

coop

# Mer Smak

Matglädje som ger eko!



"HJÄLP OSS LAGA VEGO UTAN BÖNOR & LINSER"

Vardagsakuten rycker ut!

Bästa kombon till spetten - rostad palsternacka och äppeltzatziki, s.13.



Med lättvispad grädd och bär...

Kärleksmumskladdkaka!

# GRILL-SPECIAL!

- Örtmarinerad fläskfilé
- Grillad makrill med potatissallad
- Svamp- & halloumisspett
- Kycklingsteak med pastasallad
- Burgare
- Dessert på grillen
- Dessutom massor av goda tillbehör!



7300190 084822

25 KR / NR.3, MAJ 2021

PRENUMERERA PÅ ALLT OM MAT – VÅRENS BÄSTA ERBJUDANDE



3 nr 99:-

+ frakt 69:-

+ Skålen Mon Amie från Rörstrand



Rörstrand



TOTALT VÄRDE  
406:-

SKÅL MON AMIE

Skål ur serien Mon Amie från Rörstrand. Perfekt för servering. Tål maskindisk och mikrovågsugn. Volym 60 cl. VÄRDE: 199 KR

SVARSKORT

POSTA ELLER SVARA ENKELT PÅ WEBBEN:  
[alltommat.se/mersmak2103](http://alltommat.se/mersmak2103)

**JA TACK!** Jag vill prenumerera på 3 nr av Allt om Mat för 99:- (+ frakt 69:-). Jag får dessutom en Mon Amie-skål från Rörstrand utan extra kostnad. Erbjudandets totala värde är 406:-. 11010079

**JA TACK!** Jag väljer en extra tidning istället för skålen. Då får jag 4 nr för 99:- och slipper betala frakt. 11010144

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration till vidare på Allt om Mat, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 69 kr/nummer (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer varannan tidning. Vid val av pappersfaktura tillkommer en fakturaavgift på för närvarande 29 kr, per fakturerings tillfälle. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontakta vår kundservice. Allt om Mat utkommer med 18 utgåvor per år. Erbjudandet gäller t o m 31/7 2021.

Förnamn: \_\_\_\_\_ Efternamn: \_\_\_\_\_ VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER! \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

E-postadress: \_\_\_\_\_

Mobilnr: \_\_\_\_\_ (Vi tillämpar sms-avisering, du får din avi direkt i mobilen) \_\_\_\_\_

AOM 11010079



Dessutom får du tillgång till ditt magasin + 30 av Sveriges mest populära magasin digitalt i vår nya app ARCY! Du får obegränsad tillgång till hela utbudet under hela 2021\*.

\*Gäller så länge du är tidsningsprenumerant.

**Behandling av personuppgifter** Vid beställning av en prenumeration kommer vi att behandla dina personuppgifter. Gällande personuppgiftspolicy hittar du på [gdpr.bonniernews.se](http://gdpr.bonniernews.se). Här beskriver vi hur vi behandlar dina personuppgifter och vilka rättigheter du har. Bonnier Magazines & Brands AB är personuppgiftsansvarig för dina personuppgifter. Vi behandlar personuppgifter som du lämnar själv, som vi samlar in baserat på hur du använder våra digitala tjänster samt uppgifter som inhämtas från tredje part. Personuppgifterna används främst för att tillhandahålla beställda produkter och tjänster både digitalt och fysiskt, för statistik, utveckling och analys, kommunikation med dig och för att skicka direktnöjdhetsundersökningar, även elektronisk. Du har alltid rätt att tacka nej till sådan marknadsföring. Vi delar vissa uppgifter inom Bonnierkoncernen, och kombinerar vissa uppgifter som du lämnar direkt eller indirekt (via bl a cookies) genom din användning av Bonnierkoncernens digitala tjänster för att vi ska kunna erbjuda dig innehåll, tjänster och annonser baserat på dina intressen. Allt om Mat är en del av Bonnier News.

Frankeras ej. Allt om Mat betalar portot.

ALLT OM  
**mat**

c/o Bonnier Magazines & Brands

SVARSPOST  
207 323 22  
110 77 STOCKHOLM

Hönö®

Färsk njutning för goda dagar.



Färsk  
Nyhet!

Lokala avvikelser kan förekomma.

# En fräsch bearnaise



Med en blommig citronsmak och friskhet från ingefära är nya BEA FRESH LEMON det perfekta sällskapet till grillat. Lika god till fisk och kyckling som till nyskördade primörer.

LOHMANDERS®



Plastas med sockerrör!

Plastpåsen runt Mer Smak är tillverkad av sockerrör från Sydamerika.

## Därför plastas Mer Smak

När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i alla led. Därför tillverkas plastpåsen runt tidningen av så kallat grönt polyeten, vilket betyder att det kommer från en förnyelsebar råvara, i det här fallet från sockerrör. Själva emballaget är till för att skydda uppgifter på medföljande personliga erbjudanden. Vi jobbar alltid med att utveckla våra produkter, likaså plasten vi använder. Glöm inte att källsortera den som plast.

## Alla recept provlagas

Alla recept i Mer Smak är provlagade. Du kan tryggt kasta dig över dem och vara säkra på att mått, ingredienser och tider stämmer! (När vi provlagat använder vi vanlig ugn, inte varmluft.)



TESTA COOPS EGET ALKOHOLFRIA ÖL

under varumärket Signum. Det passar riktigt bra till säsongens grillkvällar eller om du bara vill släcka törsten en varm dag. Ölet har en fin balans mellan humle, sötma och beska. Cirkapris i butik: 8 kr/flaska.

NYTT PÅ HYLLAN

## GÖR SOM JAG – PAXA PLATSEN VID GRILLEN!

**MED RISK FÖR** att vara tjugit, men ÄNTLIGEN är det dags att dra igång grillen på riktigt. Vi har ju redan varit ute en hel del det här året, men med grill känns det ännu enklare och mer självklart – det blir ju liksom utomhusfest automatiskt.

**VI ÄR MÅNGA** som har utsatt oss för de olika elementen på ett helt annat sätt än tidigare: vind, vatten och kanske även eld... Och när vi väl börjat känna oss bekväma med att ibland laga mat över öppen eld är steget inte långt till grillen! Passa på när du har ångan uppe, och paxa den platsen! Jag själv har förstått hur kul det är att stå vid grillen, och på sidan 10 finns vårt stora grillreportage med allt från grillad kyckling och krämig potatissallad till enkel nattamat i sommarkvällen.

Miss inte heller Sofia Woods urgoda bjudpaj på sidan 28 och vegetariska vardagsräddare för dig som inte gillar bönor på sidan 32.

Oavsett vad du grillar – kött, fisk eller vego – behövs en riktigt smarrig sås. På sid 20 hittar du precis det.

**OGH SÅ MÅSTE** jag få skryta lite! Coop har blivit utsett till Sveriges mest hållbara varumärke 2021 i en stor oberoende studie, Sustainable brand index. Jag är så stolt och glad att vara en del av det som mina kollegor på Coop brinner för varje dag. Och det bästa är att det är Sveriges konsumenter som har fått göra sin röst hörd.

Nu säger jag bara: ut och njut!

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



En klöver framför en ingrediens i våra recept betyder att den finns som eko i din butik.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

18 vegorecept i nr 3\*



Alex och Amanda Palmgren vill äta vegetariskt, men utan bönor. Vardagsakuten löser deras problem.

## Innehåll

Tips & trix.....	7	Hög: Bästa grillsällbehören.....	51
Gott grillat! Kött, kyckling, fisk & vego.....	10	Barnens kokskola.....	54
Godra röror & säser.....	20	Saras söta:..... Chokladchock!.....	59
Plöck: Grillprylar.....	23		
Mathjälten:..... Volta Greentech.....	25		
Bjudmat på fat.....	28		
Vardagsakuten: Vego!.....	32		
Laga i kväll..... Pastasallader.....	41		
Medlemssidorna.....	43		



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



# Ät gott, gör gott!

För varje köpt produkt från Lönneberga bidrar du till Majblommans arbete mot barnfattigdomen i Sverige.

Medlems-  
erbjödande  
finns laddat  
på ditt Coop-  
kort.\*

57%  
MINDRE PLAST

# Lönneberga

\* Gäller dig som fått Mer Smak nummer 3. Lokala avvikelser kan förekomma.

# Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

FRÅGA OM HÅLLBARHET



Mejla en fråga om hållbarhet till Charlotta på mersmak@coop.se.

## Är det brasilianska köttet hållbart?

Coop säljer brasilianskt kött. Hur rimmar det med era högt uppsatta mål om hållbarhet? Mvh, Erik i Stockholm

**Tack för en bra och viktig fråga.** Köttet från Brasilien som Coop säljer kommer från uppfödare som inte använder sig av mark som tidigare varit regnskog, och inte från delstater i Brasilien som till någon del ligger i Amazonas, exempelvis Mato Grosso. Vår leverantör i Brasilien har dessutom ett övervakningssystem för att kontrollera att ingen olaglig avskogning förekommit på gårdarna som djuren kommer från.

Vi prioriterar svenskt kött, som står för nästan 90 procent av allt kött vi säljer på Coop. Men Sverige är tyvärr inte självförsörjande på nötkött. Vi ställer tydliga djurskogs- och antibiotika-krav för allt kött vi säljer. Vi tillåter exempelvis inte förebyggande behandling med antibiotika eller omedövd slakt. Djuren i Brasilien går ute på bete större delen av sina liv.

Allt nötkött som exporteras till EU måste komma från gårdar som är EU-godkända, och dessa gårdar har höga krav på spårbarhet och kontrolleras regelbundet av brasilianska myndigheter. Även vi på Coop har varit på plats och sett hur produktionen går till.

