic Choice Hotell. Om du blir medlem i Nordic Choice Club kan du dessutom lösa in dina Coop-poäng mot Nordic Choice Club-poäng och använda dem till en hotellövernattning.

Gå med i Nordic Choice Club senast den 15 december 2016 och var med i dragningen av 50 000 bonuspoäng som du kan använda till en hotellövernattning på ett valfritt Nordic Choice Hotell i Norden.

Gå in på **coop.se/choicemedlem** för att bli medlem.

Fin fågel från Finland

Många gillar kyckling, men de svenska kycklingarna räcker inte till alla. Nu har Coop startat ett unikt samarbete med HK Scan genom att lansera deras varumärke från Finland, Karinäs – kyckling från hemgården. Först ut i butikshyllorna är bröstfilé, minutfilé, kryddiga kycklingvingar och smaksatta kycklingklubbor.

5 BRA SAKER MED KARINÄS

- ✔ Kycklingarna är frigående inomhus.
- ✔ De får närproducerat helkornsspannmål.
- ✔ Kycklingarna får ingen onödig medicinering eller vaccinering, och under de senaste två åren har inga antibiotika använts.
- ✔ Finland är officiellt salmonellafritt, precis som Sverige.
- ✔ Gårdarna värms upp av miljövänlig bioenergi.

Kategorichef Eva Lindholm och inköpare Therese Mattsson från Coop är väldigt stolta och glada över denna lansering. Nu hoppas de att konsumenterna också kommer att gilla den fina kycklingen från andra sidan Östersjön.

MedMera

Se vad du kan få för dina poäng i Poängshoppen på coop.se.

Poängen med att

spara eller sätta sprätt!

Familjen Ericsson Löfberg jagar poäng och omvandlar dem till både nytta och nöje. Fredrik Rosendal, däremot, tänker att den som spar hen har. HUR TÄNKER DU när det gäller det här med poäng?

”När man kommer upp i ett visst antal poäng rasslar det till så in i bomben.”

Barnfamiljen Första gången Viktoria Ericsson Löfberg bytte sina poäng mot en värdecheck fick hon 1 000 kronor att handla för på Coop.

– Det var fantastiskt! Med två barn i familjen drar matkontot iväg, och eftersom vi handlar nästan allt på Coop och betalar med MedMera Mastercard får vi dubbla poäng. När man kommer upp i ett visst antal poäng rasslar det till så in i bomben, säger Viktoria.

– Min man och jag har fått en hotellnatt för poängen och massor av varor på Coop. Och så grillen, förstås. Vi hade spanat in den i butik, och sedan kom just den grillen in i Poängshoppen. Den kostade jättemånga poäng men inte en krona. Man kan säga att vi fick en gratisgrill.

Det här är familjen Ericsson Löfberg: Viktoria, Yonas och barnen Saga, 14, och Einar, 12.

Familjen handlar mat på Coop för minst 5 000 kronor per månad och betalar med MedMera Mastercard och får därmed dubbla poäng på Coop och även extrapoäng överallt i världen där de betalar med kortet. Eftersom de handlar för över 21 000 kronor per halvår dubbleras deras insamlade Coop-poäng två gånger per år.

”Det gäller att inte tänka: poängen tar jag sedan.”

Samboparet Fredrik Rosendal har spanat in en matberedare i Poängshoppen, och snart har han poängen som krävs.

– Jag vet ändå inte om jag kommer att slå till. Tänk om jag ångrar mig, och vad händer om varan inte finns i min butik? Man vill ju inte stå där i kassan och se dum ut, säger han.

Fredrik gillar matte och har räknat ut hur bra bonus han får för sina poäng.

Han vill ju hämta ut något stort i stället för att ta en rabatt på en ketchupflaska.

– Det gäller bara att ta steget och inte hela tiden tänka: det där med poängen tar jag sedan. Vi har i alla fall bestämt att vi ska använda poängen till något som vi båda har glädje av. Vem vet, kanske jag överraskar min sambo med en hotellnatt.

3 frågor och svar om att hämta ut poängvaror

1 Hur lång tid har jag på mig att hämta varan?

Svar: Du har 90 dagar på dig att hämta ut varan efter att du laddat den på ditt MedMera–kort.

2 Tänk om varan inte finns i butiken?

Svar: Om inte varan finns i butiken kan du be din butik att beställa hem den.

3 Om jag ångrar mig, får jag tillbaka poängen då?

Svar: Ångrar du ditt poängköp, ring Coops kundservice. De hjälper dig att få tillbaka dina poäng. Gäller nästan alla varor, se info i Poängshoppen.

*Fler frågor och svar hittar du på **coop.se/medlemsprogrammet.***

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

200:- rabatt

BOSCH HÅRFÖN.

Med diffuser och AC motor, vilket gör att torkningen går extra snabbt. 2500 W, 3 värmelägen, 2 hastigheter och coolingfunktion. Joniseringsfunktion för extra glansigt hår och extra skonsam styling. Finns på Stora Coop och Coop forum.

Medlemsrabatten är laddad på ditt MedMera-kort och gäller t o m 27 november 2016. Gäller en gång per hushåll för dig som får Mer Smak nr 11. Lokala avvikelser kan förekomma.

500:- rabatt

OBH NORDICA ACTIFRY.

ActiFry tillagar allt från för-, varm- och efterrätter till granola samt nyttiga snacks. Färska pommes frites görs med enbart 3 % fett. Hälsosamt, enkelt och gott! Finns på Stora Coop och Coop forum.

Medlemsrabatten är laddad på ditt MedMera-kort och gäller t o m 27 november 2016. Gäller en gång per hushåll för dig som får Mer Smak nr 11. Lokala avvikelser kan förekomma.

500:- rabatt

OBH NORDICA OPTIGRILL.

En innovativ bordsgrill som gör det enklare att grilla kött, grönsaker eller fisk inomhus. Den har förmågan att känna av tjocklek och mängd. Med den informationen kan OptiGrill avgöra och meddela när köttet är rare, medium och well-done. Finns på Stora Coop och Coop forum.

Medlemsrabatten är laddad på ditt MedMera-kort och gäller t o m 27 november 2016. Gäller en gång per hushåll för dig som får Mer Smak nr 11. Lokala avvikelser kan förekomma.

10:- rabatt

THE GOOD LIFE AFTONBLADETS NYA MAGASIN

För dig som gillar spännande möten, en hållbar vardag och vill ha tips för att få tid och energi att fokusera på den viktigaste personen i ditt liv – dig själv!

Medlemsrabatten är laddad på ditt MedMera-kort och gäller t o m 27 november 2016. Gäller en gång per hushåll för dig som får Mer Smak nr 11. Lokala avvikelser kan förekomma.

10:- rabatt

VALFRI KYCKLINGKORV FRÅN KRONFÅGEL.

En ny korvfamilj är här, gjord på svensk gårdskyckling och rökt med äkta alspån. Välj bland Klassisk, Chorizo, Milda Örter, Middagskorv, Wienerkorv och Prinskorv. Gäller 250-500 g.

Medlemsrabatten är laddad på ditt MedMera-kort och gäller t o m 27 november 2016. Gäller en gång per hushåll för dig som får Mer Smak nr 11. Lokala avvikelser kan förekomma.

30:- rabatt

SABA, BLOMMOR.

Vid köp av en Amaryllis Lyx eller Amaryllis Exklusiv i 15 cm eller 14 cm kruka.

Medlemsrabatten är laddad på ditt MedMera-kort och gäller t o m 27 november 2016. Gäller en gång per hushåll för dig som får Mer Smak nr 11. Lokala avvikelser kan förekomma.

5:- rabatt

JOJJENS JULPRINSKORV.

