

coop

# Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Glöm inte  
att släcka  
ljuset!

## GLITTRIG NYÅRS- MENY

Gott slut med  
pilgrimsmusslor,  
stekt ankrbröst  
och choklad-  
mousse

Lilla  
julbordet ger  
tid över att  
koppla av

# Maten som ger JULSTÄMNING!

Julens nya godingar: Laxrulle med wasabikräm, kycklingköttbullar, stompad Jansson...



# HALVA PRISET PÅ BOENDE MED SKISTAR.

Läs mer och boka på [coop.se/skistar](http://coop.se/skistar)

Unna dig en time-out  
i mars -april och njut av skid-  
säsongens skönaste väder.

Som Coop-medlem får du 50%  
rabatt på utvalt boende i Sälen,  
Åre, Vemdalen och Hemsedal  
eller Trysil i Norge.

Passa på, först till kvarn gäller.

**SKISTAR**

**COOP**

Fler erbjudanden hittar du på [Coop.se/medlem](http://Coop.se/medlem)




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 provlagat använder vi vanlig ugn.)

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



**Variera julklassikerna** med vego! Coops nya vegomixer kommer i tre smaker – kikärtsbollar med pumpakärnor, solros- och sesamfrön, vegoburgare med kikärter och quinoa samt vegofärs med soja, kikärter och frön. Tillsätt vatten och laga goda bollar, burgare eller färs. Cirkpris 29,95 kr.

## Innehåll

Tips & Trix .....	5
Lilla julbordet .....	8
Mathjälten .....	12
Stämningsfull kalkonmiddag .....	14
Duka fint .....	16
Festlig nyårsmeny .....	19
Barnens kockskola .....	26
Värmande vego .....	30
Medlemssidorna .....	33
Saras söta .....	42

## Mitt recept till julbordet: Färre rätter och nya smaker

**ATT VÅGA VARA ENKEL** gör att jag hinner bromsa in och njuta av jul- och nyårsfirandet. Färre rätter, fiffiga genvägar och överraskande smakkombinationer är mitt recept på hur jag förenklar. Mitt minijulbord på **sidan 8** är perfekt för dig som vill dra ner på antalet rätter eller reser bort direkt efter jul men ändå suktar efter julmat. En supergod medelhavsinspirerad sill, laxrullar med wasabismak som rullats i rostade mandelspån, kycklingköttbullar och en stompad Jansson är ett koncentrat av julens bästa smaker.

**ALLT KUL BEHÖVER** inte hända under julen. Sprid ut det roliga och bjud på spontan och lagom stökig kalkonmiddag i mellandagarna. Att laga en hel kalkon är enklare än du tror, för när fyllningen är klar kan du nicka till en stund i fätöljen – resten av jobbet sköter ugnen. Glöm finliret och ställ fram kalkonen med tillbehör på bordet, låt alla skära sin egen bit och jag lovar att det blir en av helgens mysigaste middagar.



Tyck till om Mer Smak!  
[mersmak@coop.se](mailto:mersmak@coop.se)

*Sara*  
Sara Begner  
är matkreatör  
och chef för  
Coop provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

## Bakom kulisserna



Wolfgang i studion i höstas när årets juljobb gjordes.

### ”Vartannat år är det fullt ös!”

Wolfgang Kleinschmidt fotograferar många av bilderna i Mer Smak, t ex omslaget och julmaten i det här numret.

**Vad är roligast att fotografera?**

– Sötsaker... Gärna cheesecake!

**Hur firar du jul?**

– Vartannat år är det fullt ös med gran och julmat och alla barn. Och vartannat, när jag inte har barnen, är det tvärtom. Lugn och ro och inte så mycket firande.

**Vilken julmat gillar du mest?**

– Jag älskar julsinka och gör den första i början av december. Jag gör skinkmackor med senap. På julafton är jag trött på skinka... Då är det gott med sill och lax.



Så här blev det!

19 96  
**ALLERUM®**

*Njut av tiden!*



Lagrad ost ger mersmak

Lokala avvikelser kan förekomma.

# Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



## OMTANKE PÅ BURK!

Små hemlagade matiga presenter, som kan vara ett bidrag till julbordet, är finaste presenten till den som har allt.

- ♥ En liten burk med rött sidenband runt, som innehåller **hemgjorda julkakor**.
- ♥ **Nötter som man rostat** och smaksatt med julkryddor, i en vacker skål.
- ♥ **Hemgjord senap**, bara att ställa direkt på bordet till skinkan.
- ♥ **Ett nybakat bröd** inlindat i en fin kökshandduk.
- ♥ **Härligt seg knäck** i en charmig plåtburk från loppis.
- ♥ **Äppelmos på svenska äpplen**, att klicka på julegröten.
- ♥ **En doftande apelsin** med vackert mönster av kryddnejlikor, i fint band att hänga upp i köket.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA



### VITA CHOKLADPRALINER MED SAFFRAN

- 20 STYCKEN
- 400 g vit choklad, hackad
- 1/2 dl vispgrädde
- 1/2 g saffran

#### GÖR SÅ HÄR

1. Smält hälften av chokladen varsamt över vattenbad. Pensla insidan av en isbitskarta av silikon med en del av chokladen, tänk på att det ska räcka till att täcka pralinerna också. Låt stelna helt i kylan, ca 15 min.
2. Koka upp grädde och saffran och dra kastrullen från värmen. Tillsätt resten av den hackade chokladen och rör tills den smält. Låt fyllningen svalna till något tjockare konsistens.
3. Fyll formarna med saffranschokladen och låt stelna i kylan, ca 15 min. Pensla ovansidan med resten av den smälta chokladen. Låt stelna i kylskåpet. Lossa försiktigt chokladbitarna ur formen och förvara godiset i en burk med tättslutande lock i kylan.



Nina och Calle på Djurgårdskällaren.

MÅNADENS  
 MATPROFIL

## »Tidstypiska rätter ger stämning«

**Johan Rosenlind, upphovsman till tv-serien "Vår tid är nu", kommer nu ut med en kokbok utifrån serien\*.**

– Vår tanke med kokboken är att spegla tiden, maten, människorna och mötena på Djurgårdskällaren.

**På DK:s julbord finns halländsk långkål, leverpastej, brunkål med sirap och konjak, grisfötter, sherrysill ... Hur har ni tänkt angående tidstypiska rätter?**

– 1950-talets Sverige bubblar av framtidstro. Man reser på charter, går på grisfest, den första vägen arbetskraftsinvandrare anländer med nya maträtter och de första tv-kockarna förändrar sättet att äta och umgås på. Djurgårdskällaren följer med, byter namn till DK och lagar allt från italiensk buffé till julbord.

**Vilka sötsaker är tidstypiska i serien?**

– Calle skapar en överraskningsdessert för att visa sin kärlek till Nina. I sin anteckningsbok skriver han: "Ett skal av maräng, och när man skär igenom – en sötsyrlig överraskning. Sockerkaka, hallon och citronglass." Fruktcocktail är en klassisk 50-talsdessert. På DK kryddar kallschenken upp den med kardemumma och kanel.

\*Kokboksserien "Vår tid är nu" är skapad av de fyra vännerna Johan Rosenlind, Lotta Fritzdorf, Maria Alexén och Anders Avehall.

## Månadens recept

### KRYDDPEPPARBAKAD LUTFISK MED VINTERKÅL & BASILIKAKRÄM

TID: 1 TIMME & 15 MIN UGN: 200°

Paul Svensson har gjort en uppdaterad rätt av lutfisk, som är lite pillig att göra men helt klart värt besväret!

#### 4 PORTIONER

- 1 frp lutfisk (ca 1 kg)
- 2 tsk salt
- 150 g smör
- 10–15 kryddpepparkorn, krossade
- 1 liten citron

#### VARM VINTERKÅL

- 500 g brysselkål, gärna stora (spara 1 rå brysselkål till servering)
- 200 g grönkål/svartkål, på stjälk
- 1 gul lök, finhackad
- 2 msk smör
- 1 tsk flingsalt och några varv med pepparkvarnen

#### BASILIKAKRÄM

- 1 tomat, delad
- 50 g färsk spenat
- 1 kruk basilika (blad och stjälk)
- ½ vitlöksklyfta
- 2 dl neutral olja, iskall salt och svartpeppar

**Tips!**  
Använd ett fint citrusjärn när du river citronen och den råa brysselkålen.

#### GÖR SÅ HÄR

- Basilikakräm:** Mixa tomat, spenat, basilika och vitlök i en matberedare. Tillsätt iskall olja i en tunn stråle under tiden maskinen är igång. Mixa till en tjock kräm med fin grön färg. Smaka av med salt och peppar.
- Vinterkål:** Skär bort nedersta delen på brysselkålen. Plocka alla lösa blad ner i en värmetålig bunke. Skär det som kvarstår i klyftor. Lägg klyftorna i saltat kokande vatten och låt koka ca 2 min. Sila ner vattnet i bunken med blad. Kyl ner klyftorna i kallt vatten. Kyl även ner bladen efter 30 sek.
- Lutfisk:** Sätt ugnen på 200°. Torka av fisken med hushållspapper och salta runt om, lägg i en mindre ugnform. Smält smör i en kastrull tills det börjar skumma och doftar nötigt. Häll hälften av det brynta smöret över fisken och

- krydda med färsk mortlad kryddpeppar. Täck formen med aluminium folie och tillaga mitt i ugnen tills fisken har en innetemperatur på 68-70°, ca 30 min.
- Vinterkål forts:** Riv loss bladen från grön/svartkålstjälkarna i mindre bitar. Strimla stjälkarna superfint. Fräs lök och stjälkar i smör tills de är mjuka och löken är glansig utan färg. Tillsätt kålbladen och fräs med under omrörning tills de sjunkit ihop något. Lägg i brysselkålsklyftorna och krydda med salt och peppar. Vänd ner brysselkålsbladen när allt är varmt.
- Lyft över fisken på ett serveringsfat. Häll över resten av det brynta smöret och salta lätt. Riv över citronskal och en rå brysselkål till ett fint pudertäcke. Fördela vinterkålen runt om och servera med basilikakrämen.