Vänliga hälsningar,  
Charlotta



Charlotta Szczepanowski,  
chef Hållbarhet och kvalitet.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

## ÖRTER

i väntan på grönskan

**De aromatiska färska örterna sprider doft och smak innan primörerna kommer. Strö dem över det grillade, eller över tillbehören, precis före servering – för mest intensiv smak.**

**Rosmarin** har en klassisk kamrat i lamm på grillen, gärna kombinerat med vitlök och citron. Men ugnspotatis med olivolja och flingsalt är också väldigt gott med rosmarin.

**Timjan** gifter sig fint med fetaost. Gör t ex gratinerad fetaost i ugnen med lite honung och timjan och servera till allt det grillade och grönsaker.

**Basilika** är godast att använda precis före servering, att hacka grovt och strö över t ex en röra med parmesan eller en klassisk caprese (mozzarella- och tomat sallad). Färsk basilika tappar nästan helt i smak om den blir varm.

**Godaste salladsdressingen gör du av: Olivolja, balsamvinäger, lite dijonsenap, lite finhackad vitlök, salt och peppar. Och en klick honung!**

### Så enkelt gör du skagenröra med tofu! (4 portioner)



**1** Riv 250 g tofu grovt. Skär 1 äpple i små tärningar. Lägg tofu och äpple i en skål. Tillsätt 2 dl gräddfil och 1 dl majonnäs.



**2** Klipp 1 dl dill ner i skålen. Tillsätt finrivet skal från 1/2 citron. Rör i 1 burk tångkaviar, spara lite till garnering.



**3** Skär 1/2 baguette i tunna skivor och rosta i brödrosten. Klicka på röran och garnera med kaviar och ev dill.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



www.wasaCO2.com

# FULLKORNSKAKOR FRÅN WASA



BAKADE MED GODA INGREDIENSER,  
RIKA PÅ FIBER, HELT FRIA FRÅN PALMOLJA.  
100% KLIMATKOMPENSERADE.

Lokala avvikelser kan förekomma.



Lunch på en kvart!

Variation med enkla medel!



## GREKISK HAMBURGARE

En hamburgare på grekiska betyder att nötburgaren får sällskap av tomat, rödlök, grillad paprika och tzatziki mellan bröden.

### 4 PORTIONER

- 4 hamburgare av nötfärs eller högrev
- 1 stor tomat
- 1 liten rödlök
- 4 hamburgerbröd
- 250 g salladsblad
- 2 grillade paprikor (på burk)
- 2 dl färdig tzatziki

### GÖR SÅ HÄR

1. Stek hamburgarna på båda sidor tills de är genomstekta, ca 3 min.
2. Skär tomat och lök i tunna skivor.
3. Stek ev bröden så de blir varma. Fyll bröden med sallad, tomat, lök, paprika, burgare och tzatziki.

### Tips!

Smula ner fetaost och hacka ner några kalamata-oliver i färsen om du gör dina egna burgare.

FOTO: PELLE BERGSTRÖM

# 40%

Så mycket ökade försäljningen av jäst till hushållen under pandemiåret 2020, när allt fler var hemma och ville baka eget bröd.

KÄLLA: ORKLA

MER SMAK NR 3 2021

# Klassiska viner från Toscana *Nyheter i butik!*

Två kraftfulla viner till rätter av nöt, vilt eller lamm, gärna med örter och vitlök. Passar även till charkuterier och lagrade hårdostar. **Armatura Governo** är perfekt att korka upp i år, Brunello likaså om den får lufta en halvtimme. **Armatura Brunello** är även ett vin du kan lagra länge och följa genom åren.

**Armatura Governo all'uso Toscano 2019**  
Gjord på torkade druvor. Kraft och koncentration!

95 kr  
Artnr 50261  
Alk 14%

**Armatura Brunello di Montalcino 2016**  
Lagringspotential och elegans från Italiens äldsta D.O.C.G!

229 kr  
Artnr 50276  
Alk 14%



BESTÄLL PÅ SYSTEMBOLAGET.SE ELLER I BUTIK!

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

# Hej hej GRILLTIDER

Som vi har längtat efter att tända grillen och att umgås avslappnat runt mat. **NU ÄR DET DAGS!** Här finns allt till försommarens grillkvällar.

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES STYLING: SMILLA LUUK  
FOTO: JOEL WÄREUS

*Tips!*  
Det blir extra snyggt om man skär bort kanterna på bröden.



## FATTIGA RIDDARE MED VÄSTERBOTTENSOST

TID: 30 MIN  
Skäm bort dig själv med läcker förrätt.

- 4 PORTIONER**
- 3 ägg
  - 1 dl grädde
  - ½ tsk salt
  - ½ tsk svartpeppar
  - 2 dl riven Västerbottensost
  - 4 toastbröd

- TILL SERVERING**
- 2 dl crème fraiche
  - ½ rödlök, finhackad
  - 1 burk valfri rom, t ex löjrom, stenbitsrom eller tångkaviar
  - ½ citron, i klyftor
  - dill, till garnering

- GÖR SÅ HÄR**
- Vispa ihop ägg, grädde, salt och peppar. Vänd ner riven ost.
  - Hetta upp en stekpanna. Doppa en brödskiva i taget i smeten och stek på medelvärme i smör till fin färg på båda sidor. Skär i trekanter.
  - Toppa med crème fraiche, rödlök och rom. Servera med citron och dill.

## MARINERAD FLÄSKFİLÉ

TID: 30 MIN + TID ATT MARINERA   
Soja, vitlök, honung... Säker succé.

- 4 PORTIONER**
- 1 fläskfilé
  - 1 tsk flingsalt

- MARINAD**
- 2 msk olja
  - 2 msk balsamvinäger
  - 1 msk flytande honung
  - 1 vitlöksklyfta, finriven
  - 1 msk finhackad rosmarin
  - 1 ½ msk japansk soja
  - 1 tsk svartpeppar

- GÖR SÅ HÄR**
- Putsa fläskfilén fri från senor. Blanda ihop alla ingredienser till marinaden och lägg i en plastpåse med köttet. Låt gärna marinera ca 2 timmar.
  - Grilla fläskfilén till en innetemperatur på 68°. Låt vila 10 min innan den skärs upp i skivor. Servera med potatissalladen.

Krispig sparris och smörgåsgurka framhäver det krämiga.



## KRÄMIG POTATISSALLAD

TID: 30 MIN   
Mild men smakrik. Bästa tillbehöret till allt på grillen!

- 4 PORTIONER**
- 1 kg små färskpotatisar
  - 1 knippa grön sparris, ansad
  - 2 dl gräddfil
  - 1 dl majonnäs
  - 1 msk dijonsenap
  - 2 smörgåsgurkor, fintärnade
  - 2 salladslökar, tunt skivade
  - 1 kruka basilika, finhackad
  - 1 röd knipplök, tunt skivad
  - örter, till garnering

- GÖR SÅ HÄR**
- Koka potatisen i saltat vatten. Låt kallna. Blanda ihop gräddfil, majonnäs, senap med gurka, salladslök och basilika. Smaka av med salt och peppar.
  - Grilla sparrisen till fin färg, ca 3 min. Dela i tre delar. Blanda potatisen med såsen och toppa potatissalladen med sparris, lök och örter. Eller servera sparris vid sidan om.



Läskande bål med ingefära och hallon.



## BÅL MED GINGER BEER 8 GLAS

Skär 50 g ingefära och 1 lime i tunna skivor. Lägg i en kanna med 3 myntakvistar, 100 g hallon och isbitar. Häll på 4 flaskor ginger beer. Om man vill hålla i gin går det bra.

# Vårens nyheter är här!

Välj bland soliga nyheter från Burberry, Gucci, Ray-Ban och många fler. Som Coop-medlem har du alltid 25% på ett helt köp, både online och i butik.

**25%**  
rabatt för Coop-medlemmar

UNOFFICIAL  
498 KR



KARÜN  
998 KR



RAY-BAN®  
1.598 KR

Synoptik

Experter på optik sedan 1931



Rabatten kan ej kombineras med andra erbjudanden och gäller tills vidare. Läs mer på [www.coop.se/synoptik](http://www.coop.se/synoptik).

GRILLTIDER / Som vi har längtat!



## KYCKLINGSTEAK MED GREKISK PASTASALLAD

TID: 40 MIN +  
1 TIMME ATT MARINERA  
Smaksensation med färska örter, citron och fetaost.

### 4 PORTIONER

- 1 frp kycklingsteaks (900 g)
- 1 msk torkad timjan
- 1 msk torkad oregano
- 1 msk fänkålsfrön
- 3 vitlöksklyftor, tunt skivade
- 2 msk olivolja
- ½ citron, pressad saft

### GREKISK PASTASALLAD

- 200 g pasta
- 200 g fetaost
- 400 g körsbärstomater, delade
- 1 grön paprika, strimlad
- 1 liten rödlök, tunt skivad
- 3 dl kalamataoliver
- 4 dl grovhackade örter, t ex basilika, oregano, persilja

- ½ dl olivolja
- ½ liten citron, pressad saft (eller 1 msk vit balsamvinäger)
- 1 tsk nymalen svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

- Pastasallad:** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Kyl av i kallt vatten. Blanda ihop med smulad fetaost, tomater, paprika, rödlök, oliver, örter, olivolja, citronsaft och svartpeppar.
- Blanda ihop de torra kryddorna med vitlök, olja och citronsaft. Vänd runt med kycklingen och låt stå minst 1 timme. Grilla med skinnsidan nedåt först och krydda med salt och peppar. Grilla tills skinnet är krispigt och kycklingen är genomstekt.