Vid köp av en förpackning av Ernst Kirchsteigers handknutna julprinskorv. Svenskt kött, handgjord och rökt över spån. Gäller 600 g.

Medlemsrabatten är laddad på ditt MedMera-kort och gäller t o m 27 november 2016. Gäller en gång per hushåll för dig som får Mer Smak nr 11. Lokala avvikelser kan förekomma.

5:- rabatt

JOJJENS KÖTT- OCH CHARKPRODUKTER.

Vid köp av en valfri förpackning av Ernst Kirchsteigers Falukorv, Wienerkorv och Prinskorv. Svenskt kött, handgjorda och rökta över spån. Gäller 300-500 g.

Medlemsrabatten är laddad på ditt MedMera-kort och gäller t o m 27 november 2016. Gäller en gång per hushåll för dig som får Mer Smak nr 11. Lokala avvikelser kan förekomma.

NYHET I BUTIK

HANDKNUTEN & SPÅNRÖKT
JULPRINSKORV
AV ERNST KIRCHSTEIGER

Äntligen finns Ernst Kirchsteigers julkorv och handknutna julprinskorv att köpa i butik. Långsamt rökta över spån och tillverkade på klassiskt vis av svenska råvaror. För en lite godare jul, helt enkelt.

Läs mer på ernstmat.se

KÖTT FRÅN SVERIGE

ERNST

Lokala avvikelser kan förekomma.

Ljedal Communication 2016

Barnens enkla BBQ-kyckling

GL
TID: 35 MIN
UGN: 200°
4 PORTIONER

1 Rulla 12 stycken **kycklingben** i ca 2 dl **BBQ-sås** och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.

2 Lägg 600 g **små kulpotatisar** runt om kycklingbenen. Strö över 1 tsk **salt**. Ringla över lite **olja** på potatisarna.

3 Lägg 2 **majskolvar**, delade, på samma plåt och rosta allt mitt i ugnen på 225° ca 30 min.

4 Skär 2 **avokador** i mindre bitar och dela 200 g **körsbärstomater** på mitten.

5 Riv ner 1 **vitlöksklyfta** i 2 dl **majonnäs** (gärna Hellmann's) till en doppsås.

6 Riv **parmesan** (så att det blir ca 1 ½ dl finriven).

7 Blanda 1 msk **grillkrydda** med parmesanen.

8 Servera kyckling och potatis med avokado och tomat. Doppa majskolven i majon och sedan i ostrivet.

Köp hem:

Kycklingben

BBQ-sås

Kulpotatis

Majskolvar

Majonnäs

Parmesan

Finns redan hemma:
Salt, olja, avokado, körsbärstomater, vitlök och grillkrydda.

RECEPT: **SARA BEGNER** KOCK: **EMMA, 7 ÅR** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT & EVA HILDÉN**

Bre grönt.

FLORA 100 % VÄXTBASERAD

Hälften så stort klimatavtryck jämfört med smör.

NYHET!

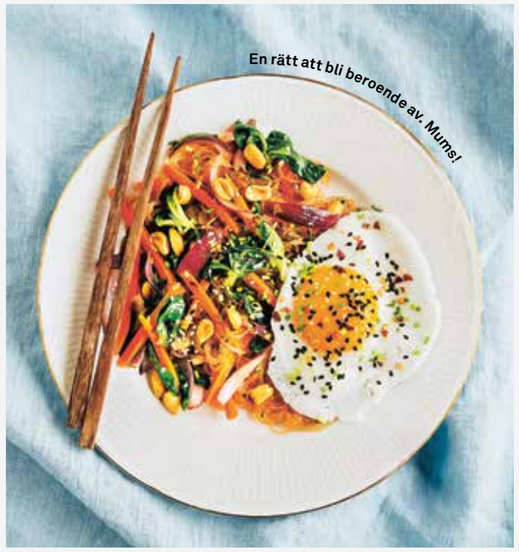
#bregrönt

Livscykelanalys (LCA) gjord av tredje part visar att Flora 100 % VÄXTBASERAD (60 % fett) har åtminstone 50 % lägre utsläpp av växthusgaser per kilo produkt än smör tillverkat i Sverige (82 % fett). När du brer grönt med Flora 100 % växtbaserad, brer du med oljor från växtriket. Läs mer på flora.nu Lokala avvikelser i sortiment kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT ⟶



En rätt att bli beroende av. Mums!

RECEPT UR BOKEN ”ETT STEKT ÄGG ÄR OCKSÅ MIDDAG”.

GLASNUDLAR MED ÄGG

TID: 20 MIN

4 PORTIONER

200 g **glasnudlar**
- 1 + 1 msk **neutral olja**
- 4 **ägg**

½ tsk **salt**
- 2 **morötter**, finstrimlade
- 2 **rödlökar**, tunt klyftade
- 70 g **mâchesallad**
- 1 dl **jordnötter**, grovhackade
- 1 dl hackad **koriander** eller gräslök
- 2 msk **skalade sesamfrön**
- 1 **lime**, i klyftor

DRESSING
- 2 **salladslökar**, strimlade
- 2 **vitlökskklyftor**, finhackade
- 1 **röd chili**, finhackad
- 1 msk riven **ingefära**
- 4 msk **japansk, ljus soja**
- 1 msk **sesamolja** (rostad)
- 2 msk **risvinäger**

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga nudlarna enligt anvisning på förpackningen.

2. Blanda alla ingredienser till dressingen och låt stå och dra.

3. Hetta upp olja i en stekpanna och stek äggen så att gulan är krämig. Salta. Ta upp.

4. Ringla lite mer olja i pannan och stek morötter och lök ca 1 minut, moroten ska fortfarande vara krispig. Vänd runt nudlarna i pannan och ta från värmen.

5. Blanda ordentligt med dressing och mâchesallad.

6. Servera nudlarna med jordnötter, koriander, sesamfrön, lime och de krämiga äggen.

Så fixar du julstressen!

Krångla inte till det!

Siri Barje medverkar regelbundet i Nyhetsmorgon i TV4 och är nu aktuell med boken ”Ett stekt ägg är också middag”.

Siri Barje.

FOTO: JOHANNA ÅKERBERG KASSEL

Vad äter du till middag i dessa bråda adventstider?

– Det är gott med varm mat under den kalla årstiden, och en enkel pasta är alltid rätt. Pasta ger superbra energi, och nästan alla tycker om pasta. Dessutom är det gott att ta ett glas rött vin till. Jag gör ofta en pasta med vitlök och tomat som tar 10 minuter att laga. Jag fräser vitlök försiktigt i massor av smör, vänder ner färsk tomat i bitar och serverar med nykokt spaghetti. Sedan strör jag bara över rostade cashewnötter och klippt persilja!

Vad serverar du på ditt glöggmingel?

– Pepparkakor och blåmögelost är ett måste! Sedan kan det bli brödbitar som jag steker i olivolja och serverar med sikrom (billigare än löjrom) och crème fraiche. Parmesanchips (riven parmesan i högar på en ugnsplåt som gräddas till chips). Och så en massa goda röror. Till exempel ugnsrostad paprika och morot som jag mixar med valnötter, olivolja och citronsaft.