Paul gör ett fint upplägg och garnerar med några extra basilikablåd.

FOTO: CHARLIE DREVSJAM



Paul Svensson är kock med stort hållbarhetsfokus. Han driver restaurangen på Fotografiska i Stockholm.

#### Paul Svensson tolkar den klassiska lutfisken

"Detta är en modern tolkning av en klassisk lutfiskserving. Vi har utgått från den smakbild vi känner till med sötma och pepprighet från växtriket men också försökt sätta fingret på hur lutfisk smakar rätt tillagad. Viktigt i denna rätt är den rårivna brysselkålen som ger en förnimmelse av pepparrot, som fisken behöver. Och den traditionella kryddpepparn har fått hjälp av sin smaksläkting basilikan för att få en ny, lättare stil."

\* laktovegetarisk

# Jul- HALLOUMI

## Julskinkans VEGETARISKA\* kompis!

Den söta senapsgriljeringen tillsammans med den salta halloumin är en fantastisk kombination. En succé på julbordet!

#### Ingredienser:

- 1 st Fontana Halloumi
- 1 st ägg
- 2 msk grov skånsk senap
- 2 msk dijonsenap
- Ströbröd

#### Gör så här:

Sätt ugnen på 150 grader. Lägg halloumin på ett bakplåtspapper på en plåt. Baka i 30 minuter. Ta ut halloumin och höj värmen till 225 grader. Bland ägg och senap. Pensla halloumin och strö på ströbröd. Baka i ytterligare 10 minuter så griljeringen får fin färg. Ta ut och skiva upp serveras varm förslagsvis på knäckebröd med senap på.



Lokala avvikelser kan förekomma



Lilla fina

# JULBORDET!

Bara några dagar kvar till dopparedagen – om du bara ska göra **NÅGRA FÅ RÄTTER**, välj vår supergoda sill och de imponerande enkla rullarna med lax och flagad mandel. Och kycklingköttbullarna. Och...

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



**Tips!**  
Duka upp ett litet sillbord med ost och hemgjort knäckebröd.

## TOMAT- OCH KAPRISSILL

TID: 15 MIN  

Våga prova den här sillen.  
Den är faktiskt godast av allt!

### 6 BUFFÉPORTIONER

- 1 frp 5-minuterssill (420 g)
- 200 g söta körsbärstomater
- 2 salladslökar
- 1 dl olivolja
- ½ krukpersilja
- ½ dl små kapris

### GÖR SÅ HÄR

- Skär sillen i 1 cm breda skivor. Tärna tomaterna och strimla löken.
- Vänd varsamt ihop allt med olja, fint skuren persilja och kapris.

## FRÖKNÄCKE MED TRANBÄR

TID: 40 MIN UGN: 175°  

Knaprigt men samtidigt lite segt av tranbären. En fröjd på julbordet!

### 1 PLÅT

- 2 dl pumpakärnor
- 1 dl sesamfrön
- 1 dl torkade tranbär, hackade
- ½ dl chiafrön
- 2 msk fiberhusk
- ½ tsk salt
- 2 dl kokhett vatten
- ½ dl olivolja


### GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Blanda de torra ingredienserna. Rör ner vatten och olja.
- Tryck ut degen så tunt det går på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen i ca 30 min. Låt svalna och bryt i bitar.

MER SMAK NR 12 2018



## MAKI-RULLE MED KALLRÖKT LAX & WASABIKRÄM

TID: 25 MIN 

Flagad rostad mandel ger den lina rullen en helt ny dimension.

### 12 STYCKEN

- 2 nori-ark (sjögräs-ark)
- 300 g kallrökt lax i skivor
- 200 g cream cheese
- 1 msk wasabi
- ⅓ gurka, i stavar
- ⅓ dl mandelspån, torrostade
- ½ dl finskuren gräslök

### GÖR SÅ HÄR

- Lägg ut lax i en rektangel stor som ett nori-ark på en bit plastfolie. Lägg på ett nori-ark. Rör ihop färskosten med wasabi och ev lite vatten så den blir bredbar. Täck nori-arket med ett tunt lager wasabiost och lägg ut gurkstavarna längs med ena långsidan. Rulla ihop från långsidan till en rulle med hjälp av plastfilmen.
- Strö ut mandelspån och gräslök på en skärbräda. Ta bort plasten. Rulla så att detta fäster på rullen. Skär upp i cm-breda skivor.

**Tips!**  
Förvara rullen i kylen och skär upp direkt vid servering.


MER SMAK NR 12 2018

»Mycket mer än  
så här behövs inte för  
ett julbord.«

Sara Begner, matkreatör



## JULIGA KYCKLING- KÖTTBULLAR

TID: 25 MIN 

Samma goda "julsmak" men med  
kyckling och mosade vita bönor i  
– det känns modernt!

### 6 BUFFÉPORTIONER


- ✦ 1 burk kokta vita bönor (400 g), avsköljda
- 500 g kycklingfärs
- ✦ 1 gul lök, finhackad eller grovriven
- ✦ 1 ägg
- 1 tsk mortlad kryddpeppar
- 1 tsk mortlad nkryddnejlika
- ✦ ½ tsk grovmalen svartpeppar
- 1 ½ tsk salt
- ✦ smör, till stekning

*Tips!*  
Jättegoda  
att äta på en  
skiva hårt bröd  
med rödbets-  
sallad!

### GÖR SÅ HÄR

1. Mixa bönorna med mixerstav till en slät puré. Blanda med kycklingfärs, lök, ägg, torra kryddor och salt. Forma smeten till bollar med blöta händer.
2. Hetta upp en stekpanna och stek köttbullarna i smör, några i taget så de får fin stekyta.

## COLESLAW MED GRÖNKÅL & ÄPPLÉ

TID: 15 MIN 

TVÅ SORTERS KÅL OCH ETT STÄNK AV SESAMOLJA  
GÖR DET HÄR KRISPIGA TILLBEHÖRET TILL EN AV DE  
GRÖNA HÖJDPUNKTERNA PÅ JULBORDET.

### 6 BUFFÉPORTIONER

- ✦ 200 g rödkål
- ✦ 1 liten rödlök
- ✦ 100 g grönkål
- ✦ 1 äpple
- ✦ 1 dl gräddfil
- ✦ 1 dl majonnäs, gärna Hellmann's
- ✦ ½ msk dijonsenap
- ✦ 1 tsk sesamolja
- salt och svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

1. Strimla rödkål och lök tunt, gärna med mandolin. Riv grönkålsbladen i små bitar. Skär äpplet i tändsticksstora strimlor.
2. Rör ihop gräddfilen med majonnäs, senap och sesamolja, smaka av med salt och peppar. Vänd ihop grönsakerna med såsen och lägg upp i en serveringsskål.

MER SMAK NR 12 2018



Mångas måste  
på julbordet.

## STOMPAD JANSSON

TID: 35 MIN UGN: 200°

Du slipper skära potatisen i perfekta  
stavar – lika gott blir det ändå!

### 6 BUFFÉPORTIONER

- ✦ 4 gula lökar, skivade
- ✦ 2 msk smör
- ½ tsk salt
- ✦ ca 800 g kokt skalad potatis
- 1 burk ansjovis (125 g), hackad
- ✦ 3 dl grädde
- ½ tsk salt
- ✦ ½ tsk svartpeppar
- ✦ 2 msk ströbröd
- ✦ 20 g smör

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Stek löken i smör tills den är gyllene och karamelliserad, ca 10 min under omrörning. Salta.
2. Krossa potatisen i en ugnform och tillsätt lök, ansjovis, grädde, salt och peppar. Vänd runt något varv och toppa gratängen med ströbröd och hyvlat smör.
3. Grädda mitt i ugnen tills potatisen är varm och gratängen har fått fin färg.

*Tips!*  
Vill du ha stark  
ansjovissmak – håll  
även med spadet.

Tillsammans



### Världens väktare

Vem: Johan Rockström.

Vad: Medgrundare till Stockholm Resilience Centre och professor i miljövetenskap. Ordförande i stiftelsen EAT som arbetar med ett kombinerat fokus på hållbarhet och hälsa.

Mathjälten: Johan Rockström

## "MATEN KAN FIXA PLANETEN – OCH MÄNSKLIGHETEN"

Vad vi äter påverkar vår planet mest av allt. Det finns det vetenskapliga belägg för. Men bli inte förlamad av klimatångest – det finns massor du kan göra själv.

**J**OHAN ROCKSTRÖM behöver tänka några sekunder när han får frågan om det finns något ord som kan beskriva hur vi ska säkra planetens framtid. Men när han väl kommer på det är han bergsäker. Med den vita skolkritan skriver han ordet "Tillsammans" på griffeltavlan.

– Det finns i dag vetenskapliga belägg för att det är maten som har den enskilt största påverkan på planeten. Fixar vi maten, fixar vi planeten. Och därmed mänskligheten. Och det är ingenting som kan lösas av politiker. Eller av företagsledare. Eller av privatpersoner. Utan det är vi tillsammans som måste fixa det.

Johan Rockström, som är professor i miljövetenskap, har nyligen kommit ut med boken "Eat good", tillsammans med Gunhild Stordalen.

