

MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

ENKLARE VARDAG

Smart och
enkel mat för
hela veckan.



coop

PASSA PÅ ATT LAGA LITE EXTRA NÄR DU ÄNDÅ ÄR IGÅNG.

När du ändå är igång med kastruller och stekpannor i köket så passa på att laga lite extra. Den goda paprikasåsen till pannbiffen blir en perfekt topping till fredagens burgare. Tänk smart. Det sparar både tid och pengar!

4 portioner
Tid: 35 min

- ✿ 500 g nötfärs
- ✿ 2 ägg
- ✿ 1 tsk salt
- ✿ ½ tsk svartpeppar
- ✿ 150 g fetaost
- ✿ 1 msk smör

Potatissallad:

- ✿ 8 kokta potatisar
- ✿ 1 msk smör
- ✿ 1 strimlad rödlök
- ✿ 125 g haricots verts
- ✿ 100 g cornichons + ½ dl spad
- ✿ 1 msk fransk senap
- ✿ ½ knippe rädisor i skivor

Paprikasås:

200 g grillad paprika marinerad
i olja och örter (225 g med olja)

PANNBIFFAR MED FETAOST OCH STEKT POTATISSALLAD

Blanda nötfärsen med ägg, salt, peppar och smulad fetaost. Forma färsen till 8 biffar.

Hetta upp en stekpanna med smör och stek biffarna ca 3 min per sida.

Klyfta ner potatisarna i en het stekpanna med smör och stek ca 3 min. Vänd ner rödlök, haricots verts, cornichons, spad från cornichons och senap. Låt pannan stå kvar på plattan tills spadet kokat in.

Mixa paprikan med sin olja till en slät sås med en stavmixer eller i en matberedare.

Vänd ner rädisor i den varma potatissalladen och servera genast med biffarna och paprikasåsen.

SMART TIPS!

Världens enklaste paprikasås, gör mer så kan du ha resten av veckan, t ex på Cashewburgarna eller varför inte på pizza, istället för tomatås.

PASTASALLAD MED FLÄSKFILÉ, DRAGON OCH FRANSK SENAP

4 portioner

Tid: 40 min

Ugn: 150°

- ✿ 1 fläskfilé eller 1 fläskytterfilé
- 1 tsk salt
- ✿ ½ tsk svartpeppar
- ✿ 2 tsk olja

Pastasallad:

- ✿ 350 g pastaskruvar
- ✿ 2 dl crème fraiche
- 3 hackade schalottenlökar
- ✿ 1 msk vitvinsvinäger
- ✿ 1 tsk fransk senap
- ✿ 1 msk finhackad färsk dragon salt och svartpeppar
- ✿ 100 g finstrimlade sockerärter
- 1 strimlad salladslök
- ✿ 1 dl hackad persilja

Putsa fläskfilén och krydda runt om med salt och peppar. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn köttet runt om till fin stekyta. Stek klart köttet i ugnen till en innetemperatur på 68°, ca 30 min.

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen och kyl därefter ner i kallt vatten.

Blanda ihop crème fraiche, lök, vinäger, senap och dragon till en sås. Smaka av med salt och peppar.

Blanda ihop pasta, sockerärter och salladslök med såsen och toppa med persilja.

Skiva köttet i ca 1 cm tunna skivor och servera med pastasalladen.

SMART TIPS!

Gör dubbel sats av såsen så är Gratinerad fransk kyckling på nästa sida nästan klar.





GRATINERAD FRANSK KYCKLING

4 portioner
Tid: 35 min
Ugn: 200°

- ♣ 500 g kycklingfilé
- ♣ ½ skivad zucchini
- ♣ 150 g cocktailtomater, gärna på kvist

Senaps- och dragonsås:

- ♣ 2 dl crème fraiche
- ♣ 1 dl vatten
- ♣ 3 finhackade schalottenlökar
- ♣ 1 msk vitvinsvinäger
- ♣ 1 tsk fransk senap
- ♣ 1 msk finhackad färsk dragon
- ♣ ½ tsk salt
- ♣ ½ tsk svartpeppar

Till servering:

- ♣ basmatiris

SMART TIPS!

Koka dubbel mängd ris så har du förberett för nästa middag – Fläskkarréspett med wokad rissallad.

Om du har gjort dubbel sats av såsen från pastasalladensåblanda bara ut den med 1 dl vatten.

Dela kycklingfiléerna i 3 bitar på längden och lägg i en ugnform. Tryck ner zucchini och tomater mellan kycklingbitarna.

Blanda alla ingredienser till såsen och håll över kycklingen. Gratinera i ugnen ca 25 min.