Bästa middagstipsen

1 Olika toppingar får stil på vardagsmaten! Rostade solrosfrön, örter, ringlad olivolja, nötter…

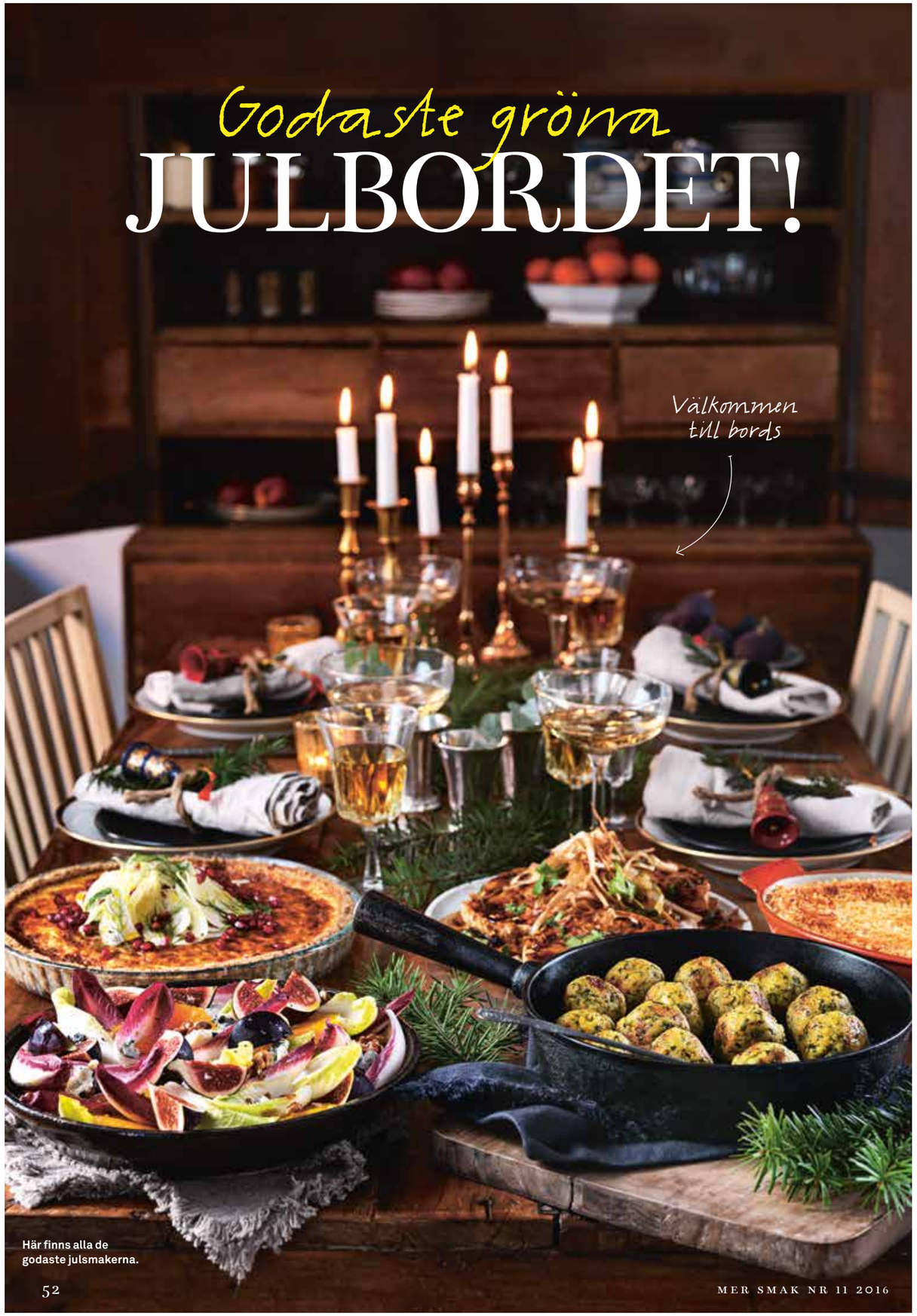
2 När du kokar pasta, låt den koka klart i pastasåsen. Då hinner den ta åt sig smaken mycket mer!

3 Trötta salladsblad kan vändas ner i pastasås – om de ändå ska värmas märks det inte att de börjat sloka.

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.

Godaste gröna JULBORDET!



Här finns alla de godaste julsmakerna.

Å, vilket ljuvligt julbord! Morotslåda med frasigt täcke, frikadeller med saffran, prästostpaj … Alla goda smaker finns där! OCH ALLT ÄR VEGO!

RECEPT: **ELEONORA VON ESSEN**
FOTO: **EVA HILDÉN**

MANDEL- OCH PARMESANFRIKA-DELLER MED SAFFRAN & GRÖNKÅL

TID: CA 35 MIN

Smakkombinationen är ljuvlig – prova!

4 PORTIONER/20 FRIKADELLER

- 1 liter **grönsaksbuljong**
- 2 ½ dl **mandelmjöl**
- 2 dl fint riven **parmesan**
- 1 ½ dl **ströbröd**
- 1 liten **gul lök**, finhackad
- 50 g **grönkål**, finhackad

½ tsk **salt**

- 2 krm **svartpeppar**

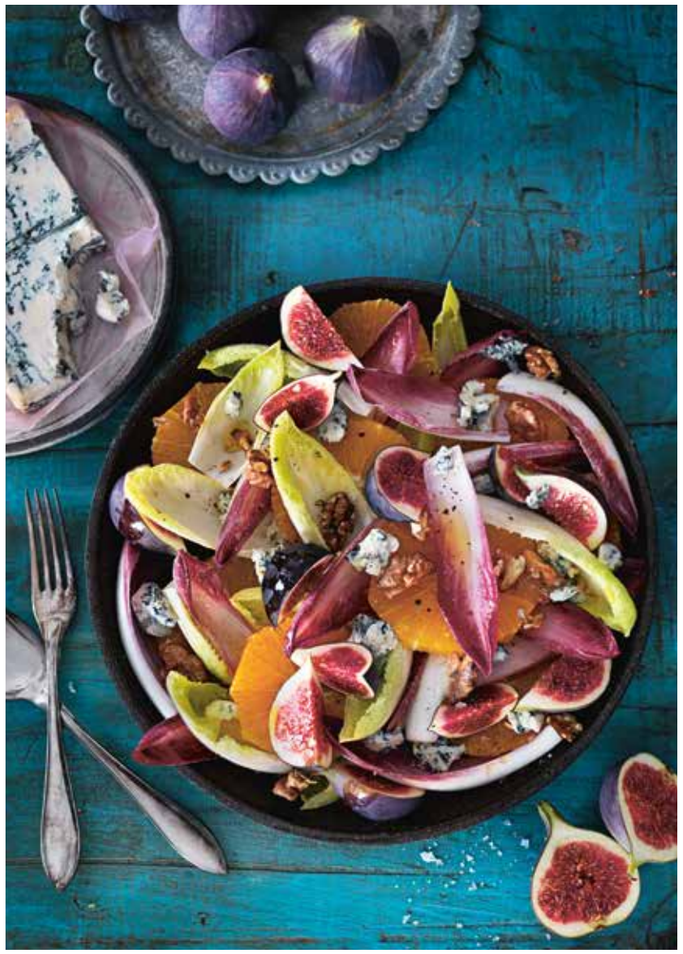
½ g **saffran**

- 3 **ägg**
- 2 msk **olja** till stekning

Tips!
Tillsätt några droppar vatten om smeten blir väldigt smulig, äggens storlek gör att konsistensen kan variera.

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp buljongen i en bred kastrull.
2. Blanda mandelmjöl, parmesan, ströbröd, lök, grönkål, salt och peppar i en bunke.
3. Rör ut saffranet med 1 msk av buljongen i en skål. Tillsätt äggen och vispa lätt med en gaffel. Häll äggblandningen över ingredienserna i bunken och blanda ordentligt. Forma ca 20 bollar med blöta händer.
4. Sänk ner bollarna i den kokande buljongen med en hålslev. Sänk värmen och låt sjuda i buljongen 6–8 min. Lyft ur bollarna och låt rinna av på en tallrik. Stek i olja till fin färg vid servering.



JULIG ÄDELOSTSALLAD

TID: 15 MIN

Fikon, nötter, ädelost… Supergott!