**En professor som vikt sitt liv till att forska om klimatkrisen. Är det prioriterat att ge ut en bok med recept på bananglass och tomatsås?**

– Mänskligheten är nu den största förändrande kraften på jorden, där vi överskrider naturliga förändringar som exempelvis vulkanutbrott och avståndet till solen. Vi är till exempel på väg mot den sjätte massutrotningen i jordens historia, som mycket handlar om att en stor del av jordens yta som tidigare var skog används till odling. Varje människa gör dessutom av med 3 ton färskvatten per dag. 150 liter går åt till hygien och att dricka. Resten till att producera maten vi äter. Så hur vi får fram vår mat är en nyckelfråga, och att vi inte slänger den mat som produceras. Där kommer bananglassen in, som är ett bra sätt att använda bruna bananer i stället för att slänga dem.

**Många av recepten i boken är vegetariska, men det finns recept med kött och mejeriprodukter. Hur ska man tänka?**

– Det handlar om balans, hur vi kan

leva hållbart, och samtidigt förse alla människor med tillräckligt näringsrik mat. Vi måste minska vår konsumtion av kött, av hälso- och miljöskäl. Samtidigt spelar djur en viktig roll i våra ekosystem. En måttlig konsumtion av svenskt kött och ekologiska mejeriprodukter, som följer världens mest ambitiösa miljö- och djurskyddsregler, är ett sätt att bidra till att gräs omvandlas till ett högvärdigt livsmedel och till att hålla våra betesmarker öppna. Även produktionen av växtbaserade mejerialternativ kan vara miljöskadlig beroende på var och hur odlingen sker. Soja odlad på regnskogsmark eller mandelodlingar som dränerar floder är två exempel på icke hållbara produktionssystem.

**Hur ska jag tänka när allt känns hopplöst?**

– Det finns massor av politiska och praktiska åtgärder som vi vet fungerar. Vi har också kunskapen och teknologin för att göra vår matproduktion mer hållbar, motverka matsvinn och genom innovation ta fram mer hälsosamma alternativ. Vi som konsument kan redan nu göra vår del genom att äta bättre råvaror, sluta slänga mat – och prata om det med alla i vår närhet. Vi skapar ringar på vattnet genom att sprida kunskap och driva efterfrågan på mat som gynnar både vår egen och planetens hälsa. Dessutom ökar beläggen för att den kost som är hållbar för planeten också är positiv för den egna hälsan, vilket gör att man till och med kan följa dessa råd av helt egoistiska skäl! ♥



### Vill du bidra?

- ✓ Gör växtriket till din främsta proteinkälla – baljväxter, frukt, grönsaker, spannmål, nötter.
- ✓ Ät fisk max två gånger i veckan.
- ✓ Ät måttliga mängder mejeriprodukter.
- ✓ Ät måttliga mängder kyckling och ägg.
- ✓ Begränsa kraftigt mängden rött och processat kött, eller undvik helt.
- ✓ Om du äter kött, välj kött från naturbetande djur för att gynna den biologiska mångfalden.
- ✓ Välj närproducerat och säsongsbaserat när alternativen finns.
- ✓ Gå, cykla eller åk kommunalt till mataffären.



Hemsvarvat är kul. Och gott! Bild ur boken Eat Good.

### GRÖNKÅLSPESTO

TID: 25 MIN  

#### 4 PORTIONER

- ✦ 2 stora zucchini
- ✦ 1 msk olivolja
- ✦ färskrivet parmesan, till servering
- ✦ ev cashewnötter, till servering

#### PESTO

- ✦ 100 g osaltade cashewnötter
  - ✦ 3 dl hackad färsk grönkål (ca 25 g)
  - ✦ 60 g färsk spenat
  - ✦ 3 dl parmesanost, färskrivet
  - ✦ 2 dl olivolja
  - ✦ 1 vittlöksklyfta, skivad
- salt och svartpeppar

#### GÖR SÅ HÄR

1. Mixa alla ingredienser till peston till en slät kräm och smaka av med salt och peppar.
2. Svarva zucchini eller hyvla i långa tunna strimlor. Hetta upp olja i en stekpanna och fräs ca 2 min, alternativt lägg i en kastrull med saltat kokande vatten och låt koka 1–2 min. Strö över lite salt.
3. Vänd runt zucchini med peston och toppa med riven parmesan och torrostade cashewnötter.

#### Tips!

Det finns färdigsvarvade grönsaker i butiken, t ex kålrot eller morot, som passar lika bra i detta recept. Vanlig spaghetti går givetvis utmärkt också.

# ÖVERRASKA MED Kalkonmiddag

Feststämningen infinner sig omedelbart när det bjuds på kalkon. **DET ÄR SÅ VACKERT OCH GOTT!** Med alla smarriga tillbehör framme på bordet kan man sitta länge och njuta av maten tillsammans.

RECEPT: DANIELLE BROOKES STYLING: LENA SÖDERSTRÖM  
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Passar till jul,  
i mellandagarna eller  
varför inte som nyårs-  
middag?

Kom  
över på  
middag!

Apelsincheesecake  
passar perfekt som  
dessert, se sid 42!

## UGNSROSTAD KALKON MED ÄPPLA, SALVIA & GRÖNA TILLBEHÖR

**TID:** CA 4 TIMMAR **UGN:** 175°, 200°  
*En festlig allt-i-ett-rätt som innehåller massor av goda smaker och konsistenser.*

### 6-8 PORTIONER

- 1 kalkon, ca 4 kg
- 1 ½ msk salt
- ½ lantbröd, gårdagens
- 1 stor gul lök, finhackad
- 1 kruka salvia, hackade blad
- ev 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 75 g smör, hyvlat med osthyvel
- vinbärsgeleé, till servering

### PÅ PLÅTEN

- ca 20 små potatisar
- 250 g steklökar, skalade
- 6 små äpplen i kvartar

### ROSTAD SÖTPOTATIS & BROCCOLI

- 1 kg sötpotatis
- 2 msk olivolja
- 2 tsk flingsalt
- 500 g sparrisbroccoli/vanlig

### SÅS

- äpple + sky från kalkonplåten
- 2 dl torr äppelcider/vitt vin
- 3 dl grädd
- Maizena redning
- salt och svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

- Skölj kalkonen och ta ut ev kalkondelar som ligger inuti. Salta kalkonen ordentligt runt om. Lägg den på en djup ugnsplåt.
- Mixa brödet i matberedare monterad med knivblad eller finhacka. Blanda med lök, salvia, ev vitlök och hälften av smöret. Stoppa fyllningen i kalkonen och fäst ihop skinnet med t ex en grillpinne. Lägg resten av smöret ovanpå kalkonen. Täck kalkonen

med folie runt plåtens kanter och ställ in i nedre delen av ugnen. Ta bort folien efter ca 1 timme och tillaga ytterligare 1 ½ timme. **3.** Skala potatisarna och koka i saltat vatten tills de är mjuka enbart på ytan, ca 5 min. Häll av vattnet och ruska potatisarna så att ytan ruggas upp (för extra krispighet när de senare rostas). **4.** Lägg potatis och steklökar runt kalkonen och rosta ytterligare 1 timme. Skeda vätskan från plåten över potatisarna några gånger under ugnstiden.

**5. Rostad sötpotatis & broccoli:** Hög ugnsvärmen till 200°. Skala och skär sötpotatisen i stora bitar. Vänd runt i olja och salt på en ugnsplåt. Ställ in i ugnen ovanför kalkonen. Rosta till fin färg, 20-25 min. Lägg in broccoli och äppelbitarna de sista 5-7 minuterna.

**6.** Lägg kalkonen på ett serveringsfat tillsammans med de rostade potatisarna, lökarna och hälften av äppelbitarna.

**7. Sås:** Mosa resten av äppelbitarna genom en finmaskig sil ner i en kastrull. Häll 3 dl kokande vatten i kalkonplåten och skrapa loss allt som sitter fast. Sila ner vätskan i kastrullen och häll på äppelcider/vin. Låt såsen koka ca 15 min. Häll i grädden. Koka ytterligare 5 min. Red av såsen med Maizena till önskad konsistens och smaka av med salt och peppar.

**8.** Servera kalkonen med alla tillbehör, såsen och vinbärsgeleé.

### Tips!

Om du behöver varmhålla kalkonen så håller den sig fint en bra stund om du lägger över folie.



# NYHET! TJÄNA COOP-POÄNG HOS ELLOS.

Läs mer och handla på [coop.se/ellos](http://coop.se/ellos)

Nu får du som Coop-medlem  
2 Coop-poäng\* per krona du  
handlar för hos Ellos.

- Logga in på [www.coop.se/ellos](http://www.coop.se/ellos) när du ska handla.
- Gäller på allt du handlar, både till ordinarie- och reapris.

**ellos**  
MODE SKÖNHET HEM

**coop**

\*Du kommer ej få Coop-poäng om du nyttjar rabattkod från extern aktör, annan än Ellos och Coop, i samband med köp.

VI GILLAR / Nyår



### Bestick

Klassiskt enkla bestick i set om 24 delar, 149 kr.



### Snyggt under

Undertällrikar gör att bordet blir jättelyxigt. Går att använda vid festligheter året om, förstås, 29,95 kr/styck.



### Drinkset

Nyårskvällen är lång ... Kanske dags att prova att göra en drink på "riktigt", med eller utan alkohol. Drinkset 149 kr.



### Skål!

Bubbliga drycker är faktiskt mycket godare i "riktiga" champagneglas, 99 kr/6 stycken.



En fin dukning är guld värd!

## Låt bordet glimma!

Guld och silver är perfekt för att fira det nya året. Och blandar du in någon röd detalj är det fint även till jul.



### Lyser upp

Blockljus räcker länge, från 24,95 kr (13 cm höga).



### Fläckfritt

Med de här underläggen blir hela bordet som nytt, 29,95 kr/set om 4.