## HALLOUMI- & SVAMPSPETT MED ÄPPELTZATSIKI

TID: 40 MIN UGN: 225°   
Den lite söta äppeltzatzikin är fantastisk till halloumin!

### 4 PORTIONER

- 1 kg palsternackor
- 1 msk olivolja
- 1 tsk salt
- 2 halloumi (400 g)
- 200 g champinjoner
- 1 rödlök, i klyftor
- 1 tsk chiliflakes
- grönsallad, till servering

### ÄPPELTZATSIKI

- 1 stort äpple
- 2 dl crème fraiche
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- salt och svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Skala eller skrubba palsternackorna

rena och skär i stavar. Vänd runt med olja på en plåt med bakplåtspapper. Salta och rosta mitt i ugnen ca 30 min.

- Tärna halloumin och trä upp på spett varvat med svamp och rödlök.
- Riv äpplet grovt och rör ihop med crème fraiche, vitlök, salt och peppar.
- Pensla spetten med olja och strö över chiliflakes. Grilla till fin färg. Servera med palsternacka, tzatziki och en grön sallad.



Det är gott att pensla spetten med bbq-sås.



MER SMAK NR 3 2021

# RAMLÖSA®

## FUNKTIONSVATTEN SIGNERAT NATUREN



Nu i butik!

Lokala avvikelser kan förekomma

Så här ska sommar se ut!



GRILLTIDER / Som vi har längtat!

### GRILLAD MAKRILL MED SOMRIG POTATISSALLAD

TID: 35 MIN

Makrill blir extra gott på grillen, med den brynta ytan och olivolja.

KAPRISSMÖR

- ✦ 100 g smör
- ✦ 100 g kapris

GÖR SÅ HÄR

1. Skrubba potatis och jordärtskockor (skala ev skockorna). Koka i saltat vatten tills de är nästan mjuka. Tillsätt bönorna sista 3 min.
2. Vänd varsamt runt med dill, olivolja, citronsaft och salt.
3. Vispa ihop smör med kapris med en elvisp.
4. Salta fisken och ringla över olja. Grilla först med skinnsidan nedåt och sedan hastigt på andra sidan.
5. Servera fisken med kapris-smöret och den ljumma potatissalladen.

4 PORTIONER

- ✦ 4 makrillfiléer\*
- 1 tsk salt
- ✦ ½ tsk svartpeppar
- ✦ olivolja

POTATISSALLAD

- ✦ ½ kg potatis
- ✦ ½ kg jordärtskockor
- ✦ 200 g vaxbönor eller haricots verts
- ✦ 1 dl grovhackad dill
- ✦ ½ dl olivolja
- ✦ ½ dl pressad citronsaft
- 1 tsk flingsalt

\*Välj MSC-, ASC- eller KRAV-märkt fisk och skaldjur så vet du att de är från certifierade fisken och odlingar.

### TUNNBRÖDSRULLE MED KRÄMIG LAXSALLAD

TID: 15 MIN

Hemgjord tunnbrödsrulle är sååå uppskattat framåt kvällskvisten. Laxröran är magiskt enkel!

4 PORTIONER

- ✦ 4 tunnbröd
- ✦ 4 grillkorvar
- ✦ smör, att steka i
- ✦ 4-8 kokta färskpotatisar
- ✦ 30 g salladsmix
- ✦ ketchup & sötstark senap
- ✦ 1 röd knipplök, tunt skivad
- ✦ rostad lök
- ✦ ½ krukakorv koriander

Tips!

Rullen är så god att du självklart kan servera den som grillmiddag.

LAXSALLAD

- ✦ 100 g kallrökt eller gravad lax
- ✦ 1 dl majonnäs
- ✦ ½ dl gräddfil

GÖR SÅ HÄR

1. Finhacka laxen och rör ihop med majonnäs och gräddfil.
2. Stek korvarna i smör tills de är genomstekta. Fyll bröden med skivad potatis, sallad, laxsallad, korv, ketchup och senap, lök, rostad lök och koriander.

MER SMAK NR 3 2021

Förbered som vickning i försommar-natten!





## RABARBERSOPPA MED BISKVIER

TID: 30 MIN + TID ATT KALLNA  
UGN: 175°

Det här är mat i säsong när den är som bäst! Kardemumma och mandel är gott till rabarber.

### 4 PORTIONER

- 300 g rabarber
- 3 dl vatten
- 2 dl strösocker
- 1 tsk mortlad kardemumma
- 2 dl crème fraiche
- 2 tsk vaniljsocker
- ca ½ liter jordgubbar, delade
- ätbara blommor, till garnering

### BISKVIER

- 2 äggvita
- 200 g mandelmassa, finriven

### GÖR SÅ HÄR

1. Skär rabarbern i 1 cm tjocka skivor och lägg i en kastrull med vatten, socker och kardemumma. Låt sjuda tills den är mjuk. Mixa till en slät soppa med en stavmixer. (Lägg ev i några jordgubbar om du vill ha mer rosa färg.)
2. Sätt ugnen på 175°. Vispa lätt upp äggvitan och rör ner mandelmassan. Klicka ut smeten i teskedsstora klickar på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen till fin färg, 6–7 min. Låt kallna på plåten.
3. Rör varsamt ner vaniljsocker i crème fraichen. Servera soppan kall eller rumsvarm toppad med en sked crème fraiche, jordgubbar och biskvier. Garnera med ätbara blommor.



Traditionell rätt på modernt sätt.

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

I SÄSONG

## Hög tid för festligheter

Fräscha sallader, smakrika röror och salta snacks gör det enkelt att bjuda på mat.

### Lysande potatissallad

Nu längtar vi till säsongens grillmiddagar. En god, snabb och enkel lösning är att använda Chef's Cut färdigskurna kålmixar. En perfekt bas till en god lunchsallad, att servera tillsammans med t ex varmrökt lax och en krämig örtdressing. Eller gör en coleslaw att toppa den grillade korven med.

**4 PORTIONER:** 300 g kokt kall potatis, 2 salladslökar, ½ dl hackad gräslök, 1 påse Chef's Cut lysande mix, 2–3 msk äppelcidervinäger, 4 msk raps- eller olivolja, salt och svartpeppar, ½ liten påse babyspenat.

**GÖR SÅ HÄR:** Skär potatisen i grova bitar. Skär salladslök och gräslök i tunna strimlor. Blanda potatisen med Lysande mix, salladslök och gräslök. Tillsätt vinäger (börja med den mindre mängden) och olja och smaka av med salt och peppar. Blanda ner spenatbladen precis före servering. Toppa gärna med lite extra gräslök.



Kålen ger både färg och krispighet.

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

## DRYCK TILL GRILL

Fredrik Schelin och Anders Levander ger sina bästa tips på drycker som passar till grillat.

Äntligen är grillsäsongen igång. Ofta tar man sitt vanliga favoritvin när man tänt grillen. Varför inte prova något nytt?

Till köttbiten vill de flesta ha rött vin. Nyckeln till ett bra val till grill är att välja ett bärigt rött vin med mjuka tanniner. Strävhet och hög syra i vinet bråkar med kryddhetta och den lite beska grillytan på köttbiten. Men det finns mycket annat att slänga på grillen, som fläskfilé, kyckling, skaldjur, fisk och grönsaker – då passar ofta ett vitt vin bäst, eller varför inte ett rosevin? Tänk då på att inte välja de mest eleganta, lätta och strama vita vinerna, som kan falla lite platt till det grillade. Använder du en fylligare rub, marinad eller sås krävs mer kropp och struktur i vinet. Skyhögt syra är då inte heller optimalt, om inte syrliga tillbehör serveras och balanserar upp det hela. Så välj viner med rondör och fylligare känsla. Druvsorter är då till exempel grüner veltliner, viognier, grenache blanc, pinot gris eller (ekfatslagrad) chardonnay. Till kryddiga korvar och fläskkarré är många vita och rosé-viner perfekta, gärna då viner med lite tyngd.

Hoppas du gillar våra vinval till sommarens grillning!



Anders Levander (tv) och Fredrik Schelin driver DinVinguide.se och tipsar om vin i Mer Smak.



**Kiviks Musteri Belle de Boskoop Cider – alkoholfri.**  
Nr 1908, 21 kr.

**Alkoholfritt!** En cider på äpplet Belle de Boskoop, behagligt mousserad med tydlig äpplighet. Den knivskarpa syran och den söta fruktigheten gör detta till en elegant dryck både som törstsläckare och till måltiden.



**Puy Chéri Syrah Rosé 2020.**  
Nr 2209, 79 kr.

En ny glimrande ärgång av en klassiker. Torr rosé med vacker laxfärg och syrliga toner av röda vinbär, rabarber, lingon, svag ton av nybakat bröd samt gråpäron och lite krämighet. Ren snygg eftersmak.



**Casa Marrone Blanc de Blancs Spumante Brut.**  
Nr 50022, 99 kr.

Även Italien kan producera mousserande blanc de blancs-vin på druvan chardonnay. En krispig och trevlig nykomling som passar perfekt som aperitivo, eller varför inte till de grillade grönsakerna? Spännande att prova ett bubbel till det grillade.



**Odd Lot Petite Sirah Petit Verdot 2018.**  
Nr 72402, 119 kr.

Frukten är koncentrerad men också härligt amerikansk och flörtig. Tänk er blå plommon, björnbär, en näve blåbär och ni är exakt där, med glaset i handen. Ett vin som passar både rött och vitt kött när du grillar.



**Domaene Gobelsburg Kamptal Grüner Veltliner 2019.** Nr 2775, 89 kr.

Ett prissänkt fyndvin för bara 89 spänn från en av de bästa producenterna i Österrike. Njut av Williamspäron, gula plommon, aprikos, vitpeppar, mineraler, frisk sälta och krispiga syror. Passar till allt från att släcka törsten till det mer krävande på grillgallret.