6–8 BUFFÉPORTIONER

- 50 g **valnötter**

3–4 **endiver**, gärna både vita och röda

4 **fikon**

- 2 **apelsiner**
- 2 msk **olivolja**
- 1 msk **vitvinsvinäger**

salt och **svartpeppar**

- 100 g **ädelost**

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta valnötterna gyllene i torr het stekpanna. (Eller värm ugnen till 175°. Bred ut nötterna på en plåt och rosta gyllene mitt i ugnen.)
2. Skär loss bladen på endivesalladen och skölj dem i kallt vatten. Klyfta fikonen. Skär bort skalet från apelsinerna så att det vita är helt borta. Skär sedan i skivor.
3. Pressa ut 2 msk apelsinsaft från skalresterna eller krama saften ur någon av apelsinskivorna. Rör ihop med olivolja och vitvinsvinäger till en dressing. Smaka av med salt och peppar.
4. Varva endiveblad, apelsinskivor och fikon på ett fat. Smula över ädelost och toppa med nötter. Ringla över dressingen innan servering.

Tips!
Hittar ni inte de vackra röda endivebladen finns det rosésallad som alternativ.

Lite filosåsfi:

I SÅS OCH KÄRLEK ÄR ALLTING TILLÅTET

Blomkål? Blä! Med picklad steklök och pinjenötter då, och en rejäl klick bearnaise som balanserar smaken? Ja, har jag ju sagt! Har jag dessutom sagt att jag älskar dig så mycket att jag vill äta upp dig? Men först den där blomkålen med bearnaise tack!

Upptäck helbakad blomkål med Bearnaise och mer såsigt nytänkande på lohmanders.se

MOROTS- OCH SÖTPOTATISLÅDA MED FRASIGT PANKOTÄCKE

TID: 1 TIM **UGN:** 200°

Grädde och sirap gör morötterna oemotståndliga. (Det är bara jul en gång om året!)

6–8 BUFFÉPORTIONER

- ½ kg **morötter**
- ½ kg **sötpotatis**
- 2 **ägg**
- 1 dl **vispgrädde**
- 1 msk **ljus sirap**
- 1 tsk **salt**
- 1 krm **muskotnöt**
- 2 dl **pankoströbröd**
- 50 g **kallt smör**

Tips!
I stället för Janssons. Lådan är supergod även dagen efter. Värm resterna i ugnen så blir täcket frasigt igen.

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skala morötterna och slanta dem. Skala sötpotatisen och skär den i centimeterstora bitar. Koka tillsammans tills mjukt, ca 15 min. Låt rinna av och mosa grovt med en potatisstöt.
2. Vispa ihop ägg, grädde, sirap, salt, muskot och ½ dl av pankoströbrödet. Blanda med moset och häll i en ugnsform.
3. Strö över resten av pankoströbrödet. Täck ströbrödet med hyvlat smör. Grädda mitt i ugnen ca 35 min.

Hyvlat smör på toppen ger frasig yta.

Gott att servera som en förrätt! Gärna med en klick aioli.

UGNSROSTAD ROTSELLERI MED GLAZE, KRISPIG LÖK & KORIANDER

TID: 40 MIN G L
UGN: 225°

Den karamelliserade sojaglazen är underbar till rostad rotselleri!

8 BUFFÉPORTIONER

- 1 kg **rotselleri**
- 50 g **smör**, smält

FRITERAD PURJOLÖK

½ liter **olja** till fritering
- 10 cm av det vita på en **purjolök**

GLAZE

½ dl **japansk soja**
- ½ dl **honung**
- 1 msk **balsamvinäger**
- **röd chili**, finhackad
- 1 krm malen **kryddpeppar**
- 1 krm malen **ingefära**
- 1 krm **svartpeppar**

TILL SERVERING

- **koriander**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och skär rotsellerin i ca 2 cm tjocka skivor. Halvera skivorna om de är stora. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Pensla skivorna med smält smör och rosta mitt i ugnen ca 10 min. Vänd och rosta ca 10 min till. Rotsellerin ska bli mjuk men fortfarande ha tuggmotstånd.
2. Friterad purjolök: Hetta upp oljan i en kastrull med höga kanter till ca 160°. Strimla purjolöken, gärna på längden och fritera i omgångar. Ta upp med hålslev och låt rinna av på hushållspapper.
3. Glaze: Häll ingredienserna till glazen i en kastrull och koka upp. Låt sjuda tills glazen tjocknar något, ca 8 min.
4. Lägg rotsellerin på fat och ringla över glazen. Toppa med den krispiga purjolöken och korianderblad.

Tips!
Prova att rosta andra rotfrukter, som till exempel palsternacka eller kålrot och pensla med glazen.

PRÄSTOSTPAJ TOPPAD MED DRESSAD FÄNKÅL, GRANATÄPPLE & DILL

TID: 1 TIMME **UGN:** 200°

De fräscha tillbehören framhäver ostpajens krämighet och läckra smak.

En smakrik ostpaj passar perfekt på ett julbord.

10 BUFFÉPORTIONER

- 1 ½ dl **vetemjöl**
- 1 ½ dl **fullkornsmjöl**
- 125 g **kallt smör** i kuber
- ½ tsk **salt**
- 1 msk **iskallt vatten**

FYLLNING

- 4 **stora ägg**
- 4 dl **grädde**
- ½ tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 300 g **lagrad prästost**, fint riven

VINÄGRETT

- ½ tsk **dijonsenap**
- 1 klyfta **vitlök**, fint riven
- 1 msk **vitvinsvinäger**
- 3 msk **olivolja**

SALLAD

- 1 **fänkål**
- ½ **granatäpple**, kärnorna
- ½ dl hackad **dill**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Lägg mjölsorterna i en matberedare med smör och salt. Kör hastigt ihop till en smulig massa. Tillsätt vattnet medan maskinen är igång tills det bildas en deg (arbeta alternativt med händerna, först till en smulig deg, tillsätt vattnet och knåda snabbt ihop till en fast deg.) Tryck ut i en form som är ca 26 cm i diameter. Ställ in i frysen ca 15 min. Nagga med en gaffel. Förgrädda mitt i ugnen ca 10 min.

2. Vispa lätt ihop ägg, grädde, salt och peppar. Tillsätt osten och häll fyllningen i pajskalet. Grädda i nedre delen av ugnen ca 40 min tills den stannat.

3. Rör ihop ingredienserna till vinägretten. Hyvla fänkålen tunt på längden, gärna med mandolin. Vänd runt med granatäpplekärnor och dill. Lägg ev salladen ovanpå pajen och droppa över lite av dressingen.

Drycken som matchar det vegetariska julbordet

Alkoholfritt & ekologiskt!

Nygårda Julmust EKO, 330 ml.

Nygårdas ekologiska julmust är frisk och fyllig i karaktären med en viss sötma och toner av vanilj och enbär. Örtig och aromatisk i både doft och smak. God till prästostpaj med granatäpple och dill.

Mariestads Julebrygd 5,8 % (11338), 500 ml.

Har en fyllig smak med lätt sötma och en förfinad beska samt en utsökt ton av choklad. Gifter sig alldeles extra bra till den ugnsrostade rotsellerin.

Brutal Brewing Toasted Christmas Lager 3,5 %, 330 ml.

Smaken är humlearomatisk med en väl balanserad maltighet och en lätt markerad beska. Passar fint till morots- och sötpotatislåda med pankotäcke.

Melleruds Prima Julöl 5,0 % (11409), 330 ml.

Julölet har en kraftig maltsmak med en bränd och rostad ton av karamell och en lätt eftersmak av lakrits. God till den juliga ädelostsalladen på vegojulbordet.

Alkoholfritt!

Mariestads Julebrygd Alkoholfri, 330 ml.

Julebrygden har en djup och fyllig smak med en väl utvecklad beska och en lätt sötma som gör sig perfekt till den ugnsrostade rotsellerin.