Servera med ris.

FLÄSKKARRÉSPETT MED WOKAD RISSALLAD

4 portioner
Tid: 45 min

- 🌿 500 g fläskkarré (4 skivor)
- 3 msk mango chutney
- 🌿 1 msk soja
- ½ tsk salt
- 🌿 1 msk olja

Rissallad:

- 🌿 2 msk olja
- 🌿 2 rivna vitlöksklyftor
- 2 strimlade röda chili
- 🌿 250 g skivad broccoli
- 🌿 1 liter kokt basmatiris (ca 3 dl okokt)
- 🌿 2 strimlade salladslökar

Myntadressing:

- ½ dl ättiksprit (12%)
- 🌿 1 dl strösocker
- 1½ dl rumsvarmt vatten
- 🌿 1-2 krukor grovhackad mynta

Topping:

- ½ dl vita och svarta sesamfrön

Skär fläskkarrén i långa strimlor och lägg i en bunke. Vänd runt köttet med mango chutney, soja och salt. Trä upp köttet på spett och stek spetten i olja i en stekpanna på medelhög värme.

Hetta upp en wok med 1 msk olja och stek vitlök, chili och broccoli i ca 3 min. Lägg grönsakerna åt sidan och stek riset i resten av oljan tills riset är varmt. Vänd ner de stekta grönsakerna och salladslöken.

Rör ihop ättika, socker och vatten tills sockret har löst sig. Blanda i myntan.

Strö sesamfrön på spetten. Servera med rissalladen och skeda myntadressingen över spetten.

Använd ris från föregående recept så slipper du koka nytt!



MED NÅGRA ENKLA INGREDIENSER I KYLSKÅP, FRYS OCH SKAFFERI GÖR DU MATLAGNINGEN UNDER VECKAN BÅDE SNABBARE OCH ROLIGARE.

Recept som gör det enkelt att variera middagarna hittar du på coop.se.



COOP ÄNGLAMARK EKOÄGG

– med ekofärs i kylan har du basen till många snabba favoritmiddagar. Burgare, köttbullar, spett, piroger, bolognese, paj och mycket annat.

COOP ÄNGLAMARK EKOÄGG – med ett pack ekoägg kan du göra en god omelett med det som finns i kylan. Eller varför inte en frittata.



COOP TURKISK YOGHURT

– den här yoghurten är lika bra som sås till middagen som till desserten.



COOP PIZZA KIT

– detta kit är en riktig räddare i nöden. Låt var och en lägga på sin egen favorittopping och vips så är middagen klar.

Till desserten blandar du yoghurten med kanel, kardemumma, vaniljsocker, honung, rivet citron- eller limeskal. Somsåstill kött eller fiskblandarduden med t ex sweet chili, dijon senap eller ajvar relish.

4 portioner

Tid: 25 min

- ✿ 600 g tärnad laxfilé
- ✿ 2 tsk olivolja
- ✿ 2 tsk flingsalt
- ✿ ½ tsk svartpeppar

Bulgursallad:

- ✿ 3 dl bulgur
- ✿ 1 grönsaksbuljongtärning
- ✿ 2 finstrimlade fänkål
- ✿ ½ fin strimlad purjolök
- ✿ 5 dl hackad dill
- ✿ 1 knippe rädisor i klyftor

Citronette:

- ✿ ½ dl olivolja
- ✿ rivet skal och saft av 1 citron
- ✿ 1 pressad vitlöksklyfta
- ✿ 1 tsk salt
- ✿ 1 tsk svartpeppar

LAX MED DILL- OCH FÄNKÅLSBULGUR

Koka bulgur enligt anvisningen på förpackningen samt med en buljongtärning. Håll ut på ett större fat att svalna, ca 15 min.

Blanda ihop bulgur med strimlade grönsaker, dill och rädisor. Blanda ihop citronetten och vänd ner i salladen.

Hetta upp en stekpanna med olja tills den är riktigt het. Krydda laxen med salt och peppar och stek hastigt på alla sidor. Mitten får gärna vara helt rå.



4 portioner
Tid: 35 min
Ugn: 200°

- ✿ 1 strimlad gul lök
 - ✿ 3 pressade vitlöksklyftor
 - ✿ 300 g färsk spenat
 - ✿ 1 msk olivolja
 - ✿ 200 g kallrökt lax i skivor
 - ✿ 250 g färska pastaplatlor
- Vitvinsås:**
- ✿ 1 tsk olivolja
 - ✿ 1 finhackad gul lök
 - 2 dl vitt vin
 - 4 dl vatten
 - ✿ 4 dl grädde
 - 2 fiskbuljongtärningar

Hetta upp en kastrull med olja och stek löken till vitvinssåsen så den mjuknar utan att få färg. Slå på vin, vatten, grädde och buljongtärningar. Låt småputtra i ca 5 min.