**Piemonte Barbera 2019 – EKO.** Nr 72782, 119 kr.

**Ekologiskt!** Bärig, frisk och charmig barbera där de klassiska körsbären varvas med svenska höstbär och gröna örter. En ärlig barbera som passar till allt som slängs på grillen, från fläskkarrén till de heta korvarna. Gott i glaset och pengar kvar i börsen.

## Perfekta snacks till vår & sommar!



Passar på både utflykten och grillkvällen!

TUC Baked Bites är små krispiga, salta snacks och finns i två populära smaker: Salted and Cream Cheese & Onion. Ett perfekt snacks till vårens och sommarens olika aktiviteter som utflykter, grillkvällar och soffhäng. Prova TUC Baked Bites nu!

## BÄSTA SÄSEN TILL GRILL

En smakrik vitlöksås med fräsch och tydlig vitlöks smak. God till grillat kött, kyckling och grönsaker.



### GRÖNSAKSSPETT MED VITLÖKSSÅS:

Lägg grillspetten i kallt vatten en timme, så att de inte blir brända under grillning. Varva bitar av zucchini och paprika, champinjoner och rödlöksklyftor på spetten. Pensla med olja och krydda med salt och peppar. Dela majs-kolvarna i fyra bitar. Grilla spetten och bitar av majs-kolv runt om. Servera grillspett och majs med grillad kyckling eller din favorit av vegansk protein. Servera med Rydbergs Vitlöksås.

## Mild, krämig och passar till allt

Mild, med en behaglig syra och krämig konsistens. Perfekt till kalla såser, röror, efterrätter, bakning och i matlagning. Passar även bra att avnjuta som den är till frukost och mellanmål, med bär, frukt eller müsli. Turkisk Yoghurt finns i burkar om 200 g, 500 g och 1000 g.



Det är såsen som gör't!

### TAHINI- OCH CITRONSÅS (4 PORTIONER):

Rör ihop 2 dl Salakis Turkisk Yoghurt, 1 ½ msk tahini, 1 msk citronest och ½ msk finhackad vitlök till en fin dressing. Smaka av med salt, peppar och ev lite honung. Lägg upp såsen i en låg skål och låt vila i kylan minst 30 minuter före servering. Pudra på lite paprikapulver när det är dags att servera. Gott till exempelvis grillade grönsaker.



Det ska vara enkelt att bjuda på grill.

KOCKENS BÄSTA TIPS

# LYCKAS VID GRILLEN!

Kocken **Anders Tegnér** älskar att grilla. De fem grillarna på hans altan är bevis nog. Här är hans bästa tips för hur du använder rub, glaze, marinad och grillolja för en riktigt smarrig grillsommar.

## 1 TÄNK PÅ TEMPERATUREN!

Tänd grillen i god tid och reglera värmen med locket och luftflödet/ventilerna. Indirekt grillning är ett fantastiskt sätt att nå perfekt resultat. Det är lika enkelt med gasol som kolgrill. Placera det som ska grillas vid sidan om glöden och lägg på locket, så cirkulerar värmen fint och råvaran får fantastisk BBQ-smak.

## 2 SMAKSÄTT PÅ RÄTT SÄTT!

Det finns några olika alternativ för att smaksätta.

### RUB eller GLAZE:

Till den spontana grillningen är rub eller glaze perfekt. Det är ett snabbt sätt att få mycket smak. Massera in ruben på ytan av det som ska grillas och grilla direkt. Ett annat sätt att snabbt få fin smak är att pensla med glaze. Bäst blir det om du penslar många tunna lager under grillningen. BBQ-såserna passar också fint att pensla på som glaze.



### MARINAD:

Om du har lite tid att planera är marinaderna fantastiskt bra. Lägg råvaran i en påse, håll på marinad och låt det marinera innan det är dags att grilla. 30 minuter räcker bra för fisk, skaldjur och tunna bitar av kött, fågel eller grönsaker. Större detaljer behöver marinera längre. Låt marinaden rinna av innan det är dags att grilla.



NYHET!

Veggie Gremolata

### GRILLOLJA:

Är en riktig klassiker som ger bra smak och fin yta. Marinera först, låt det rinna av och grilla sedan. Oljan ger fantastisk yta. I år finns Årets Smak Västkust i hyllorna. Den passar perfekt till fisk, vitt kött, fågel och grönsaker. En av mina favoriter är att göra "smashed potatoes" som penslas med Västkust och grillas krispiga.



RUB-NYHET!

Texas

Du hittar ännu mer grillinspiration på [cajp.se](http://cajp.se).

FOTO: GUNNAR NYDEN



Krispig och saftig karré med asiatiska smaker.

## Grillad fläskkarré

BBQ-såsen ger fantastisk smak och blir underbar tillsammans med asiatiska smaker. En receptfavorit!

### 4 PERSONER

- 8 skivor fläskkarré, ca 600-800 g
- 1 knippa färsk koriander
- 1 knippa färsk thai-basilika
- Sweet Baby Ray's BBQ-sås, välj din favorit

### MARINAD:

- 1 msk fisksås
- 1 msk pressad lime
- 1 msk olja

### GÖR SÅ HÄR:

1. Vispa samman marinaden och lägg den tillsammans med köttet i en påse. Låt det marinera 2 timmar i kyl.
2. Ta fram köttet en stund innan det ska grillas. Grilla köttet på medelvarm grill. Vänd med jämna mellanrum så att det inte bränns vid.
3. Servera karrén med BBQ-sås, färska kryddor, sallad och t ex potatis.



## Grillad blomkål >

En riktigt god vegetarisk rätt som sköter sig själv på grillen.

### 4 PERSONER

- 1 blomkålshuvud
- 1 påse CajP Veggie Marinade Gremolata

### GREMOLATA:

- 2 dl blandade hackade frön och nötter
- 2 dl tunt skivad salladslök i isvatten



### GÖR SÅ HÄR:

1. Ansa blomkålen och dela den på mitten. Lägg den i en påse och slå på marinaden. Massera så att marinaden tränger in ordentligt i kålen. Låt den marinera 30 min.
2. Grilla blomkålen på en grillbricka tillsammans med marinaden på indirekt värme. Ös kålen med spadet under grillningen. Låt den grillas ca 30 min, tills kålen är mjuk men spänstig.
3. Servera blomkålen nygrillad, strö över nötter, frön och salladslök.



Blomkålen är god som varmrätt eller som tillbehör.

## Annat smått & gott

### Trender 2021

Anders är övertygad om att sommarens stora grilltrend blir "grönsaker 24/7", både som vegetarisk varmrätt och som fina tillbehör.

– Det är en rolig trend som lockar fram kreativiteten hos oss som vill utvecklas vid grillen. Här kan en stekhäll eller en stekpanna vara till stor hjälp. Alla grönsaker trivs inte direkt på gallret utan blir godare på en häll, säger han.

– Vi kommer också detta år att inspireras av asiatiska smaker, och jag tror att vi kommer att upptäcka chutneys och smaksättare från Afrika. Höga smaker, färgglad matlagning och många sallader och såser till.

### 2 bra grillprylar!

Om man ska investera i två saker inför denna säsong är mitt tips en bra digital termometer och en bra stekhäll. Med en digital termometer behöver man inte gissa när resultatet är perfekt – aldrig mer torra, övergrillade kycklingbröst! Med en stekhäll kommer du att upptäcka många nya goda grönsaksrecept.

## RÄTT TEMPERATUR!

	Medium/rare	Medium	Well done
• Nötkött, mörkt som t ex ryggbiff, filé, entrecôte	54-56	58-60	65-72
• Kalvkött, mörkt	58-60	62-65	65-68
• Fågel, kyckling	X	X	68-75
• Lamm	X	56-58	65-68
• Fläskkött, mörkt	X	58-65	68-75

• **Fisk.** De flesta fisksorter blir perfekt tillagade vid 48 till 52 grader. Tänk på att dina grillade råvaror blir bäst om de får vila några minuter på skärbrädan innan de skärs upp och serveras.

# Rörande gott TILL GRILLAT!

Det är tillbehören som tar grillkvällen till nya höjder. Här är fyra favoriter du inte vill missa.

## BÄSTA SALSAN 5DL

- 1 grillad paprika eller en burk, ca 200 g, hackad
- ½ kruk basilika, hackad
- 2 tomater, fintärnade
- 1 röd chili, finhackad
- 2 schalottenlökar, finhackade
- flytande honung
- salt

### GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser. Smaka av med honung och salt.

**PASSAR TILL:** Allt grillat som behöver en smakbrytning.

## GRÖN ÖRTSÅS 3 ½ DL

- 1 ½ dl majonnäs
- 1 dl hackad kruspersilja
- 2 msk hackad dragon
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 2 dl gräddfil
- ½ msk vitvinsvinäger
- salt

### GÖR SÅ HÄR

1. Mixa majonnäsen med persilja, dragon och vitlök till en fin grön färg.

2. Tillsätt gräddfil och vinäger. Smaka av med salt.

**PASSAR TILL:** Allt från grillad fisk till grillrost och kyckling.

## KORIANDER- OCH CHILIVINÄGRETT CA 5 DL

- 1 ½ dl vatten
- ½ dl ättiksprit (12%)
- 1 dl strösocker
- 1 lime, finrivet skal och saft
- 2 msk fisksås
- 2 vitlöksklyftor, tunt skivade
- 1 röd chili, strimlad
- 1 kruk koriander, hackad
- 1 tsk salt

### GÖR SÅ HÄR

1. Häll vatten, ättiksprit och socker i en skål. Rör om tills sockret lösts upp.

2. Häll i resten av ingredienser-na och låt dra minst 15 min.

**PASSAR TILL:** Som dressing över nudelsallad till grillad kyckling.

## ROSTAD VITLÖKSSÅS MED FÄNKÅLSFRÖN 3 ½ DL

- 4 vitlöksklyftor
- ½ msk fänkålsfrön
- 3 dl yoghurt 10%
- 1 dl majonnäs
- salt

### GÖR SÅ HÄR

1. Lägg vitlöksklyftorna med skal i ugnen eller på grillen och rosta mjuka, ca 10 min. Rosta fänkålsfröna i en torr stekpanna tills de fått fin färg.