Alkoholfritt!

Easy Rider Bulldog Non Alcoholic IPA, 330 ml.

Avrundad, lätt maltfyllig kropp som kompenseras av en tydlig humlebeska samt en maltsöt och humlefruktig eftersmak. Passar bra till mandel- och parmesanfrikadeller med saffran & grönkål.

Läs Sveriges gladaste familjetidning!

12 nr + 2 skålar 179:–

+ porto 39 kr för skålarna

12 nr Värde 324:–

Du får 2 fina Mon Amie-skålar

Mon Amie är en vacker porslinsserie från Rörstrand formgiven av Marianne Westman 1950. Serien har blivit en riktig klassiker som är älskad över hela världen. Bjud på en god soppa eller sallad i denna vackra skål. Passar även utmärkt som frukostskål. Tål maskindisk och kan användas i mikrovågsugn. Rymmer 30 cl.
2-pack värde 259 kr

Värde 259:–

Rörstrand

Gör som våra 418 000 läsare – *läs Land varje vecka!*

- Spännande människor
- Trädgård, blommor & odling
- Livet på landet
- Antikt, hantverk & byggnadsvård
- Läckra recept
- Fixa själv
- Djur & natur
- Kryss & pyssel

Svarskort

Du får ytterligare 2 nr när du svarar via webb! **lrfmediashop.se/mersmak**

JA TACK! Jag vill prenumerera på **12 nr av veckotidningen Land** för endast **179 kr** (ordinarie pris 324 kr).

Svara inom 7 dagar och välj din snabbhetspremie!

Välj!

☐ ***2 fina Mon Amie-skålar*** (totalt värde 259 kr). Porto 39 kr tillkommer. **Totalt sparar jag 404 kr.** **Kampanjkod: LND 219954**

☐ ***4 extra nummer*** (värde 108 kr). **Totalt sparar jag 253 kr.** **Kampanjkod: LND 219953**

Namn .....

Adress .....

Postnr ..... Ort .....

E-post .....

Telefon/Mobil .....

Ditt erbjudande!

	Värde
12 nr ord pris	324:–
+ 2 Mon Amie-skålar	259:–
Totalt värde	**583:–**
DITT SPECIALPRIS	179:–*
DU SPARAR	**404:–**

* + Porto 39 kr för skålarna

Erbjudandet gäller t o m 2017-01-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Prenumerationen upphör automatiskt efter periodens slut. Premien levereras till dig inom 5 veckor från det att vi mottagit din betalning. Om premien tar slut i lager ersätts den av annan premie av motsvarande värde. LRF Media AB lagrar kunduppgifter för att kunna fullgöra kundrelationer och lämna förmånliga erbjudanden om egna och andras produkter. Genom att fylla i e-post och mobilnummer ger du LRF Media AB tillåtelse att kontakta dig med förmånliga erbjudanden. För kontroll, rättelse eller anmälan om spärr av personuppgifter, kontakta LRF Media AB, Box 78, 685 22 Torsby, tel 08-588 365 13.

Tidningen ges ut av LRF MEDIA

FRANKERAS EJ. LAND BETALAR PORTOT.

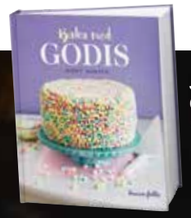
6039

Land
Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

TID FÖR SÖTT!

En läcker fryst cheesecake till julkaffet? Mini-pannacotta med polkagrisar till glöggfesten? Eller en kolatårta med lakrits till adventsfikat? Genvägen över godishyllan GÖR BAKNINGEN SUPERENKEL!

RECEPT: **JENNY WARSÉN** FOTO: **ULRIKA POUSETTE** (UR BOKEN ”BAKA MED GODIS”)



Jenny Warsén älskar att baka! Och då särskilt med godis – som får hennes fantasi att gå på högvarv. Nu är hon aktuell med boken ”Baka med godis”.

FROZEN CHEESECAKE MED CHOKLAD & JORDNÖTTER

TID: 25 MIN + 5 TIMMAR I FRYSEN

Jordnötter och kola är en vinnande kombination.

10 PORTIONER

- 3 dl **salta jordnötter**, hackade (250 g)
- ½ burk **karamelliserad mjölk** (200 g)

FYLLNING

- 3 **ägg**
- 300 g **cream cheese**
- 1 dl **strösocker**
- 1 msk **vaniljsocker**
- 4 dl **vispgrädde**
- 200 g **mjölkchoklad**, grovriven

Tips! Det går bra att byta ut jordnötterna mot salta mandlar.

TOPPING

- ½ burk **karamelliserad mjölk** (200 g)
- 3 msk **vispgrädde**
- ½ dl **salta jordnötter**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda jordnötter med karamelliserad mjölk och bred ut ett jämnt lager i en form med löstagbara kanter, 24–26 cm i diameter. Tryck gärna upp lite även på kanterna.
2. Separera äggen och lägg gulor och vitor i varsin bunke. Blanda ner cream cheese, socker och vaniljsocker i bunken med äggulor och rör ihop till en jämn smet.
3. Vispa äggvitorna till ett fast skum med ren och torr bunke och visp.
4. Vispa grädden fluffig. Rör ner grädden och den rivna chokladen i äggulesmeten. Vänd sist ner äggvitan varsamt.
5. Fördela smeten över bottnen och täck med plast. Låt stå i frysen minst 5 timmar.
6. Ta ut cheesecaken ca 20 min före servering. Blanda karamelliserad mjölk och grädde till en tjock kolasås. Lossa kanterna och bred kolasåsen över kakan. Strö över jordnötter.

MINT-PANNACOTTA

TID: 15 MIN + 4 TIMMAR I KYLEN

Perfekt dessert efter julmiddagen. Gör den gärna i små glas som mini-dessert, då räcker den till 8 personer.

4 PORTIONER

1 ½ **gelatinblad**
- 1 **vaniljstång**
- 3 dl **vispgrädde**
- ½ dl **strösocker**
- 200 g **cream cheese**

5 krm **pepparmintsarom**

TOPPING

12 **polkagriskarameller**

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg gelatinet i kallt vatten. Snitta vaniljstången på längden, skrapa ut fröna och lägg i en kastrull med grädde, socker och själva vaniljstången.
2. Värm grädden och dra från värmen strax innan det börjar koka. Plocka upp vaniljstången och lyft över gelatinbladen. Rör om tills bladen smält. Tillsätt färskosten och rör till en jämn smet. Smaka av med pepparmintsaromen.
3. Häll upp i serveringsglas och låt stå i kylen minst 4 timmar före servering.
4. Krossa polkagrisarna i en mortel eller lägg i en kökshandduk och banka med något hårt. Toppa pannacottan med polkagriskrosset.

En utsökt liten dessert som blir pricken över i på julmiddagen.

Tips! Karamelliserad mjölk hittar du på bakhyllan i butiken, ofta bredvid kondenserad mjölk.

SÖT KOLAPAJ MED LAKRITSSTRÖSSEL

TID: 35 MIN + 2 TIMMAR I KYLEN

Till den här pajen som räcker till många behövs ingen ugn.

20 BITAR

- 200 g **digestivekex**
- 60 g **smör**, smält
- 1 burk **karamelliserad mjölk** (400 g)
- 400 g **mjölkchoklad**, hackad
- 2 dl **vispgrädde**
- ½ tsk **flingsalt**
- 1 msk **lakritsströssel**

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa eller krossa kexen till ett fint smul. Blanda med smält smör och tryck ut i en pajform med löstagbara kanter, 24–26 cm i diameter. Låt stå i frysen ca 10 min.
2. Bred ut den karamelliserade mjölken jämnt över botten. Ställ in i frysen ytterligare 5–10 min.
3. Smält chokladen över ett vattenbad tillsammans med grädden. Rör om under tiden och var försiktig så den inte blir för varm och delar sig. Tillsätt flingsalt.
4. Häll detta över pajbottnen och strö på strössel. Låt stå i kylen minst 2 timmar före servering.