### Servetter

Olika servetter sätter olika stämningar. Vilken är din favorit? Pris: 19,95 kr/20-pack.



### Glitter

De här servettringarna får bordet att glimra! Pris: 19,95 kr/styck.



### Guldskimmer

Så lyxigt med antikljus i silver eller guld i ljusstakarna! Pris: 7,95 kr/styck.



### Glimmande glas

De här kommer att göra succé! Vinglas 49,95 kr och dricksglas 39,95 kr.



### Disco!

Servera drycken i en discokula så är festen igång, 39,95 kr.



### Champagnekylare

Fyll med is och låt flaskan hålla kylan som på film, 299 kr.



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

MER SMAK NR 12 2018

17



Krämig blåmögeloost  
från Bayern.



Lokala avvikelser kan förekomma.

Mer information på [www.bavariablu.se](http://www.bavariablu.se)

# Smakfullt & FESTLIGT

Nyårsaftonens middag får gärna ta tid – och överraska! Sitt länge tillsammans och **NJUT AV NYA SMAKER** matchade med passande dryck.

RECEPT: LISELOTTE FORSLIN FOTO: ULRIKA EKBLÖM

Läckert,  
lyxigt & lätt,  
faktiskt!



Förrätt: Pilgrims mussla med brynt smör.



Varmrätt: Ankröbst med gyllene pumpapuré.



Dessert: Chokladmousse med crunch.





En delikat start på årets sista kväll.

## STEKT ANKBRÖST MED PUMPAPURÉ & BJÖRNBÄRSSÅS

**TID:** 1 TIMME & 15 MIN **f**

**UGN:** 200°, 125°

Spännande, eleganta kombinationer! De rostade hasselnötterna är ljuvliga till purén.

### 4 PORTIONER

2 ankröst (ca 700 g)

½ msk flingsalt

✿ 1 tsk nymalen svartpeppar

2 tsk kinesisk five spice

(Kan uteslutas. Se ruta för hemgjord.)

### PUMPAPURÉ

✿ 1 kg pumpa, t ex butternut

✿ 2 msk olivolja

1 tsk salt

✿ 3 vitlöksklyftor med skal

½ dl grädde

✿ 25 g smör

ca 2 msk pressad citronsaft

### BJÖRNBÄRSSÅS

1 bananschalottenlök, finhackad

✿ 1 msk olivolja

1 dl vitt vin

2 ½ dl vatten

1 msk kalvfond

250 g frysta björnbär, tinade

✿ 1 tsk torkad timjan eller

1 msk finhackad färsk

2 msk crema di balsamico

✿ 1 tsk mörkt muscovado-socker eller farinsocker

✿ 1–2 msk smör

### TILL SERVERING

✿ 100 g svart- eller grönkål, blad plockade från stjälken

✿ 1 msk olivolja

1 tsk flingsalt

✿ ev 1 polkabeta

✿ ½ dl torrostade hasselnötter

✿ ev 4 timjankvistar

### GÖR SÅ HÄR

**1. Pumpapuré:** Sätt ugnen på 200°. Skala och skär pumpan i grova bitar. Vänd runt i olja och salt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Lägg dit hela vitlöksklyftor med skalet kvar och rosta allt mjukt mitt i ugnen, ca 25 min. Skala vitlöksklyftorna och lägg dem med pumpan i

en matberedare med knivblad. Tillsätt grädde och smör och mixa till en slät puré. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.

**2. Björnbärssås:** Fräs löken i olja i en kastrull tills den är mjuk och glansig. Häll i vinet och låt koka in 3–5 min. Häll i vatten, fond, björnbär och timjan. Låt sjuda ca 10 min. Mixa såsen slät och sila ner i en kastrull genom en finmaskig sil. Häll i crema di balsamico och socker. Smaka av med salt och peppar. Vid servering: Värm såsen och vispa i smöret.

**3. Ankröst:** Sänk ugnstemperaturen till 125°. Snitta ett diagonalt rutmönster i ankröstens skinn, med ca ½ cm mellanrum. Salta och peppra generöst. Hetta upp en torr stekpanna och bryn brösten med skinnsidan ner tills de får en knaprig yta med fin färg, 2–3 min. Krydda med five spice-kryddan på båda sidorna (kan uteslutas). Bryn även den andra sidan. Lägg ankrösten i en ugnsform och tillaga klart i ugnen, innetemperatur 65–68°, ca 35 min. Häll skyn som ev bildats i pannan ner i björnbärssåsen. Täck ankrösten med folie om du vill ha dem genomstekta. Låt vila 5 min innan de skärs upp i skivor.

**4. Tillbehör:** Hetta upp olja i en stekpanna och stek hastigt kålen, 1–2 min. Strö över flingsalt. Skala och skär polkabeta i supertunna skivor med mandolin.

**5.** Lägg upp ankröstskivorna på tallrikar och salta snittytorna lätt. Lägg på en sked pumpapuré och strö över hackade hasselnötter. Servera med kålen, polkabeter och björnbärssåsen. Garnera ev med timjankvistar.

### FIVE SPICE KRYDDMIX:

Blanda 2 tsk mortlade fänkålsfrön, 1 tsk mald kryddnejlika, 1 tsk mald kanel, 10 mortlade svartpepparkorn (eller sechuan) och ½ mortlad stjärnanis.

»Den lite söta björnbärssåsen är en blinkning till Pekingankans plommonsås.«

Liselotte Forslin, receptör

### Tips!

Crema di balsamico kan bytas ut mot honung och balsamvinäger.

## CARPACCIO PÅ PILGRIMSMUSSLOR

**TID:** 20 MIN **f**

Brynt smör gör den här rätten till en superfavorit!

### 4 PORTIONER

4 stora pilgrimsmusslor salt och nymald svartpeppar

4 msk rom, gärna löjrom

✿ små salladsskott eller örter till garnering

✿ 25 g smör

### PICKLADE GRÖNSAKER

3 msk ättikspirit (12%)

✿ 3 msk strösocker

✿ ev ¼ gurka

✿ 1 morot

### GÖR SÅ HÄR

**1. Picklade grönsaker:** Koka ättika och socker tills sockret lösts upp. Ta av från värmen. Dela gurkan på längden och skrapa ut kärnorna med en sked. Fintärna. Skala moroten och skär lika fint. Lägg grönsakerna i lagen och låt kallna helt.

**2.** Skär musslorna i tunna skivor och lägg upp på förrättstallrikar. Salta och peppra lätt. Klicka över lite rom och strö ut de picklade grönsakerna runt om. Garnera med små salladsskott eller örter.

**3.** Värm smör i en kastrull tills det slutat skumma och doftar nötigt. Droppa det brynta, varma smöret över musslorna vid servering.

## CHOKLADMousse PÅ AVOKADO MED CRUNCH

TID: 30 MIN UGN: 175°

*Inte provat chokladmousse gjord på avokado? Då är det dags!*

### 4 PORTIONER

- 150 g mörk choklad
- 2 mogna avokador
- 2-3 msk mörkt muscovado-socker
- 1 äggvita

### PUMPACRUNCH

- 1 dl pumpakärnor
- 25 g smör
- ½ dl strösocker
- 2 msk vetemjöl
- 1 krm vaniljpulver

### TILL SERVERING

guldpulver/annat festströssel  
2 passionsfrukter

### GÖR SÅ HÄR

**1. Pumpacrunch:** Sätt ugnen på 175°. Nyp ihop alla ingredienser till pumpacrunchet och strö ut på en ugnsplåt med bakplåts-papper. Rosta ca 8 min, tills det

är gyllene och flyter ihop. Låt svalna och smula sedan till grova smulor.

**2. Chokladmousse:** Smält chokladen varsamt över vattenbad. Låt svalna något. Gröp ut avokadoköttet och mixa till en slät mousse med muscovadosocker och chokladen.

**3.** Vispa äggvitan till ett hårt skum med elvisp och vänd varsamt ner i moussen. Håll ev upp moussen i en spritspåse och spritsa eller skeda upp den i serveringsskålar. Låt vila i kylen ca 1 timme.

**4.** Garnera moussen med guldpulver eller annat festligt strössel. Servera med pumpacrunchet och passionsfrukt.

### Tips!

Smaka av moussen med honung, agavesirap eller vanligt socker om du vill ha den lite sötare.



Ellen Franzén är sommelier på stjärnkrogen Gastrologik i Stockholm. Ellen kom tvåa i Nordic Sommelier Championship 2018.

## "Starta nyårsafton med den finaste flaskan"

– Nyfikenheten är min viktigaste egenskap, säger Ellen Franzén, Gastrologiks prisbelönta sommelier.

Hon provar gärna udda viner, men på årets sista kväll är det champagne som gäller. Här delar hon med sig av sina bubblande tips.

**Kan man dricka champagne genom hela nyårsaftonen?**

– Absolut, får jag välja blir det champagne hela kvällen. Välj dryck och bestäm mat efter det. Börja med en stramare chardonnay-baserad champagne som får dig att bli hungrig och fortsätt med en fylligare gjord på pinot noir-druvor till huvudrätten. Champagne passar till allt utom söta desserter.

**När på kvällen smakar champagnen bäst?**

– Inled med den lyxigaste sorten. Tolvslaget, efter mat och dryck, är kanske inte rätt tillfälle för den finaste flaskan. Öppna den när du ska börja laga mat tillsammans med några vänner eller när alla gäster satt sig runt bordet. Det är guldkant att få starta kvällen med fin champagne.