2. Skala och mosa vitlöken och mortla fänkålsfröna. Blanda med yoghurt och majonnäs. Smaka av med salt.

**PASSAR TILL:** Grillad fläskfilé och grillat lamm.

3) Koriander- och chilivinägrett

4) Rostad vitlökssås med fänkålsfrön

2) Grön örtsås

1) Bästa salsan

MER SMAK NR 3 2021

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

# POÄNG NONSTOP.

**POÄNG PÅ GRILLKVÄLLEN. BLOMKRUKORNA. STUDENTPRESENTEN. UTOMHUSLUNCHEN. TÅGBILJETTEN. JORDGUBBARN. YOGAMATTAN. MÅLARFÄRGEN. KAFFEKOPPARNA. BÖCKERNA. TRÄDGÅRDSHANDSKARNA. STUDSMATTAN. ALLT DU HANDLAR. ÖVERALLT.**

Samla fler  
**POÄNG - ÄNNU  
SNABBARE.**



Medlems-, betal- och kreditkort i ett.

Uppgradera till Coop Mastercard och få poäng på allt du handlar - överallt. [coop.se/CoopMC](https://coop.se/CoopMC)

Effektiv ränta vid utnyttjad kredit på 20 000 kr är 16,78% (2020-02-05).

Mer Smak i samarbete med Fontana

# Häng med på en smakresa FRÅN GREKLAND TILL SVERIGE

"Svensk grillrost. Grekisk kärlek." Så beskriver Fontana sitt nyttillskott svensk Grilloumi®, en grillrost gjord på mjölk från norrländska gårdar. "Vi har förenat det bästa från våra två matvärldar", säger Loizos Papadopoulos, vd på Fontana.

När Frixos Papadopoulos lämnade Cypern för Sverige i mitten av 1970-talet tog han med sig kärleken till det grekiska köket. Då var det inte många svenskar som hade smakat delikatesser som grekisk olivolja, fetaost, oliver och halloumi. Men det skulle det snart bli ändring på. Sedan han och hans fru Maro grundade företaget Fontana Food 1978 ser matlandskapet minst sagt anorlunda ut.

– Pappa köpte 1984 en låda halloumi från Cypern. Det tog honom ett år att sälja 10 kilo till delikatessbutiker och saluhallar. I dag äter vi svenskar mest halloumi per person i världen, näst efter Cypern, berättar Loizos Papadopoulos.

Matglädjen och lusten att bryta ny mark har allt sedan de första trevande åren drivit familjeföretaget framåt. Den svenska Grilloumin, som tillverkas i samarbete med Norrmejerier, är det senaste exemplet. Grillosten är gjord på svensk komjölk och passar ut-

märkt att lägga som en hel bit på grillen i sommar. Eller tärnad i grytan. Eller riven på pizzen.

– Först tog vi fram en väldigt god grekisk Grilloumi gjord på grekisk ko-, får- och getmjölk, enligt vårt familjerecept. Nu har vi gjort en svensk Grilloumi. I den processen har vi kombinerat vår kärlek till hantverket och vårt ursprung med svensk ostkultur och råvara.

Fontanas halloumi från Cypern är alltså en storsäljare. På senare år har kundernas intresse för hållbarhetsfrågor ökat. Det är något Loizos Papadopoulos uppskattar.

– Hållbarhet har alltid varit en del av vårt DNA, säger han. Vi besöker kontinuerligt våra leverantörer vid Medelhavet för att se till att de följer våra högt ställda krav för miljö och natur.

– Vi är stolta över våra produkter och berättar gärna om hur vi jobbar.



Maro och Frixos.

## KONSTEN ATT GRILLA GRILLOUMI

- Torka av osten innan du lägger den på grillen.
- Olja in gallret innan du grillar. Fontana ONE olivolja funkar till allt, prova med den.
- Marinera gärna Grilloumin i olivolja och färska kryddor ett par timmar eller över natten.



## GREKISK MJÖLK FRÅN KO, FÅR OCH GET



100% NORRLÄNSK  
KOMJÖLK!

**TÄVLING!** Vill du vinna en fest med Fontanas foodtruck? Var med och tävla på fontana.se.

## CHILIMARINERAD GRILLOUMIBURGARE

Dessa chilimarinerade Grilloumi®-burgare med citrusslaw blir garanterat en hit! Dubbelt upp av det goda med dubbla Grilloumiburgare. Mums!

### 4 BURGARE

- 480 g Fontana Svensk Grilloumiburgare
- 6 msk stark chilisås + extra till dressing
- Fontana ONE olivolja
- Grönsallat eller färsk spenat
- 4 hamburger- eller wrapbröd, delade och rostade
- 2 tomater, skivade
- Fontana Äkta grekisk tzatziki

### CITRUSCOLESLAW

- 2 morötter, skalade och grovrivna
- ½ vitkålshuvud, skalat och strimlat
- 1 rödlök, tunt skivad
- 4 msk majonnäs
- 1 msk citronjuice
- 1 msk limejuice
- 1 msk koriander, finhackad

### GÖR SÅ HÄR

1. Marinera Grilloumiburgarna i chilisås och olivolja medan du gör coleslawen.
2. Citruscoleslaw: Blanda morötter, vitkål och rödlök i en stor skål. Tillsätt majonnäs, citron- och limejuice samt koriander och rör om. Låt dra medan du steker Grilloumiburgarna i en non stick-stekpanna. Stek dem på medelvärme, några minuter på varje sida, tills de är gyllene.
3. Lägg sallad i bröden, och varva sedan Grilloumiburgare med chilisås, coleslaw och skivad tomat tills du får lägga locket på. Servera gärna med en klick Äkta grekisk tzatziki.

Du hittar fler inspirerande recept på fontana.se

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



**Håll koll**  
Om du vill få bra resultat. Termometer, 49,90 kr.



**Grönt på grillen!**  
Grillpanna för t ex grönsaker, 99 kr.



**Blåvitt**  
Kökshanddukar i bomull, 79 kr.



**Glödgheta!**  
Grillhandskar i silikon skyddar vid grillen, 149 kr.

Kolla in Coop Hemma på Instagram för mer inspiration.

## Glödghett!

Säsongens nyheter gör grillningen både smidigare och snyggare.



**Redskap**  
Grillset i två delar, 89 kr.



**Rök**  
Rökklåda för grillen, 299 kr.



**Varmhåll**  
Sitt ut längre med fleecefilt, 39,90 kr.



**Bambu**  
Lys upp med lykta, 179 kr.



**Till det gröna**  
Salladsskål Hedda, 149 kr, och salladsbestick Akacia, 99 kr.



**Testa nytt!**  
Rökplankor i cederträ, 119 kr/4-pack.



**Ta med**  
Picknickgrill, 37 cm, 229 kr.

ZENATO

## NÄR TRADITION MÖTER PERFEKTION

En elegant och livfull klassiker. Solvarma körsbär och plommon i harmoni med kryddiga toner och mörk choklad.

Passar utmärkt till både italiensk och svensk husmanskost.



GOURMET 2021

ZENATO VALPOLICELLA  
CLASSICO SUPERIORE 2018  
ART NR 12385  
ALK 13,5%

139 KR



BLI MEDLEM  
GASTRONOMI-  
KLUBBEN.SE  
TIPS NYHETER  
INBJUDNINGAR  
RECEPT MM

Alkohol är  
beroende-  
framkallande



- VÅRA BÄSTA -

# KÖTTBULLAR

Benny maler på om nötbringa & sidfläsk. Matilda hackar sig tårögd på schalottenlök. Tomas skvätter vin & rullar runt. Kanske har vi nu gjort våra bästa köttbullar någonsin? Såklart med kött från svenska gårdar.

Du steker och njuter.  
**BLIR DOM DINA GODASTE?**



ALLTID SVENSKT KÖTT

Lokala avvikelser kan förekomma.

FOTO: THRONULLBERG



**Mathjälten: Volta Greentech**

## Deras alg-tillskott minskar kornas utsläpp av metangas

Kornas rapar är inget skämt – de är en av världens största utsläppskällor. Det ska svenska startup-företaget Volta Greentech ändra på med hjälp av alger.

Världens alla kor bidrar till dubbelt så mycket utsläpp av växthusgaser som flygindustrin. Det var just den jämförelsen som gjorde att grundarna av företaget Volta Greentech fick upp ögonen för problemet.

Forskningen började redan för flera år sedan peka på att det gick att reducera metangaserna genom att låta korna äta alger. Volta Greentech, som startades för tre år sedan, fokuserar på att utveckla, producera och distribuera algen i form av ett fodertillskott.

– Algen vi odlar är en av världens vanligaste alger, men det finns vissa problem med att odla den i havet. Den växer inte så snabbt och är svår att skörda, säger Linus Holmsäter, som är affärsutvecklingschef på företaget.

### Hur fungerar det?

– Vi framställer algen i tankar inomhus, sedan paketerar vi den till bönder som ger den till korna. Det som händer i kornas mage är att algen neutraliserar bakterien som producerar metan, vilket leder till att

Fortsättning nästa sida →

Linus Holmsäter och hans kolleger har tagit fram ett kosttillskott som minskar kornas utsläpp av metangas.