GE BORT EN

PRENUMERATION

I JULKLAPP!

SPECIALERBJUDANDE PÅ VI OCH VI LÄSER!

4 NR

+ 2 skålar från Rörstrand

149:- + porto 29:50

VI ÄR TIDNINGEN DU LÄNGTAT EFTER, MEN KANSKE INTE TRODDE FANNS!

Vi är tidningen för dig som är kultur- och samhällsintresserad och vill ha meningsfull underhållning. Här möter du såväl de mest spännande intervjupersonerna som de skarpaste pennorna.

VI LÄSER ÄR SVERIGES ENDA RIKTIGA BOKMAGASIN!

I Vi Läser får du som är bokälskare all inspiration du kan önska dig. Du möter aktuella författare, upptäcker nya favoriter och får tips om böcker och klassiker du kan ha missat. Ingen genre är exkluderad.

SKÅLAR FRÅN RÖRSTRAND

Rörstrands servis Swedish Grace är minst lika omtyckt i dag som när den lanserades på Stockholms utställningen 1930. För designen stod Louise Adelborg. Skålen rymmer 30 cl. Du får 2 skålar i färgen snow. **Värde 198 kr.**

SVARA PÅ WEBBEN: vi.prenservice.se och ange kod 188-1881253

SVARA PÅ WEBBEN: vilaser.prenservice.se och ange kod 189-1891160

SVARSKORT - RIV AV OCH SKICKA IN. PORTOT ÄR BETALT.

JA, TACK! JAG VILL PRENUMERERA!

KRYSSA I DINA VAL HÄR:

❑ **4 nr av Vi + 2 skålar för 149 kr** (+ porto 29:50). Totalt värde 474 kr.
Jag sparar 325 kr! (1881253)

❑ **4 nr av Vi Läser + 2 skålar för 149 kr** (+ porto 29:50). Totalt värde 434 kr.
Jag sparar 285 kr! (1891160)

TIDNINGEN SKICKAS TILL:
Namn:
Adress:
Postadress:
Telefon:

OM PRENUMERATIONEN ÄR EN GÅVA, ANGE BETALNINGSADRESS HÄR:
Namn:
Adress:
Postadress:
Telefon:

❑ Ja tack, jag vill ha nyhetsbrev och information från Vi Media AB.
E-post:

FRANKERAS EJ. TIDNINGEN VI BETALAR PORTOT.

c/o Titeldata
SVARSPOST
121153800
110 12 STOCKHOLM

1891160/1881253

Erbjudandet gäller t.o.m. 2016-12-31 inom Sverige i hushåll som ännu inte prenumererar på tidningen Vi/Vi Läser. Prenumerationen är tidsbegränsad och vid slutet av perioden skickas ett erbjudande om fortsatt prenumeration. Genom att ange namn, postadress, e-post och telefonnr samtycker du till att Vi Media AB behandlar dessa personuppgifter för att du ska få information och erbjudanden från Vi Media AB och våra samarbetspartners. Läs mer om behandlingen av dina personuppgifter på www.vi-tidningen.se/prenumerationsvillkor. Kundtjänst 0770-457176.

En riktigt snabb och smidig pastarätt som dessutom är vego – helt perfekt i kväll!

RECEPT: **DANIELLE BROOKES**
FOTO: **EVA HILDÉN**

SPAGHETTI MED TOMAT- OCH FETAOST

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- 400 g **pasta**
- 10 cm **purjolök**, strimlad
- 1 **röd chili**, finhackad
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 1 msk **olivolja**
- 500 g **krossade tomater**

2 dl vatten

- 1 ½ dl **torkade röd linser**
- 150 g **fetaost**

salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pasta enligt anvisningen på förpackningen. Fräs purjolök, chili och vitlök hastigt i olja.
2. Häll i krossade tomater, vatten, linser och smula ner 100 g av fetaosten. Låt småputtra ca 10 min. Smaka av med salt och peppar.
3. Servera såsen med pastan och resten av fetaosten.

Tips! **Går bra med andra torkade linser än röda. Anpassa då koktiden.**

De vilda musselbestånden fiskas ibland med metoder som går hårt åt havsbotten. Därför är det viktigt att välja MSC-certifierade och KRAV-märkta musslor när du köper viltfångade. Då har de fiskats med mer hållbara metoder.

MUSSLOR
– havens goda miljökämpar

Musslor är inte bara läckra att äta – de gör gott i våra hav också. Nu hoppas mat- och miljövänner att de oftare ska komma till sin rätt i svenska kök.

TEXT: **EVA WREDE**

FISK ÄR GOTT och nyttigt, det har nog inte undgått någon. Men när vi nästan bara äter stora rovfiskar som torsk och lax rubbas balansen i våra hav. För att rovfiskarna ska kunna återhämta sig behöver vi bli bättre på att äta sill, sardiner, makrill, ansjovis, musslor – andra sorter som befinner sig längre ner i näringskedjan.

Just musslor är kanske det allra bästa exemplet på en art som gör gott på ovanligt många sätt. Musslor innehåller bra protein och nyttigt omega 3-fett, men inte nog med det – de hjälper dessutom till att hålla vattnet i våra hav rent och friskt. Musslor livnär sig nämligen på växtplankton och kan filtrera uppemot fem liter vatten i timmen. Vattnet ovanför en musselbank är därför ofta tömt på växtplankton och därmed alldeles klart.

MEN TROTS ATT musslornas fördelar länge varit kända har de inte fått något stort genomslag i det svenska köket. I Sverige finns numera en växande produktion av odlade musslor, men jämfört med bland annat belgare och fransmän äter svenskar ganska lite musslor.

En förklaring kan vara att många känner sig osäkra på hur musslor ska hanteras och är rädda för att bli magsjuka om de skulle råka få i sig ett dåligt exemplar. (Läs i bubblan på nästa sida hur du enkelt undgår problem.)

– I Sverige finns många kunniga och miljömedvetna konsumenter. Problemet är nog snarare att många är kulinariskt enkelspåriga. Vi äter torsk och lax och räkor, punkt, säger Lasse Gustavsson, Europachef för Oceana, en internationell organisation som arbetar för att öka den biologiska mångfalden i världens hav.

En nyckel till ökad efterfrågan på musslor och småfisk, menar han, är att få fler duktiga kockar att inspirera andra att använda dem i matlagningen.

– Jag är optimistisk och tror att det går att förändra matvanor. Ett exempel på det är sushi, som blivit så populärt över hela världen. Det var det inte för tio–tjugo år sedan. I Peru äts mycket ceviche gjord på råa anchovetas, och det skulle kunna bli en liknande trend.

MUSSLOR ODLAS I Sverige i dag både för att ätas och som en miljöåtgärd, för att plocka upp näring ur våra övergödda hav.

– Det bästa är förstås om man kan kombinera de båda, säger Ellen Bruno, expert på marina ekosystem och fiske hos Naturskyddsföreningen. På västkusten är detta enkelt, men på östkusten blir musslorna inte så stora, så där pågår istället försök med att använda dem som djurfoder eller för att producera biogas.

Bland mat- och miljövänner har intresset för musslor nu resulterat i flera projekt. Ett exempel är familjeföretaget Blåskal, som gör buljonger, fonder och såser av blåmussor. De nominerades till Änglamarkspriset 2016.