Stek lök, vitlök och spenat i olivolja så de mjuknar utan att få färg. Strimla laxen och fördela spenat och lax över alla lasagneplattorna. Rulla ihop pastaplattorna från kortändan och dela i 3 bitar. Ställ pastarosorna ganska tätt i en ugnform och håll över vitvinssåsen så den nästan täcker pastan.

Grädda i ugnen ca 20 min. Servera med en god blandad sallad.

PASTAROSOR MED KALLRÖKT LAX OCH SPENAT



Gjorde du dubbelsats av parikasäntillpannbiffarnaså kandumefördelanvändaden på burgaren. Mums!

CASHEWBURGARE

4 portioner
Tid: 20 min

- ✿ 100 g skalade osaltade cashewnötter eller mandlar
- ✿ 1½ dl riven lagrad ost
- ✿ 1½ dl ströbröd
- ✿ 3 ägg
- 2 msk vatten
- 1 tsk salt
- ✿ 3 msk olja till stekning
- ✿ 1 msk smör till stekning

Till servering:

- ✿ 4 skivor surdegsbröd
- ✿ 30 g rucola
- ✿ 1 dl turkisk yoghurt
- ✿ 2 skivade tomater
- ✿ ½ rödlök i ringar
- ev paprikasåsen från pannbiffarna
- 1 dl cornichons

Mixa nöterna grovt i en matberedare. Tillsätt resten av ingredienserna och mixa med nöterna. Forma smeten till 4 burgare och stek 2-3 min per sida i en stekpanna med olja och smör.

Rosta och dela brödsnivorna och fyll bröden med rucola, yoghurt, cashew-burgare, tomater och rödlöksringar. Toppa ev med paprikasås. Servera med cornichons.



BARNSLIGT GOD DRICKA

Hallonsoda pimpad med
granatäpple, melon,
citron och is.

RÄKTRIFLE MED TACOTUBS

8 portioner
Tid: 15 min

- 🌿 250 g kvisttomater
- 🌿 6 urkärnade tomater
- 🌿 1 finhackad rödlök
- 🌿 finrivet skal och saft av 1½ lime

- 🌿 1 + 1 msk olivolja
- 🌿 ½ tsk + ½ tsk flingsalt
- 🌿 4 tärnade avokado
- 🌿 2 finstrimlade röda chili
- 🌿 ca 250 g skalade räkor
- 🌿 2 krukor koriander

Till servering:
1 pkt tacotubs

Hacka alla tomater och lägg i botten på en stor skål. Blanda ner hälften av rödlöken, skal och saft av ½ lime, 1 msk olivolja och ½ tsk salt.

Blanda ihop avokado med hälften av chilin, saft av ½ lime och ½ tsk salt. Lägg ovanpå tomaterna.

Blanda ihop räkor med grovt hackade korianderblad, resten av chilin, skal och saft av ½ lime och 1 msk olivolja. Toppa skålen med räkblandningen.

Servera med tacotubs.



NYTT MEJERI OCH NY FÖRPACKNING. SAMMA GODA EKOLOGISKA MJÖLK.



Säg hej till Coop Änglamark-mjölken i ny, fin förpackning.
Nu från vårt eget Grådö Mejeri i Dalarna.

coop

YOGHURTGLASS I STRUT

6 glassar
Tid: 15 min

- 🌿 100 g vit choklad
- 🌿 ½ dl kokosflingor
- 6 glasstrutar

Mangoglass:

- 300 g frusen tärnad mango
- 🌿 2 dl yoghurt (10%)
- 🌿 1 dl florsocker

Hallonglass:

- 🌿 250 g frusna hallon
- 🌿 2 dl yoghurt (10%)
- 🌿 finrivet skal av 1 lime
- 🌿 1 dl florsocker

Bryt chokladen i mindre bitar och smält i en skål över vattenbad.

Rosta kokosflingorna i en torr stekpanna tills de är gyllene i färgen.

Doppa översta delen av strutarna först i chokladen sedan i kokosflingorna. Låt stå upp i ett glas att stelna ca 5 min.

Mixa ihop alla ingredienserna till glassen snabbt i en matberedare (börja med mangoglassen) och skopa upp direkt och lägg i strutarna. Går givetvis bra att spara glassarna i frysen till senare servering.

Toppa glassen med lite rostad kokos.