## ”Metangasutsläppet minskar med upp till 80 procent.”

metanutsläppet minskar med upp till 80 procent.

– Korna behöver inte äta så mycket alger, det räcker med mindre än en procent av deras totala föda. Därför blir det inte några stora transportkostnader. Vi behöver bara se till att bönderna får en leverans, eller två, om året.

### Hur skiljer sig det här arbetet från annat hållbarhetsarbete?

– Både kött-, mjölk- och andra mejeri-produkter kan med ganska små medel bli mycket bättre för klimatet. Det blir ett mer hållbart sätt att producera produkten i sig. Kan vi ta bort hälften av klimatutsläppet från korna tar vi bort lika mycket som hela flyget.

Volta Greentech räknar med att mjölken kommer att kosta runt 1 krona mer per liter än vanlig mjölk. De har haft demos på kaféer och i butiker och ser att betalningsviljan finns hos konsumenterna.

Nu har Volta Greentech inlett ett samarbete med Coop som innebär att bönderna får alg tillskottet gratis.

– Väldigt många av de bönder jag har pratat med har ett stort miljöintresse och tycker det är bra att tillsätta alger eftersom det minskar klimatpåverkan. Samtidigt som algerna minskar metanutsläppet krävs det mindre föda åt korna eftersom det inte går åt lika mycket energi i deras matsmältning.

Volta Greentechs har redan en fabrik i Lysekil. Nu planerar de för att bygga sin andra fabrik.

– Vi gör framsteg hela tiden, säger Linus Holmsäter. ♥

Text: Hugo Alm

### Svenska kors utsläpp

- Korna står för drygt 5 procent av Sveriges nationella utsläpp av växthusgaser.
- Metangasutsläpp från endast kors fodersmältning (enteric fermentation) utgjorde 2018 drygt 38 procent av utsläppen från Sveriges jordbrukssektor.

KÄLLOR: UNFCCC, NATURVÅRDSVERKET



En ko kan släppa ut mellan 300 och 600 liter metan per dag.



Fredrik Åkerman och Ioannis Dugaris på Volta Greentech tillsammans med Magnus Johansson, vd Coop Sverige (t v).



Mjölken från korna som fått alg tillskott skulle kosta cirka 1 krona mer per liter än vanlig mjölk.

FOTO: LEOWEZEUS

## Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer



Prova dig fram bland Fontanas grillostar!

### EXTRA FIN HALLOUMI AV FÅR- OCH GETMJÖLK

När Fontana introducerade halloumi i Sverige blev det en helt ny matvana. Nu har originalet från Cypern fått en ny kompis ännu närmare ursprungskosten. Fontana Halloumi Får- & Getmjölk är en extra fin handgjord halloumi utan komjölk. Vill du variera sommarmaten finns också Grilloumi®, Fontanas egen grillrost. Svensk eller grekisk, hel eller burgare?



### Potatissallad med smak av svensk sommar

Rydbergs potatissallader är tillbaka med sommarsmaker! Sätt extra guldkant på sommarmåltiden med Grill – Paprika & Chili eller Crème fraîche – Sour Cream & Onion. Gjorda på skivad potatis från gottländska gårdar.

### Majonnäs American Style – gott till grillat!



En mild och krämig majonnäs som passar utmärkt till grillat men också som bas till såser, dressingar och mycket annat. Majonnäsen har den typiska milda amerikanska smaken, men tillagningen sker i Sverige som all Kavlis majonnäs gjort sedan 1940-talet. Kavli American Style majonnäs tillagas i Eslöv med nordisk rapolja och ägg från frigående höns. **Prova och njut!**

### Krispiga snacks med smak av Cheddar Cheese

Finn Crisp rågsnacks är fyllda med bra energi så att du kan känna dig krispig under hela dagen. Finn Crisps senaste smak Cheddar Cheese, bakad med 100% fullkornsrågmjöl, solrosolja och toppade med kryddor, innehåller 60% mindre fett jämfört med vanliga potatissnacks, perfekta till fredagsmyset. Finns även i andra smaker: Roasted Peppers & Chipotle, Sour Cream & Onion och Creamy Ranch.



◀ Finn Crisps senaste smak!

## Nytt på hyllan!

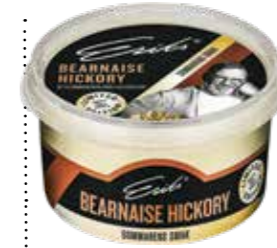
Låt dig inspireras av alla intressanta nyheter som finns i din Coop-butik.



### Släck törsten med alkoholfria Radler 0,0%.

Pripps Radler 0,0% är en dryck, brygd på öl och citron, som uppskattas av både öl-drickare och dem som hellre väljer andra alternativ. Pripps Radler 0,0% har en perfekt balans mellan det friska och det beska, för dem som vill ha ett gott, alkoholfritt alternativ som inte är för sött.

### Bearnaise med rökig hickory och chili, en ny säsfavorit till grillkvällen



Lagom till sommarens grillsäsong lanseras en grymt god bearnaisesås med rökig hickory och med en touch av hetta från bland annat chili och cayennepeppar. Eriks® Bearnaise Hickory passar perfekt till allt grillat: kött, gryckling och grönsaker.

### Vegetariska vardagshjältar!

Prova GoGreens vegonyheter Smokey rödbetsburgare, Eko ärtfalafel och Asiatic bönboll – goda, lättlagade och med svenskodlade huvudingredienser! Grönsaksbaserade hjältar för en grönare vardagsmat, hittas i frysdisken.



### MAYO MED HETTA & UMAMI

Johnny's lanserar en spännande och mångsidig majonnäs inspirerad av det koreanska köket. Majonnäsen är smaksatt med gochujang, som är en koreansk fermenterad chilipasta med stark och fruktig smak av chili. Majonnäsen är laddad med mycket umami och hetta och har ett brett användningsområde.

Prova till grillat, taco, mackor, burgare, pommes eller varför inte som dipp?



# BJUDMAT PÅ VACKRA FAT

Vi njuter av en försommar med mycket att fira, och bjuder enkelt men med vacker dukning och fräscha smaker, vilket är **SOFIA WOODS** signum.

RECEPT & STYLING:  
SOFIA WOOD  
FOTO: FRIDA EDLUND

JAG GJORDE  
MATEN

**Vem:** Sofia Wood, som nyss bytt storstaden mot mindre stad och mer lugn.

**Aktuell med:** En ny bok skapas i detta nu faktiskt! Efter de två boksuccéerna "Chez Wood" och "Vinter hos Wood" blir det nu pasta.

**Tanke bakom maten:** "Menyn som jag har skapat till Mer Smak är grundad i att det enkla är det vackra, och att man istället kan vara generös med känsla och kärlek i både matlagandet och i dukningen. Kanske med gammalt porslin som är laddat med minnen från förr. Maten kan serveras som en buffé, eller så väljer du pajen med sallad till, eller enbart fatet med krossad potatis och varmrökt lax, med bröd till."



Om sparrisens kommit är den god att addera.

## OSTPAJ MED SCHALOTTENLÖK

**TID:** CA 2 TIMMAR **UGN:** 200°, 175°  
Hög och vacker paj med smakrik ost och frasigt skal.

### 8 PORTIONER

- 6 dl vetemjöl
- 230 g smör, kallt tärnat
- 2-3 msk iskallt vatten
- 1 tsk salt
- ½ tsk örtsalt

### FYLLNING

- 400 g bananschalottenlökar, skivade
- 1 msk olivolja
- 200 g vällagrad ost, t ex Västerbottensost
- 4 dl grädd
- 3 ½ dl mjölk
- 7 ägg
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- gräslök till garnering

### GÖR SÅ HÄR

1. Arbeta ihop mjöl, smör och salt i matberedare monterad med knivblad eller arbeta för hand till ett fint smul. Tillsätt vattnet lite



i taget och kör maskinen eller arbeta ihop till en deg. Platta till degen och klä in i plast. Låt vila i kylen ca 30 min.

2. Sätt ugnen på 200°. Kavla ut degen till en stor rundel. Täck en form med avtagbar kant med måttet 24 cm i diameter eller tryck ut degen i formen med fingrarna. Ta bort degen som hänger över kanterna. Låt stå i frysen 10 min. Lägg ett bakplåtspapper över degen och håll i torkade bönor eller ris så det täcker botten. Förgrädda mitt i ugnen ca 20 min. Ta bort bönor och papper. Grädda ytterligare 10 min. Sänk värmen till 175°.

3. Stek löken i olja till fin färg och den nästan är krispig. Riv osten fint. Koka upp grädd och mjölk. Tillsätt osten och rör om tills den smält. Låt svalna något.

4. Vispa upp äggen och håll ner ostmjölken, salt och peppar. Lägg löken i pajskalet och håll på äggstanningen. Grädda pajen mitt i ugnen ca 50 min. Låt svalna något innan den tas ur formen och skärs upp i bitar.

## KRISPIG GRÖNSALLAD

**TID:** 10 MIN  

Ett enkel sallad, som ändå är ett måste till den frasiga pajen.

### 6 PORTIONER


- 1 isbergssallad eller 2 plocksallad
- 4 snacksgurkor eller ½ gurka
- 1 knippa rädisor
- 1 kruk dill
- 3 msk olivolja
- 1 citron, pressad saft
- salt och peppar

### GÖR SÅ HÄR

1. Bryt salladen i grova bitar och lägg i ett isbad så bladen blir riktigt krispiga. Hyvla gurkorna med mandolin eller osthyvel. Dela rädisorna och finhacka dillen.

2. Blanda olja med citronsaft och dill. Smaka av med salt och peppar. Låt salladen rinna av ordentligt och vänd sedan runt med dressing och resten av grönsakerna.