En annan aktör är bohuslänska Musselfeed, som har tagit patent på en metod som skiljer musselköttet från skalet på ett effektivt sätt och samtidigt bevarar näringsämnena i köttet. Nytt för i år är försök med att ta fram en ”musselkorv” gjord på musslor och fiskkött, i samarbete med ett livsmedelsföretag. Projektet är ännu i sin linda, men Musselfeeds vd Sofia Kocher ser ljust på framtiden.

– Det är inte förrän på senare år som hälsotrenden kopplats till klimatfrågan. Nu vill vi äta både nyttigt och klimatsmart, och då ligger musslor väldigt bra till! ❤

Gustavs bästa tips: Sätt smak på musslorna!

Smakrika, goda, enkla att tillaga, vackra att titta på … egentligen är det obegripligt att musslor inte efterfrågas mer.

Det tycker Gustav Trägårdh, som utsågs till Årets kock 2010 och till vardags är köksmästare på Sjömagasinet i Göteborg.

Kanske beror det på att musslor är relativt billiga och inte anses så exklusiva som de inte serveras så ofta i fina sammanhang, gissar han.

– Om jag skulle göra en förrätt med musseltema på krogen skulle jag göra tre små rätter: en soppa, några friterade musslor med aioli och några gratinerade musslor med parmesan och tryffel.

Hemma skulle han dock välja en betydligt rustikare väg:

– Där skulle jag göra det mycket enklare: steka bacon ihop med hackad gul lök och massor av vitlök, hälla på en halv flaska vitt vin och låta musslorna fräsa med ett tag, tillsätta grädde och koka 5–8 minuter till, kanske smaksätta med några droppar tabasco. Fram med kastrullen på bordet och baguette till det – klart! Det blir extremt lite disk; man behöver ju knappt ens tallrikar.

FRUTTI DI MARE MED MUSSLOR

TID: 1 TIMME
Havets frukter i en härlig blandning!

4 PORTIONER

- 1 + 1 **schalottenlök**, hackad
- 3 + 2 **vitlöksklyftor**, skivade
- 1 + 2 msk **olivolja**

1 nät färska **blåmusslor** (1 kg)

- 3 dl **torrt vitt vin**
- 500 g **räkor** med skal
- 2 msk **tomatpuré**
- 1 msk hackad **färsk timjan** eller 1 tsk torkad
- ½ **röd chili**, urkärnad och finhackad

salt

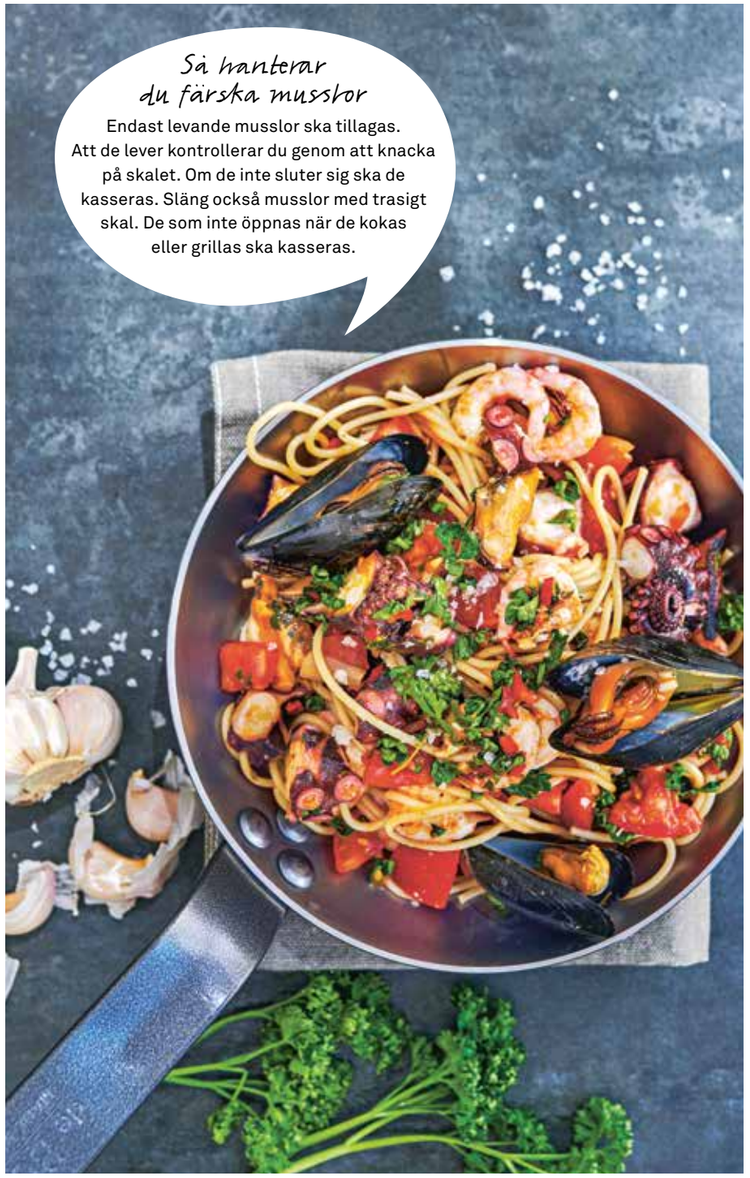
- 4 stora **tomater**
- 300 g **spaghetti**

200 g fryst tinad **bläckfisk**

- ½ kruka **persilja**, hackad

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs 1 schalottenlök och 3 vitlöksklyftor i 1 msk olja i en stor kastrull. Tillsätt de tvättade och rensade musslorna.
2. Häll på vinet. Koka upp och låt koka tills alla musslor har öppnat sig, ca 3 min. Släng dem som inte öppnat sig. Lyft upp musslorna och sila spadet ner i en skål.
3. Skala räkorna. Stek räkskalen med resterande lök och vitlök samt tomatpurén i 2 msk olja ca 3 min. Tillsätt musselspadet och koka ca 5 min.
4. Sila av spadet ner i en mindre kastrull och tryck ut vätskan ur räkskalen.
5. Koka ihop såsen till ca 2 ½ dl med timjan och chili. Smaka ev av med salt.
6. Koka upp saltat pastavatten. Skålla tomaterna i vattnet innan spaghettin kokas enligt anvisning på förpackningen i samma vatten. Skala, kärna ur och tärna tomaterna. Vänd samman sås, skaldjur, tomattärningar, persilja och pasta.



HJÄLP TOMTEN PÅ TRAVEN.

Våra presentkort säljs och gäller i samtliga Coop-butiker.

coop

Prova ett helt nytt magasin!

Så får du tid och energi att fokusera på den viktigaste personen i ditt liv – dig själv.

Exklusivt erbjudande!
TIO KRONOR RABATT laddat på ditt medlemskort

Stjärnkrögaren Martin Sjölanders berömda tunnbrödpizza!

Starka personligheter, spännande möten & tips för högre hållbarhet, roligare vardag och välbehövlig nystart för dig själv, just där du är i livet.

thefork
a TripAdvisor company

Goda nyheter!

För dig som Coop-medlem.
Använd 3 000 poäng och få:

50% rabatt*
på utvald tvårätters meny
på 300 restauranger
i Sverige

Gör så här:

1. Logga in
i Poängshoppen på coop.se, i Coop-appen eller Medlemspunkten i butik.

2. Välj
erbjudandet från TheFork för 3 000 MedMera-poäng. Du får då en bokningslänk samt en erbjudandekod.

3. Gå in
via bokningslänken för att boka bord. Ange erbjudandekoden så får du 50% rabatt* på en utvald tvårättersmeny för dig och dina vänner.

*Rabatten gäller på utvald tvårättersmeny exkl. dryck för dig och ditt sällskap när du bokar via coop.thefork.se. Övriga villkor samt mer information kring hur du går till väga finner du under TheFork i Poängshoppen på coop.se, i Coop-appen eller i Medlemspunkten i butik.

coop

Favorit i repris!