**Hur ska jag tänka om jag vill ha bubbler som inte är äkta champagne?**

– I stället för att köpa den billigaste flaskan champagne är mitt tips att välja ett lyxigare mousserande vin som görs enligt champagnemetoden och på de klassiska champagnedruvorna. Då kan du få riktigt bra bubbler till en bråkdel av priset. Därmed

inte sagt att cava och prosecco inte är bra, men det finns mycket mer att upptäcka. Äkta champagne får bara tillverkas i distriktet med samma namn, men mousserande vin enligt champagnemetoden tillverkas över hela världen, som italienska Ferrari eller sydafrikanska Pongrácz.

**Många äter oxfile på nyårsafton. Går bubbler och oxfile verkligen ihop?**

– Ja, om du utesluter rödvinsås. Gör en smörsås, lägg till andra tillbehör som grönsaker och välj ett mousserande vin med fylligare smak.

**Är smala och höga glas ett måste?**

– Inte alls, prova att dricka ur olika typer av glas. Flöjten som vi kallar det är egentligen för smalt. Ett vanligt vitvinsglas ger mer utrymme för smak och doft att utvecklas.

**Och om man vill ha alkoholfritt?**

– Det finns väldigt mycket gott och välgjort alkoholfritt öl. Ett annat alternativ är en torrare fransk cider från Normandie eller Bretagne, då får du mer smak och karaktär.

**Vad ska barnen dricka, tycker du?**

– Jag skulle definitivt välja en god juice i stället för läsk – eller ginger beer, som är lätt att göra själv.



## Matcha nyårsafton med passande dryck

Mats Claesson, dryckesexpert på folkofolk.se, väljer dryck till nyårsaftonen.



**Pierre Olivier Blanc de Blancs Prestige Brut, 89 kr (77141), 750 ml, Frankrike.**

*Ett välsmakande ekologiskt bubbel med angenäm smak av solmogna päron och äpplen som passar både som aperitif, till carpaccio på pilgrimsmusslor och till tolvslaget.*

**True Colours Cava Brut, 99 kr (78045), 750 ml, Spanien.**

*Ett härligt spanskt mousserande vin där 5 kronor av varje såld flaska går till Regnbågsfonden. Passar utmärkt till nyårskvällen.*



**Pol Roger Brut Réserve, 430 kr (7549), 750 ml, Champagne, Frankrike.**

*En nyanserad och välgjord champagne som rör sig elegant i de flesta sammanhang.*

**Rawson's Retreat Sparkling, 59 kr (1992), 750 ml, Australien. Alkoholfritt.**

*En god värd erbjuder alltid genomtänkta alkoholfria drycker, och det är ingen tvekan om att de mousserande vinerna hör till de bästa alkoholfria alternativen.*



**L'ami des Crustacés Pinot Blanc 2017, 89 kr (78506), 750 ml, Alsace, Frankrike.**

*Namnet på detta trevliga vin betyder skaldjurens vän, och det stämmer verkligen att de umgås som bästa vänner. Prova gärna till carpaccio på pilgrimsmussla eller till lätta och medelkraftiga fiskrätter.*

**Novellus Corvina Port Wood Finish 2016, 129 kr (79918), 750 ml, Verona, Italien.**

*Ett unikt rött vin från amaronedruvan Corvina som fått en finish av portvinsfat. Prova gärna till stekt ankbröst med pumpapuré och björnbärssås.*



**Faustino I Gran Reserva 2006, 189 kr (2678), 750 ml, Rioja, Spanien.**

*En god och smakintensiv Rioja som har ett klart fördelaktigt pris, om man tänker på att den skördades för 12 år sedan och därefter har lagrats på Bodega Faustino.*

Niklas Ekstedt lagar mat med  
kocken Lennox Hastie i serien  
Four Hands Menu på Viaplay.

FOTO: VIAPLAY/CALLE SVARNOG

Magnus Nilssons matkonst i  
Fäviken lockar långväga gäster.

## Nu vill alla ha en smakbit av det svenska matundret

**Svensk mat-tv gör succé utomlands, restauranger prisas internationellt och svenska kokböcker är i toppklass. Hemligheten? "Det vilda får det nordiska köket att lysa", säger kocken Tareq Taylor.**

**DEN SVENSKA MATKULTUREN** vinner mark utomlands. Fotografiska har utsetts till världens bästa museirestaurang, Sverige kammar hem priser i internationella kokbokstävlingar och världsturisterna vallfärdar till toppkrogar som Fäviken för att avnjuta buljong som hålls över råghalm.

Det svenska köket verkar vara stekande hett utomlands. Faktum är att utländska besökare i fjol spenderade 47 miljarder kronor på restaurangbesök och mat, enligt kommunikationsföretaget Visit Sweden.

Kocken Tareq Taylor har gjort tv-programmet "Nordic Cookery", som sänds i över 100 länder.

– Det nordiska köket är i dag ett av världsköken. Jag märker att intresset för vår typ av mat är enormt, särskilt i Asien och Australien. Generellt har vi i Sverige varit för blygsamma och inte insett att det vi har i matväg är både attraktivt och exotiskt för många, säger Tareq Taylor.

Naturen, kusten och vildmarken gör Sverige unikt som matland, menar han.

– Det vilda får det nordiska köket att lysa. Många fascinerar av att vi kan plocka örter, frukt och bär i parker och skogar och stoppa dem direkt i munnen. I många länder är det en omöjlighet, men vår rena natur gör det möjligt. Jag älskar att toppa maten med nyplöckad svamp, färska blåbär eller ramslök.

Men det finns fler sidor av det svenska matundret. Sverige är det land i världen som ger ut flest kokböcker per capita. Många av dem översätts och når miljonpublik.

– Den nordiska maten har slagit rejält utomlands, både vår svenska fika och vår gourmetmat uppskattas. Jag tror att vårt kök lockar eftersom det är lagom exotiskt och är lagat på unika råvaror, säger Johanna Kullman, förläggare på Norstedts som pri-

sats som världens bästa kokboksförläggare på Gourmand World Cookbook Awards.

Det svenska köket är trendkänsligt och fångar snabbt upp strömningar. Ny sorts mat, som "scary seafood" av sjögurkor och maneter, lockar en typ av turister. Fenomenet matsvinsrestauranger en annan.

– Sverige ses som en spännande och innovativ matdestination i framkant med unika, hållbara och hälsosamma måltidsupplevelser, säger Jens Heed, projektledare på Visit Sweden.

**Hur har bilden av Matsverige vuxit fram?**

– Sverige som matdestination har byggts under många år. Framgångar inom export av livsmedel och drycker, högkvalitativ jordbruk, långsiktig marknadsföring och framgångar i internationella koktävlingar är viktiga byggstenar, säger Jens Heed.

**Finns det foodies som åker till Sverige bara för matens skull?**

– Absolut, och det finns ett antal restauranger som har en mycket stor andel utländska turister. Det kan vara topprankade restauranger men även andra som fått internationell uppmärksamhet av någon influencer. Det finns specialintresserade resenärer inom mat eller dryck som reser hit enbart för att uppleva det, säger Jens Heed. ♥

Text: Karin Herou

### Sverige i världen

- Stjärnkockar som Niklas Ekstedt och Tareq Taylor gör matprogram för internationell publik.
- Fotografiska utsågs i fjol till världens bästa museirestaurang.
- I den prestigefyllda internationella kokbokstävlingen Gourmand Awards kammade Sverige hem fler priser än någonsin.
- Sverige har fått sin första restjärniga restaurang, Frantzén, och den prisade kocken Björn Frantzén har öppnat krogen Frantzén's Kitchen i Hong Kong.

## KLASSISKA DROSTDY HOF –NU I NY DESIGN!

"Superfynd"  
–DVPE

"Bästa bjudboxen"  
–M magasin

"Fynd"  
– Allt om Vin



**DROSTDY HOF CHENIN BLANC**  
Nr. 2069 / 189 kr / 12 % / 3000 ml

**DROSTDY HOF CHARDONNAY VIOGNIER**  
Nr. 15558 / 219 kr / 13,5 % / 3000 ml

**DROSTDY HOF SHIRAZ MERLOT**  
Nr. 12038 / 209 kr / 13,5 % / 3000 ml



## Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

# Barnens bästa nudelsoppa



**1** Koka upp 1½ liter **vatten** i en kastrull och smula ner 2 **grönsaksbuljong-tärningar**.



**2** Skala **ingefära** med en sked och riv på fina sidan av rivjärnet. Tillsätt ca 1 msk riven ingefära och 2 msk **japansk soja** i kastrullen.



**3** Strimla 2 **morötter** och 2 **salladslökar**. Bryt 2 **mozzarellaostar** i 8 bitar.

TID: 15 MIN  
4 PORTIONER



**4** Lägg i morötterna och låt koka ca 3 min. Lägg sedan ner 250 g **äggnudlar** i buljongen. Låt koka tills nudlarna är mjuka.



**5** Fördela 3 dl färska **böngroddar**, mozzarellabitar och salladslök i 4 skålar. Håll på buljongen, nudlar och morot. Toppa ev med koriander.



**6** Ät soppan med sked och gaffel. Eller använd pinnar som Izabella. Smaklig måltid!

RECEPT: DANIELLE BROOKES KOCK: IZABELLA, 10 ÅR FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Köp hem:

Finns redan hemma: Japansk soja



Grönsaksbuljong



Ingefära



Salladslök & morot



Mozzarella



Äggnudlar



Böngroddar



Koriander

# PRESSA JUICEN EN GÅNG TILL!

Håll utkik efter pantmärket.



# MEDLEMSRABATT PÅ TÅGET I HÖST.

10% på alla SJ-tåg när du bokar via [coop.se/sj](http://coop.se/sj)

Läs mer  
och boka på  
[coop.se/sj](http://coop.se/sj)



Villkor: Bokning måste göras på [coop.se/sj](http://coop.se/sj) senast 10 dagar före avresa. Medlemsrabatten gäller utöver student och seniorrabatt.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



# Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT →

Tommy tipsar: ↪

## SOPPA ÄR SMART MAT!

Tommy Myllymäki är coach för Sverige i Bocuse d'Or, planerar sin restaurang som öppnar under 2019 på Djurgården i Stockholm och är aktuell med ny bok.