## AVOKADODIPP

**TID:** 10 MIN 

Dippen är krämig och god som spread till rostat surdegsbröd, eller att dippa grönsaker i. Sardellerna ger söta och umami!

### 6 PORTIONER

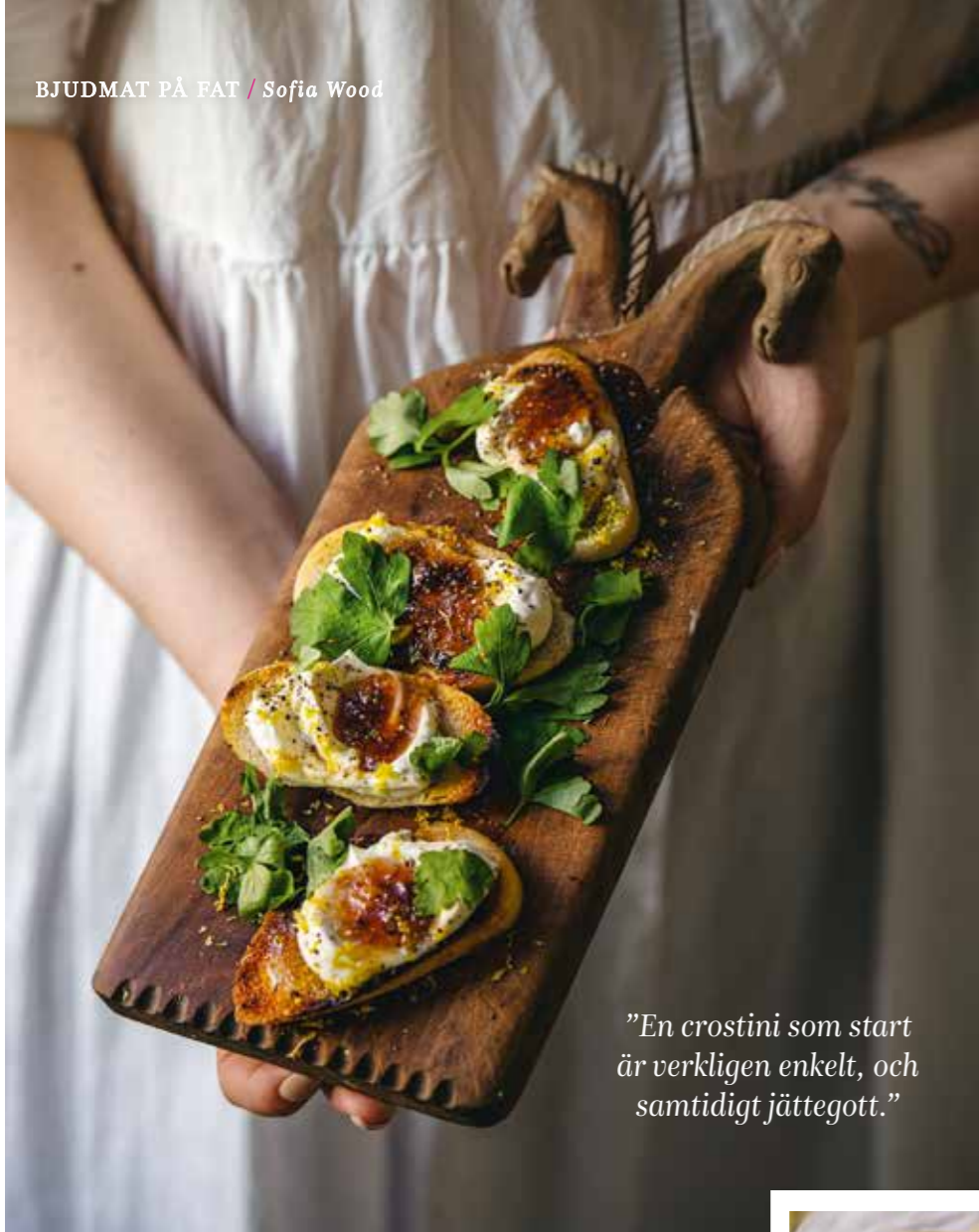
- 2 stora avokador
- 1 ½ dl yoghurt (10%)
- 3 sardellfiléer
- 1 vitlöksklyfta
- ½ -1 kruk basilika
- 30 g bladpersilja
- 1 citron, finrivet skal och saft
- salt och svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

1. Mixa ihop alla ingredienser till en krämig, len röra i en matberedare monterad med knivblad eller med en stavmixer.

2. Smaka av med salt och peppar. Servera till krispiga grönsaker, bröd eller grillat.

*Tips!*  
Körvel, timjan eller persilja kan strös på pajen istället för gräslök.



”En crostini som start är verkligen enkelt, och samtidigt jättegott.”

## CROSTINI MED LABNEH, FIKONMARMELAD & HONUNG

TID: 15 MIN

Den milda, lena osten är bara så god till krispiga crostini och honung.

### 6 PORTIONER

- 1 burk labnehbollar, 400 g
- ½ dl crème fraiche
- 1 baguette
- 2 msk olivolja
- 1 dl fikonmarmelad
- ca 2 msk flytande honung
- ev 1 citron, finrivet skal
- svartpeppar
- persilja, till garnering

### GÖR SÅ HÄR

1. Lyft ur labnehbollarna. Mosa med en gaffel och blanda med crème fraichen.
2. Skär baguetten i tunna skivor och stek i olja till fin färg. Toppa med labnehöra och fikonmarmelad. Ringla över honung.
3. Riv över citrusskal (endast det gula), dra ett varv med pepparkvarnen och garnera med persilja.

## KRISPIG POTATIS MED VARMRÖKT LAX & CITRUSMAJO

TID: 1 TIMME UGN: 200°

En ljuvlig allt i ett-rätt, vacker på bordet och så god i munnen!

### 6 PORTIONER

- 1 ½ kg delikatesspotatis
- 3 msk olivolja
- flingsalt, svartpeppar
- 500 g varmrökt lax
- 2 schalottenlökar, tunt skivade
- 2 salladslökar, tunt skivade
- 80 g forellrom, el likn

### CITRUSMAJO

- 1 dl majonnäs
- 2 dl crème fraiche
- 1 citron, finrivet skal och saft

### SNABBPICKLAD KÅLRABBI

- 200 g kålrabbi, eller rättika
- 1 ½ dl vatten
- 1 dl strösocker
- ½ dl ättiksprit (12%)

### GÖR SÅ HÄR

1. Skala och skär kålrabbin i små kuber. Koka upp vatten, socker och ättika. Lägg kålrabbin i lagen. Låt svalna.
2. Sätt ugnen på 200°. Koka potatisen i saltat vatten. Låt ånga av och fördela på en ugnsplåt. Tryck på potatisarna med t ex en stekspade så de krossas och plattas ut men ändå håller ihop. Ringla över olja, salta och peppra. Rosta mitt i ugnen till fin färg och de är krispiga.
3. Blanda majonnäs, crème fraiche och citrussaft. Smaka av med salt och peppar.
4. Lägg upp potatisen på ett fat, bryt laxen i bitar och lägg ovanpå. Toppa med schalottenlök och salladslök. Håll av lagen från kålrabbin och låt rinna av. Strö dem över potatisarna, klicka på majo och rom. Dra ett varv med pepparkvarnen och servera med resten av majo.



*Tips!*  
Man kan även servera alltihop direkt på plåten, ljummet eller kallt.

MER SMAK NR 3 2021

# VINER TILL SOMMARRÄTTER & GRILLEN

Här har vi samlat viner som passar till småplock och picnic, till lätta sommarrätter, det grillade, som sällskapsdryck och skål!



Nr 72601 Cava Stars Organic Perelada 109 kr 750 ml. Alk 11,5%. **EKOLOGISKT**  
Mousserande vin från Spanien. Stars är en torr, ekologisk ärgångscava. En riktig stjärna på vinhimlen!

**4 av 5**  
Vin & Bar nr 1 2021  
  
Aftonbladet 3/9 2020



Nr 2742 De Morgenzon Chardonnay 129 kr 750 ml. Alk 14%. **NYHET!**  
Fylligt, friskt och fruktigt med lätt fatkaraktär till kycklingsalladen eller den grillade fisken.

**BRA KÖP**  
Allt om Vin nr 1 2021  
  
Dryckeslistan v 49



Nr 77909 Sparkling Rosé 99 kr, 750 ml. Alk 12,5%.  
Populära Mulderbosch Rosé nu med bubbler. Torrt & friskt till lättare rätter eller som skål!

**FYND**  
Dina Viner Pro #351 2020  
  
Aftonbladet 7/5 2020

FINNS I MÅNGA BUTIKER ELLER BESTÄLLS PÅ SYSTEMBOLAGET.SE



Nr 2312 Cecchi Sangiovese 79 kr 750 ml. Alk 13%.  
Populär Sangiovese från Cecchi – med rötterna i traditionen. Passar till italiensk pasta, pizza och småplock.

**SUPERFYND**  
Dina Viner #345  
**BRA KÖP!**  
Allt om Vin nr 9 2020



Nr 5585 Petit Chablis 139 kr 750 ml. Alk 12,5%.  
Krispig torr Chablis med mineralitet och inslag av gröna äpplen och citrus.

**MER ÄN PRISVÄRT**  
Allt om Mat nr 15, 2019  
**BRA KÖP**  
Allt om Vin nr 1 2020



Nr 22283 Cline Old Vine Zinfandel 99:- 750 ml. Alk 14%.  
Generöst och smakrikt vin i elegant stil med tydlig zinfandelkaraktär. Servera innan middagen, till burgaren, tacos och vegetariskt. Ett vin som passar många tillfällen.