Den här tiden på året köper man på sig härliga råvaror till glöggmingel och annat. Men ibland går inte allt åt… Här kommer inspiration till nya rätter!

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

ÄPPLEN

Att dekorera med äpplen är så vackert (så som Ernst gör på sitt julbord), men när de gjort jobbet som dekoration känns det bra att koka chutney av dem istället för att slänga!

Äppelchutney: Skala och skär ca 1 kg **äpplen** i mindre bitar. Skala och finhacka 1 **gul lök** och 1 **vitlöksklyfta**. Lägg i en kastrull med 1 dl **äppelcidervinäger** och ev 1 strimlad **röd chili**. Låt koka tills äpplena är mjuka. Tillsätt 3 dl **socker** och 1 tsk **salt** och koka en stund till. (Om du vill krydda chutneyn är det gott med 1 tsk **malen kanel** och/eller 1 tsk senapsfrön). Häll upp på heta, väl rengjorda burkar. Förvara i kylskåp. Servera till ost och kex eller till julskinkan.

GRÖNMÖGELOST

Pepparkakor med grönmögelost har blivit en modern klassiker. Om all ost inte går åt är den suverän att smula grovt på pizza. Eller att smälta med grädde och vända ihop med nykokt tortellini. (80-talsretro!)

KRYDDOR

De typiska pepparkakskryddorna blir lätt stående när julbaket är över. Ett alternativ är att tillsätta t ex malen kanel när du kokar äppelchutney (se ovan). När du gör glaze till revbensspjällen är både kanel, ingefära och kardemumma fantastiska smaksättare i liten mängd.

RUSSIN

Russin som ska användas i mat blir ännu godare om man lägger dem i blöt först. Vänd sedan ner dem i couscous eller ris. En kryddig kycklinggryta lyfter med söta russin. Eller tillsätt blötlagda russin i stekt köttfärs kryddad med t ex garam masala. Servera med klyftpotatis, grönsaker och yoghurtklick.

Margret Njoki, bananodlare i kooperativet Gikama i Kagumo-in, Kenya. Foto: Anders Hansson.

ANSLUT DITT KORT TILL
BISTÅND PÅ KÖPET

GÖR VÄRLDEN LITE BÄTTRE NÄR DU HANDLAR.

Genom att ansluta ditt Coop-betalkort till Bistånd På Köpet hjälper du fler att få mat på bordet. Varje gång du betalar med kortet avrundas summan automatiskt uppåt till närmsta krona. Det rör sig om ören som de flesta av oss inte ens saknar, men som gör en enorm skillnad för någon annan.
De insamlade pengarna går till biståndsorganisationen We Effect som ger fattiga människor verktyg att själva skapa sig en bättre framtid.

Läs mer hur ditt stöd gör nytta och anslut ditt Coop-betalkort på coop.se

coop

I samarbete med
WE EFFECT

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 en laktosintolerant ca 5 g laktos om dagen. Ett recept för 4 personer som innehåller 30 g smör (ca 0,3 g laktos) ska därför vara OK.

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 laktosintoleranta. 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.

Plastas med rörsocker!

När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i alla led. Därför tillverkas plastpåsen runt Mer Smak av "grönt" polyeten. Det är det namn som används för polyeten som kommer från en förnyelsebar råvara. I dag är den råvaran sockerrör från Sydamerika.

Utgivare Coop Mer Smak

Coop Sverige AB
171 88 Solna, 010-743 10 00
mersmak@coop.se

ANSVARIG UTGIVARE
Björn Larsson
bjorn.larsson@coop.se

PUBLISHER
Tia Jumbe
tia.jumbe@coop.se

REDAKTÖR
Ewa Lundström
ewa.lundstrom@coop.se

CHEF COOP PROVKÖK
Sara Begner
sara.begner@coop.se

KOCK OCH RECEPTÖR
Danielle Brookes
danielle.brookes@coop.se

ANNONSREPRO
Done, Stockholm

ANNONSBOKNING
CR Media, 08-522 998 50
info@crmedia.se

REDAKTIONSRÅD
Anki Yafele, Bisse och Fredrika Frid, Emma Sandgren, Elin Svensson, Jose Fluxà

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

SPÄRR AV MEDMERA-KORT
010-743 38 50
(Dygnet runt alla dagar.)

Redaktionell produktion

Vi Media AB
BUD: Norra Riddarholmshamnen 1, 111 28 Stockholm
POST: Box 2052, 103 12 Stockholm

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi-tidningen.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi-tidningen.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi-tidningen.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO
Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Eva Hildén

TRYCK
Strålfors/Evers Druck GmbH, Meldorf, Tyskland

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.

MILJÖMÄRKT TRYCKSAK 3041 0905

FSC MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C115061

FOTO: EVA HILDÉN

Det godaste julbordet gör du kvällen före!

Nästa nummer av Mer Smak KOMMER 19–21 december

- *Gröna tillbehör!*
Sallader, karamelliserad lök, krämig Jansson med soltorkad tomat– i år har tillbehören huvudrollen.

- *Dan före dan*
Julens mysigaste kväll kokar vi kola, gör några snabba sillar och smakar den nygriljerade skinkan.

- *Gott nytt!*
Fira in det nya året nyklassiskt, med het räkröra, oxfilé och en spektakulär glassbomb.

TASSIMO

Din fikavärd!

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

Glassig JUL-KULA!

En dessert som alltid väcker uppståndelse! Rolig, god och VÄLDIGT ENKEL ATT GÖRA.

RECEPT: SARA BEGNER
FOTO: EVA HILDÉN
STYLING: SOPHIE BERLIN

FESTLIG GLASSKULA MED PEPPARKAKA & LINGON

TID: 5 MIN + TID ATT FRYSA

4 STYCKEN

- ½ liter vaniljglass
- 1 dl rårörda lingon
- 100 g pepparkakor

GÖR SÅ HÄR

1. Tina glassen något så den går att forma. Lägg en rejäl skopa glass i handen. Tryck ett hål i mitten. Lägg dit en sked sylt och slut igen hålet. Forma till en boll och rulla i finkrossade pepparkakssmulor.
2. Lägg glassbollen i en bullform och lägg in i frysen minst 1 timme. Gör en boll i taget på samma sätt med resten av glassen.

Tips!
Det går att forma till den och ev rulla i mer kaksmulor efter tiden i frysen om bollen tappat formen.

COOP PRIVATLÅN.
LÄGRE RÄNTA
FÖR MEDLEMMAR.

ANSÖK PÅ COOP.SE SÅ BJUDER VI PÅ UPPLÄGGNINGS-AVGIFTEN! (395 KR*)

Hos oss kan du låna upp till 350 000 kronor utan säkerhet och som medlem får du lägre ränta när du ansöker direkt på coop.se. Vi bjuder dessutom på tre månaders låneskydd för dig som huvudlåntagare. Läs mer och ansök på coop.se/privatlan

coop
MedMera Bank

Vid en rörlig årsränta på 4,95% blir den effektiva räntan 5,18% för ett annuitetslån på 100 000 kr med en återbetalningstid på 5 år. Individuell ränta 3,90%–15,10%. Exemplet är uträknat med 395 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2016-10-01)

**Erbjudandet gäller t o m den 30/11 2016 och endast när du ansöker på coop.se/privatlan*

Apotekarnes
ÅRSMUST
2016
NY SMAK
I Apotekarens årsmust har en ny ingrediens blivit varsamt tillsatt för att skapa en smakrik juldryck, utan att ge avkall på den goda mustsmaken.
Bara ett fåtal personer känner till det hemliga receptet.
Vilken smak tror du att det är?
Apotekarnes
ÅRSMUST
Begränsad upplaga
Carlsberg Sverige
Lokala avvikelser kan förekomma.