FOTO: CHARLIE DREJENSTAM

Tommy Myllymäki

### Vad är det bästa med soppa?

–Bäst är variationen. En soppa kan vara allt från elegant förrätt till mättande måltid, beroende på ingredienser och tillbehör. En annan infallsvinkel är ekonomin. Soppa är ofta billig mat.

### Vad betyder potage?

–Det är en soppa där huvudråvaran inte är mixad utan har bitar kvar i buljongen som tillför något. Ärtsoppa är ett exempel.

### Hur får man soppan lyxig?

–Ett sätt är förstås att använda lyxiga ingredienser som grädde, dyrt vin och skaldjur (och koka fond på skalen). Men ett annat är att vara mycket noga med detaljerna. Till exempel om man gör en jordärtskockssoppa som man passerar så ser man till

att den blir fin och helt sammetslen i konsistensen. Varken för tunn eller tjock. Och kanske hyvlar över tryffel. Det funkar alltid!

### Vilka är de bästa vegosopporna för vinterhalvåret?

–Jag tycker att en ribollita (italiensk bönsoppa) med bröd, bönor och kål är precis lika härlig och mustig utan fläsket. En mixad vit bönsoppa garnerad med hela bönor och rostad vitlök är också gott. Eller varför inte en len avokadosoppa med koriander, gurka, chili och lime – det är så gott med hetta och örter till den krämiga avokadon. Potagen med rotselleri här intill har en härlig nötig smak som förstärks av rostade solrosfrön.



Något för  
nyår?

FOTO: CHARLIE DREJENSTAM

## ROTSSELLERI POTAGE

TID: 15 MIN + 1 TIMME ATT KOKA

### 4 PORTIONER

- 400 g rotselleri
- 200 g potatis
- 100 g purjolök
- 1 msk smör
- 1 timjankvist, repade blad
- 1 ½ liter kyckling- eller grönsaksbuljong (tex 1 ½ liter vatten + 3 buljongtärningar)

### TILL SERVERING

- ½ dl solrosfrön, torrostade
- 100 g gruyère (eller annan lagrad ost), tunt hyvlat
- 2 msk kallpressad rapsolja
- 2 msk finskuren gräslök

### GÖR SÅ HÄR

- Skala och tärna rotselleri och potatis i ca 2 x 2 cm stora bitar. Strimla purjolöken grovt och fräs i smör i en kastrull tills den mjuknat. Tillsätt rotselleri, potatis och timjan.
- Häll i buljongen och låt sjuda under lock minst 1 timme. Krossa potatis och rotselleri lite med en ballongvisp så att soppan blir lite krämig men ändå har bitar kvar. Smaka av med salt.
- Toppa soppan med solrosfrön, gruyère, rapsolja och gräslök vid servering.

Kallpressad rapsolja förstärker nötheten. Var generös med osten, det blir väldigt gott.



**1** Krutonger är alltid en klassiker för att få något krispigt till soppan. En kul genväg är att krossa lantchips och strö över t ex en vichyssoise (potatissoppa).

**2** Parmesanost som rivs över soppan ger massor av smak men även textur.

Tre sätt att toppa soppan

**3** En örtsalsa av något slag kan vara gott i. T ex kan man klicka i lite pesto i minestronen, med lite citron som bidrar med fräschör.

VEGO!  
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 GRYTORNA *är gröna*

Julmat är underbart, men efter några dagar är man sugen på något helt annat... Våra värmande grytor är **SUPERENKLA** att laga, väldigt **SMAKRIKA** och innehåller massor av **NYTTIGHETER**.

RECEPT: ELEONORA VON ESSEN FOTO: BJÖRN TESCH

## SÖTPOTATISGRYTA MED CURRY & MANGO CHUTNEY

TID: 30 MIN

En perfekt värmande rätt (het och lite söt) efter en dag ute.

### 4 PORTIONER

- ✦ 500 g sötpotatis
- ✦ 1 liten gul lök, hackad
- ✦ 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ✦ 1 msk neutral olja
- ✦ 1 msk curry
- ✦ 5 dl vatten
- ✦ 1 frp kokosmjölk (400 ml)
- ✦ ev 1 dl crème fraiche
- ✦ ½ dl mango chutney
- ✦ 1 grönsaksbuljongtärning
- ✦ 2 paprikor (olika färger)
- ✦ 2 färska jalapeño
- ✦ 1 burk kokta kikärtor (400 g)
- ✦ 1 lime, pressad saft
- ✦ 1 kruka koriander

### GÖRSÅ HÄR

1. Skala sötpotatisen och skär den i grova bitar. Fräs lök och vitlök i olja i en gryta eller kastrull. Tillsätt sötpotatis och curry, fräs tills curryn börjar dofta.
2. Häll i vatten, kokosmjölk, ev crème fraiche och mango chutney. Smula ner buljongtärningen. Låt koka ihop tills potatisen nästan är klar, ca 5 min.
3. Tärna paprikorna och skiva jalapeño. Skölj kikärtorna och låt rinna av. Tillsätt kikärtor, paprika och jalapeño i grytan (spara ev lite till garnering). Låt puttra någon minut. Pressa i limesaft. Toppa med koriander.



Servera med kokt ris och gärna naanbröd.

## MUSTIG GRYTA MED BELUGALINSER & SVAMP

UGN: 200° TID: 40 MIN

Mustighet från rött vin, svamp och balsamvinäger.

### 4 PORTIONER

- ✦ 400 g rotselleri
- ✦ 300 g morötter
- ✦ 300 g palsternacka
- ✦ 1 msk olivolja
- ✦ 1 tsk salt
- ✦ 250 g röda steklökar
- ✦ 2 selleristjälkar

- ✦ 300–400 g skogschampinjoner
- ✦ 2 msk smör
- ✦ 2 vitlöksklyftor, finhackade
- ✦ 2 msk tomatpuré
- ✦ 1 timjankvist eller 1 tsk torkad timjan
- ✦ 1 rosmarinkvist eller 1 tsk torkad rosmarin
- ✦ 2 dl svarta belugalinser eller puylinser
- ✦ 3 dl rödvin
- ✦ 1 liter vatten
- ✦ 1 msk balsamvinäger

- ✦ 2 grönsaksbuljongtärningar
- ✦ 3 lagerblad
- ✦ ev Maizena att reda med

### GÖRSÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skala och skär rotfrukterna i grova bitar. Blanda med olivolja och salt på en plåt. Rosta mitt i ugnen ca 25 min.
2. Skala steklökarna och halvera dem som är stora. Strimla selleristjälkarna i 1 cm bitar och skär svampen i kvartar.
3. Hetta upp en gryta ordentligt och stek svampen i smör tills vätskan släppt. Salta, peppra och tillsätt lök, selleri och vitlök. Stek under omrörning någon minut till.
4. Tillsätt tomatpuré, timjan och rosmarin. Stek lite till. Häll i linser, vin, vatten och balsamvinäger. Smula ner buljongtärningarna. Lägg i lagerbladen. Låt sjuda under lock ca 15 min. Smaka ev av med salt och red av med Maizena till önskad konsistens. Vänd ner rotfrukterna och servera.



Potatispuré eller pressad potatis är gott till den mustiga grytan.

**Tips!**  
Vänd ner rotfrukterna precis innan grytan ska ätas så att de inte tar färg av rödvinet.





## Medlems- erbjudanden laddade på ditt kort

**10:-  
rabatt**



### CAPRI-SUN

Gäller vid köp av en valfri 10-pack Capri-Sun Orange, Safari Fruits eller Summer Berries, 100 ml/frp. Finns på Coop och Stora Coop.



**5:-  
rabatt**



### BAVARIA BLU

Gäller vid köp av en förpackning Bavaria blu portion, 150 g. Finns på Coop och Stora Coop.



**5:-  
rabatt**



### HALLOUMI

Gäller vid köp av en förpackning Halloumi Original eller laktosfri, 200 g.



**5:-  
rabatt**



### ALLERUM 17%

Gäller vid köp av en förpackning Allerum Präst, Herrgård eller Grevé, 17% á 700 g.



Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 30 december för dig som får Mer Smak nummer 12. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop-butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

VEGO! / Godaste grytorna är gröna



**Tips!**  
Det går också att skära apelsinerna i tunna skivor i stället för att filea dem.

## APELSINFLAN MED MANDELKRÄM

**TID:** 40 MIN **UGN:** 200°

Tänk att man kan göra en så vacker och underbart god dessert med så enkla medel.

### 8-10 PORTIONER

1 rulle kyld smördeg (265 g)

- ♣ 1 ägg, att pensla med
- ♣ ca 3 apelsiner
- ♣ 1 tsk socker
- ♣ ½ tsk kanel

### MANDELKRÄM

- ♣ 200 g mandelmassa
- ♣ 1 dl crème fraiche
- ♣ 1 tsk kanel

### TILL SERVERING

- ♣ 1 msk florsocker
- ♣ 3 dl vispgräddade eller vaniljglass

1. Sätt ugnen på 200°.

Rulla ut smördegen på en plåt med bakplåtspapper. Vik och tryck in kanterna ca 1 cm och nagga botten med en gaffel. Pensla kanterna med lättvispat ägg och förgrädda ca 10 min. Låt svalna.

2. Skär bort skalet inklusive det vita från apelsinerna

och skär ut hinnfria klyftor.

3. Mixa mandelmassa, crème fraiche och kanel till en jämn kräm. Späd ev med lite vatten eller mjölk till en bredbar konsistens. Bred försiktigt krämen på det förgräddade skalet. Täck med apelsinklyftorna.

4. Strö över socker och kanel och grädda mitt i ugnen ca 10 min. Låt svalna något och pudra sedan över florsockret. Servera med fluffigt vispad gräddade eller vaniljglass.

MER SMAK NR 12 2018

# Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem



Handla enkelt och smart direkt från din smartphone med Coops nya app.

## Handla hem maten med NYA COOP-APPEN

Hitta och handla middagsmaten direkt i din Coop-app. Resan för nya coop.se har börjat. Här är de nya funktionerna som flyttar in i din app och på nya coop.se.

### Ny Coop-app med "Handla"-funktion

Med Coops nya app, med funktionen "Handla", får du lika smarta genvägar till att handla online som du har på coop.se. I den nya appen ryms flera smarta funktioner:

- 1 **Sparade varukorgar:** Här kan du bygga dina egna varukorgar till vardags och till fest.
- 2 **Dina favoriter:** Välj bland 100 artiklar som du brukar handla – allt samlat under en och samma knapp.
- 3 **Färskvarugaranti:** Allt coop.se levererar ska vara superfräscht, annars får du pengarna tillbaka. Varorna packas samma dag som de levereras till dig.

### Nya coop.se

Uppdaterad onlinebutik med ny design, nya smarta funktioner och ny app.

- ✓ Välj bland 12 000 produkter till stormarknadspriser.
- ✓ Alltid aktuella erbjudanden.
- ✓ 5000 köpklara recept.
- ✓ Stort urval av ekologiska varor.
- ✓ Levererar till 60 procent av Sveriges befolkning.
- ✓ Poäng på alla dina köp.



Handla på coop.se – varorna packas samma dag de levereras!

## Se Broadway-succén till medlemspris

Som första teater i Europa ger Wermland Opera succémusikalen "Something Rotten!", med galen humor i Monty Pythons anda. Följ bröderna Nick och Nigel som sliter för att slå sig fram som pjäsförfattare medan den snygge, oerhört populära "rockstjärnan" William Shakespeare producerar hit efter hit.

**Erbjudande:** Som Coop-medlem får du möjlighet att se "Something Rotten!" på Wermland Opera till specialpris 19/12, 30/12, 6/2 och 14/2. **Läs mer och boka på coop.se/medlem/partnererbjudanden.**



15% rabatt!

MER SMAK NR 12 2018

## Hockeybiljetter till medlemspris!



Erbjudandet gäller under hela grundserien, dvs t o m 8 mars 2019.

Som Coop-medlem får du 50 procents rabatt på matchbiljetter till HockeyAllsvenskan under säsongen 18/19. Antalet biljetter är begränsat och kan inte kombineras med andra erbjudanden.

Läs mer och boka på [coop.se/medlem/partnererbjudanden](http://coop.se/medlem/partnererbjudanden). Först till kvarn gäller!

50% rabatt!



33



För att ta del av  
rabatterna: Gå in på  
coop.se/medlem/partnererbjudanden.



### Halva priset med SkiStar!

Åk till Sälen, Åre, Vemdalen  
– eller Hemsedal och Trysil i Norge.  
Du får 50 procents rabatt på boende  
på utvalda veckor i mars och april.  
Först till kvarn gäller. Som Coop-  
medlem har du även 10 procents  
rabatt på kläder och utrustning  
på skistarshop.com.

## VINTERKUL MED COOP!

Vintern är den perfekta tiden att sätta  
sprått på poängen och ta del av alla  
specialerbjudanden.

Här är några av vinterns bästa tips  
för dig som Coop-medlem.

I rollistan finns bland  
andra Helena af  
Sandeberg,  
David Hellenius,  
Adam Lundgren,  
Sanna Sundqvist,  
Celie Sparre och  
Kjell Bergqvist.



Se "Lyckligare  
kan ingen vara"  
för poäng.

**Erbjudande:** En digital  
biobiljett i Coops poängshop för 10 000  
poäng (ordinarie pris 12 000 poäng).  
Biljetten gäller på alla filmer som visas  
på SF:s biografier i hela Sverige.

\*Merkostnad för 3D och andra special-  
föreställningar/salonger kan förekomma.

### Blixten & Co

Upplev underhållning i världsklass. Använd  
dina poäng till konserter, föreställningar  
och shower med Blixten & Co! Växla dina  
poäng till värdebevis.



### Showpaket Liseberg

"It takes a fool to remain sane". Upplev en  
rockshow extravaganza med Ola Salo på Rondo.  
Avsluta kvällen med övernattning på någon av  
Lisebergs boendeanläggningar.

**Erbjudande:** Showpaketet med 50 procents rabatt  
på ordinarie boendepreis på Hotell Liseberg  
Heden eller natursköna Lisebergsgården på tors-  
dagar under perioden 31 januari–25 april 2019.



Njut av show och bo för halva priset på  
Hotell Liseberg Heden och Lisebergsgården!



Besök Junibacken på  
Djurgården i Stockholm.

### Junibacken

Upplev en magisk dag i barnböckernas  
värld tillsammans. På riktigt.

**Erbjudande:** Entré och årskort för dina  
poäng, 13 000–49 500 poäng.

Kryssa  
för dina poäng!  
Logga in i Poäng-  
shoppen och se  
hur långt du  
kommer.



### Tallink Silja

Nu har julen gått ombord på Tallink Silja.  
"Mellandagsmix" på Galaxy med Mojje,  
Trollkarlen Daniel och Zillah & Totte. Res  
med Silja Line och upptäck Helsingfors!  
Eller kryssa med Tallink till Tallinn eller Riga.  
**Erbjudande:** Som Coop-medlem har du alltid  
upp till 25 procent rabatt på kryssningar och  
2 Coop-poäng per krona på dina kryssningar.

### SF

Julens filmtips: "Lyckligare kan ingen vara",  
en dråplig och rörande film om mänsklig-  
hetens främsta gemensamma nämnare  
– längtan efter att älska och att bli älskad.

# FANTASTISK SMAK

## UTAN SÖTNINGSMEDEL OCH KONSERVERINGSMEDEL



# Capri-Sun

THE TASTE OF FUN



THE ONLY MODELS  
WE'LL EVER USE  
ARE ROLE MODELS

We feature women who reflect the real beauty diversity in society.  
Over 60 years of #RealBeauty



PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP OCH COOP FORUM. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 17/12 2018-13/1 2019

Vardagslyx  
för kroppen.



1.

### MJUKSTARTA DAGEN

Huden förändras hela tiden, ibland är den extra känslig och behöver mer omtanke. Ge dig själv några extra minuter i badrummet och fokusera helt på känslan när du smörjer in kroppen. Se det som en mikromeditation som ger dig en lugnare och mjukare start på dagen.

1. Blidka mörker och kyliga vindar med en citrusdoftande dusch. Duschkrämen innehåller apelsinextrakt som har en lugnande effekt. **Citrus Essence Shower Cream 250 ml, LdB. Från 23,50 kr.**
2. Sheasmör och kokosolja kapslar in fukten och ger ett effektivt skydd när huden känns extra torr. **Creme Rich Body Lotion 250 ml, LdB. Från 34,95 kr.**

Ta en stund  
för dig själv.



FOTO: SO PHOTO AGENCY

## Väck liv i lystern



2.

3.

När antioxidanterna Q10 och C-vitamin samarbetar blir de en kraftduo som lockar fram ny glöd när ansiktet tappat gnistan i decemberstressen. Med rätt hudvård blir det enklare att återställa balansen.

1. Dagkrämen ger huden en energi- och vitaminkick som trött hud inte vill vara utan. Den sätter fart på cellförnyelsen och ger på sikt en jämnare hudton.
2. Huden runt ögonen är tunnare än i resten av ansiktet och behöver extra mycket kärlek. Ge den en ögonkräm som slätar ut fina linjer och ger en piggare blick.
3. Nattkrämen städar upp och reparerar huden under tiden du sover. Säg god morgon till en mjukare hud med mer lyster.

*Sömn är  
naturens eget  
skönhetsmedel.*

1. Q10 plusC Anti-wrinkle+Energy Day Care SPF 15 50 ml, Nivea. Från 124 kr.
2. Q10 plusC Anti-wrinkle+Energy Day Eye Treatment 15 ml, Nivea. Från 106 kr.
3. Q10 plusC Anti-wrinkle+Energy Skin Sleep Cream 40 ml, Nivea. Från 124 kr.

FOTO: KIJELL B PERSSON

## KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

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

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

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

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

Tänk på att en del produkter innehåller skummjölkspulver, som innehåller laktos.

**L** = LAKTOSFRI

**G** = GLUTENFRI

**Obs!** Laktosfritt i Mer Smak innebär inte att receptet är fritt från mjölkprotein.

### 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

**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

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

**SVERIGES TIDSKRIFT**

Coop kundservice: 0771-17 17, info@coop.se

## Redaktionell produktion

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

**REDAKTIONSCHEF**  
Anna Thorsell  
anna.thorsell@vi.se

**ART DIRECTOR**  
Lotta Bergendal  
lotta.bergendal@vi.se

**REDAKTÖR**  
Anna Gidgård  
anna.gidgard@vi.se

**KORREKTUR** Per Hasselqvist, Lisen Hönig  
**REDAKTIONELL REPRO**  
Kerstin Larsson

**OMSLAGSFOTO**  
Wolfgang Kleinschmidt

**TRYCK**  
PostNord 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. Redaktionen frånsäger sig ansvar för tryckfel.



# KOM I FORM PÅ VÅRA TRÄNINGRESOR.

För motivation till din hemmaträning får du en Goodybag med unikt innehåll. Värde 1000 kr.

Följ med på en veckas träningsresa med all inclusive både vad gäller träning, motivation, inspiration, miljö, mat och dryck. Vi kombinerar träning i alla dess former med att vi jobbar med stresshantering på djupet och flera inspirerande föreläsningar. Allt i kombination med sköna bad i pool eller hav och mysiga kvällsmingel tillsammans. Vi har samlat riktigt duktiga träningsprofiler, toppcoacher och föreläsare som kommer att få dig må toppen efter en vecka på antingen Kreta eller Rhodos. All träning är anpassad så du kan ta del av allt oavsett du är nybörjare eller är mer träningsvan. Vår ambition är att du ska åka hem glad, piggt och sugen på att fortsätta träna och äta gott.

Boka din resa idag och häng med på en fantastisk vecka!

Häng med till Kreta 7-14 maj eller Rhodos 18-25 maj 2019. De mest generösa och innehållsrika träningsresorna på marknaden. Allt ingår!

## KRETA

**NÄR:** 7-14/5 2019  
**RESMÅL:** Grekland, Kreta  
**BOENDE:** TUI Blue Star Euphoria Resort TTTT

**PRIS:** Från 14 995kr för Coop-medlem (15 595 kr för icke medlem). Avser del i dubbelrum.

**AVRESA FRÅN:** Stockholm, Göteborg, Köpenhamn, Umeå

**DET HÄR INGÅR:** All inclusive på hotellet, mat på flyget och busstransfer. Dessutom massor av fantastiska må-bra aktiviteter.



"Bästa resan jag någonsin gjort"

## RHODOS

**NÄR:** 18-25/5 2019  
**RESMÅL:** Grekland, Rhodos  
**BOENDE:** TUI Magic Life Plimmiri TTTT+

**PRIS:** Från 15 395 kr för Coop-medlem (15 995 kr för icke medlem). Avser del i dubbelrum.

**AVRESA FRÅN:** Stockholm, Malmö, Göteborg, Norrköping, Sundsvall

**DET HÄR INGÅR:** All inclusive på hotellet, mat på flyget och busstransfer. Dessutom massor av fantastiska må-bra aktiviteter.

"Önskar jag kunde vara med på varje resa"



Yoga • löpning • dans • vandring • stresshantering • självledarskap • motivation • kostkunskap • matkreativitet



### HÄR ÄR NÅGRA FRÅN VÅRT HÄRLIGA TEAM SOM TAR HAND OM DIG:

**Leila Söderholm** (KRETA & RHODOS)  
Träning ska vara enkelt och roligt. Leila är en älskad föreläsare och träningsexpert på TV4. Hon motiverar och ger oss träningslust och vi får massor av konkreta tips att ta med oss hem. Hennes 100% engagemang smittar av sig, lär dig lura din hjärna på Leilas sätt.

**Carin da Silva** är trefaldig svensk mästare i latin & tiodans! Du kanske har sett henne som programledare, hallåa eller hört på radio. På Kreta får vi prova på alla fantastiska danser med underbara pedagogiska och energiska Carin.

**Mia Törnblom** coachar dig till starkare självledarskap och uppmuntrar dig att ta plats med ansvar och generositet. Generös, klok och underbar är underdrifter när det gäller Mia. Många skratt och ny mental kraft utlovas.



**Laila Adèle**, sångerska, musikalartist och dansare. Medverkat i Melodifestivalen och är superaktuell med showen från Duvemåla till Broadway. Hon är underbart pedagogisk danslärare som ger oss dans kryddat med sin underbara snabbtänkta humor. Självklart kommer Skönsjungande Laila att förgylla vistelsen med sin sång.

**Christina Stielli** är en Sveriges populäraste och trevligaste föreläsare. Vald till årets kvinnliga talare två år i rad. Med Christina får vi lära oss att greppa livet och hitta glädjen i vardagen.

**MATINSPIRATÖRERNA** lär dig vassa vardagsmaten så att den blir godare, grönnare och nyttigare. På resan till Rhodos kommer **Sara Begner**, Mer Smaks matkreatör och chef för Coop provkök stå för matinspirationen. På resan till Kreta är det **Danielle Brookes** receptmakare och matkreatör från Coops provkök.



Vardagsmat i generös mängd – så fixar vi januari.



Underbart med vardag efter en skön julhelg!

Nästa nummer av

# Mer Smak

KOMMER

14-16 januari

- **Vardagsmat för hela familjen**  
Januarimaten är enkel, supergod och prisvärd. Och portionerna generösa – räcker till matlådan.
- **Vardagsakuten rycker ut**  
Inspiration till familjefavoriten: Soppa!
- **Rätterna det talas om!**  
Wrap med paneer, ramenbuljong, friterad kyckling, "spicy tuna", och laxbowl med mango.

DU BOKAR OCH HITTAR MER INFO PÅ COOP.SE/KOMIFORMRESA. HAR DU FRÅGOR OM RESAN MEJLA TILL TRANINGSRESOR@TUI.SE

RESAN ÄR ETT SAMARBETE MELLAN

COOP

Mer Smak

TUI

# GOTT NYTT!

Lent krämig "glass". Knaprigt crunch på det. Och så seg, söt kolasås. **EN HELT LJUVLIG DESSERT** som passar till både jul och nyår.

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

## FROZEN APELSINCHEESE-CAKE MED NÖTCRUNCH

TID: 30 MIN + MINST 3 TIMMAR  
I FRYSEN

### 4-6 PORTIONER

- 2 apelsiner, finrivet skal
- 300 g cream cheese
- 2 dl vispgrädde
- 1 ½ dl florsocker
- 1 krm vaniljpulver

### CRUNCH

- 1 dl havregryn
- ½ dl hackade hasselnötter
- 2 msk smör
- 2 msk strösocker

### APELSINKOLASÅS

- 1 apelsin, finrivet skal
- ½ dl strösocker
- ½ dl ljus sirap
- ½ dl vispgrädde
- 1 msk smör
- ev konjak/cointreau

### GÖR SÅ HÄR

- Riv ner apelsinskalet till cheesecaken i en skål och vispa ihop med cream cheese, grädde, florsocker och vaniljpulver till en jämn smet.
- Crunch:** Stek havregryn och hasselnötter i smör och socker i stekpanna på medelvärme till fin färg och tills sockret har smält. Rör hela tiden.
- Häll cheesecake-smeten i stora muffinsformar och toppa med crunchet. Låt stå i frysen minst 3 timmar.
- Mät upp alla ingredienser utom smör och konjak till

såsen i en kastrull och låt sjuda till en kolaliknande konsistens. Rör ner smöret och smaka ev av med konjak.

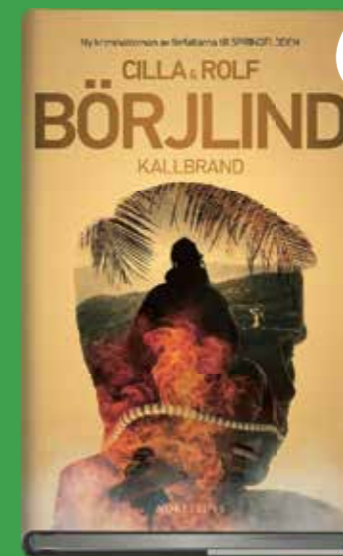
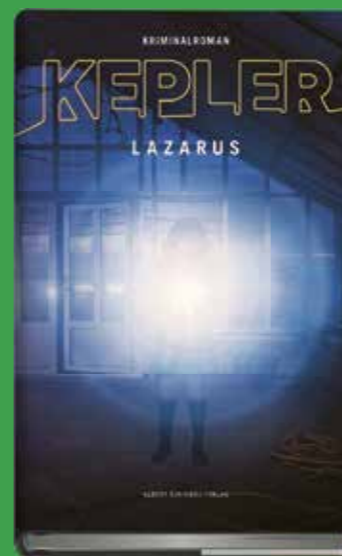
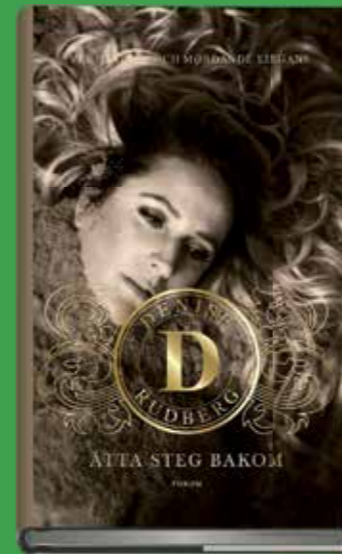
- Ta bort muffinspapperet på varje cheesecake och lägg upp på assietter. Låt stå en stund så att de mjuknar något. Ringla över såsen ljummen och servera direkt.



MÖTSTÅ  
DETTA OM  
DU KAN!

# NYHET! TJÄNA COOP-POÄNG HOS ADLIBRIS.

Läs mer och handla på [coop.se/adlibris](http://coop.se/adlibris)



Nu får du som Coop-medlem 2 Coop-poäng\* per krona du handlar för hos Adlibris.

• Logga in på [www.coop.se/adlibris](http://www.coop.se/adlibris) när du ska handla.

• Gäller på allt du handlar både till ordinarie- och reapris.

Adlibris

coop

För dina intressen

\*Du kommer ej få Coop-poäng om du nyttjar rabattkod från extern aktör, annan än Adlibris och Coop, i samband med köp.

# JULFIRA GRÖNARE! VARIERA KLASSIKERNA MED VEGO.



Varva julklassikerna med sköna gröna alternativ i år. Bjud på inlagd tofu i flera spännande smaker, knaprigt kryddigt knäckebröd från Roslagen och saftiga bollar, burgare och annat gott som du lagar av våra olika vegomixer. God Jul!

**coop**