**BEST BUY**  
2018  
**91**  
POINTS  
2018



Nr 5798 Couvent des Jacobins Bourgogne Blanc 159 kr, 750 ml. Alk 12,5%.  
Klassiskt vitt vin som tydligt speglar sitt ursprung från Bourgogne. Vinet är fylligt och smakrikt med balanserad fatkaraktär.

**DUBBELFYND!**  
Allt om Vin nr 5/2020  
Allt om Mat nr 6/2020

**SUPERFYND**  
Dina Viner #350



Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge 129 kr 750 ml. Alk 14%.  
En klassiker från toppproducenten Guigal. Lagras i hela tre år innan den släpps.

**SUPERFYND**  
Dina Viner #337

Aftonbladet 3/9 2020

SvD 7/2 2020

**MULDERBOSCH Rosé**

Ett vin för varje tillfälle!

Populära Mulderbosch bjuder på hög kvalitet. Hållbar i alla lägen helt enkelt!

AFTONBLADET 15/5 2020

Nr 74050, 3 I BIB 249 kr. Alk 12,5%  
**KLIMATSMART FÖRPACKNING**

wineaffair.se

ESTATE SELECTION  
**GOSA**

**SUPERFYND**   
DINA VINER #333 AFTONBLADET 5/2 2021

219:-

**EKO**

Smakrikt & generöst vin till buffé eller utekökets middagar!

Nr 6297 Gosa Monastrell 3 I BIB 219 kr. Alk 14,5%

**Att börja dricka i tidig ålder ökar risken för alkoholproblem**



# Hjälp, vi vill äta mer vego – men utan bönor och linser...

Inga problem. Jag har lösningar på det!

»Vi gillar inte den mjöliga konsistens som vi tycker att bönor har **MEN VILL GÄRNA ÄTA MER VEGETARISKT**. Vi tränar mycket och behöver äta bra mat. Hur gör vi?«  
undrar paret i Malmö.

TEXT: ANNA GIDGÅRD MATFOTO & STYLING: EVA HILDÉN



## VI SOM FICK HJÄLP!

**Familj:** Alexander och Amanda Palmgren

**Gör:** Alexander blir färdig musikalärer i sommar. Amanda jobbar på en myndighet.

**Lite om oss:** Vi tränar för att må bra, ha roligt och orka mer i vardagen! Vi sprang Lidingöloppet i höstas och cyklar gärna landsvägscykel under vår och sommar (det är tacksamt i platta Skåne).

Det kom ett brev till redaktionen ...

### Hej!

”Jag heter Amanda och bor tillsammans med min man Alexander i Malmö. Vi är båda 26 år gamla. Vi vill gärna äta mer vegetariskt, men... Jag tycker verkligen inte om bönor och linser med mjölig konsistens och är inte heller ett fan av tofu. Vi vill dessutom äta så naturlig mat som möjligt. Vi undviker mat som quorn och sojaprodukter.

Eftersom vi tränar rätt mycket och har ett stort behov av att få i oss tillräckligt med protein har vi haft lite svårt att få ihop den här ekvationen.

Det vore helt fantastiskt om ni har möjlighet att hjälpa oss att hitta naturligt vegetarisk mat (ägg och mjölk får gärna ingå), som är proteinrik och god – utan mjöliga bönor och linser!

**Familjen Palmgren**

**Det är säkert många som har samma problem, så Sara gick igång direkt med att skapa rätter som mättar och ger energi.**

## SARAS TIPS & TANKAR

### 1 Kontraster

Se till att din tallrik består av olika färger, olika konsistenser och flera olika smaker. När öga och gom får många olika intryck är det lättare att få en känsla av nöjdhet.

### 2 Konsistens är viktigt

Krispiga nötter och frön av olika slag är perfekt att strö på en sallad eller att blanda i en grönsaksbiff, både för konsistens och för att de innehåller både fett och protein som ger bra mättnadskänsla. Om du äter vegetariskt men även äter mjölk och ägg är det lättare att få i sig proteiner.

### 3 Göm bönorna!

Och så ett litet övertalningsförsök... Kanske kan du gilla kikärtor och bönor om du byter konsistens på dem? T ex rostar kikärtorna i ugn? Då försvinner mjöligheten, och de blir fantastiskt krispiga och goda att strö över sallad eller äta som snacks. Eller göm kikärtorna i en len, god hummus. Då tänker man inte alls på dem. Eller så bakar du bröd med bönor i som du kan servera till soppa.



Måndag

## GLUTENFRI VESUVIO

TID: 35 MIN UGN: 200°

Så smart sätt att kunna äta pizza varje dag och även få i sig grönt!

### 4 PORTIONER

- ✦ 1 kruk basilika
- ✦ ½ dl olivolja
- ✦ 3 dl tomatås
- ✦ 2 mozzarella (å 125 g)
- ✦ ½ dl pinjenötter, torrostade svartpeppar och flingsalt

### PIZZABOTTEN

- ✦ 200 g morötter
- ✦ 200 g palsternacka
- ✦ 2 ägg
- ✦ 1 ½ dl potatismjöl
- ✦ 50 g riven ost
- 1 tsk salt

### GÖR SÅ HÄR

**1. Botten:** Sätt ugnen på 200°. Skala och riv morötter och palsternackor fint. Krama ut lite vätska. Blanda med resten av ingredienserna. Tryck ut degen med blöta händer så tunt det går på en plåt med bakplåtspapper till fyra pizzabottnar. Förgrädda mitt i ugnen till fin färg, 10–15 min.

**2.** Mixa basilikastjälkarna och lite av bladen med olja till en örtolja. Bred tomatås på bottenarna och toppa med bitar av mozzarella. Grädda pizzan högre upp i ugnen ca 10 min. Ringla över örtoljan och toppa med basilikabladd och pinjenötter. Dra ett varv med pepparkvarnen och smula över flingsalt.

YTTERLIGARE FYRA RÄTTER UTAN BÖNOR

# KRAV-märkta middagar med Ingrid

Med Änglamarks Ärt nuggets tandoori och Grönsaksbullar kan du njuta av svensk småskalig och ekologiskt närodlat mat. Ett hållbart val och en god måltid gjord på den svenska ärtan Ingrid.

BARA PÅ COOP



## ÄNGLAMARK

Noga utvalt. Klokt bortvalt.



**Tips!**  
Paprikan kan bytas ut mot valfri grönsak. Och paneer mot halloumi.

Tisdag



"Vår favorit. Mättande, rolig att laga och goda smaker! Det är en sån där rätt som jag kan bli sugen på, och som vi redan har lagat flera gånger." / Amanda

Onsdag

### VEGETARISK CURRYGRYTA

TID: 25 MIN

Curry, jordnötter, ingefära... Urgott!

#### 4 PORTIONER

- ✦ 1 gul lök, finhackad
- ✦ 20 g ingefära, finhackad
- ✦ 1 vitlöksklyfta, finriven
- ✦ ½ röd chili, finhackad
- ✦ 1 msk neutral olja
- ✦ 1 tsk curry
- ✦ 1 frp krossade tomater (400g)
- ✦ 1 dl kokosmjölk
- ✦ 1 dl vatten
- ✦ ½ dl jordnötssmör
- ✦ 1 paneer-ost (225g)
- ✦ 1 sivri-paprika
- ✦ ½-1 tsk salt
- ✦ ½-1 tsk socker

#### TILL SERVERING

- ✦ 3 dl ris
- ✦ 1 dl salta jordnötter
- ✦ ev 2 msk kokosflingor
- ✦ 1 salladslök, tunt skivad, eller 3 dl färska böngroddar
- ✦ 1 lime, i klyftor



#### GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Fräs lök, ingefära, vitlök och chili i olja. Tillsätt curryn och stek lite till under omrörning.
2. Häll i krossade tomater, kokosmjölk, vatten och jordnötssmör. Rör om och låt puttra ca 5 min.
3. Tärna paneer-osten och skiva paprikan. Vänd ner i såsen och låt puttra 3 min till. Smaka av med salt och ev socker.
4. Toppa med jordnötter, ev kokosflingor och salladslök. Servera med ris och lime.

### FETAOSTBOLLAR MED PAPRIKASÅS & ROSTAD POTATIS

TID: 50 MIN UGN: 225°

Du måste prova salta ostbollar!

#### 4 PORTIONER

- ✦ 1 kg potatis, klyftad
- ✦ 1 msk olivolja
- ✦ 1 tsk flingsalt
- ✦ 1 tsk chilipulver
- ✦ grönsallad, till servering

#### PAPRIKASÅS

- ✦ 1 gul lök, finhackad
- ✦ 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ✦ 1 röd chili, skivad
- ✦ 2 msk olivolja
- ✦ 1 burk grillade paprikor (480g), i bitar
- ✦ ½ dl hackad basilika
- ✦ 2 ljusa brödkivor (60g)
- ✦ ca 1 msk vit balsamvinäger
- ✦ salt och peppar

#### FETAOSTBOLLAR

- ✦ 1 ägg
- ✦ 1 dl ströbröd
- ✦ 1 dl riven gul lök

- ✦ 1 dl hackade örter (t ex basilika eller persilja)
- ✦ 2 dl mandelmjöl
- ✦ 2 dl riven ost
- ✦ 150 g fetaost, smulad
- ✦ 3 msk olivolja

#### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Låt potatisen stå i en bunke med kallt vatten 10 min. Häll av vattnet. Torka potatisarna torra. Vänd runt med olja och salt på en ugnsplåt. Pudra över chilipulvret och rosta mitt i ugnen ca 35 min.
2. Fräs lök, vitlök och chili i olja. Tillsätt paprika, bröd och basilika. Mixa med stavmixer till önskad konsistens. Smaka av med balsamvinäger, salt och peppar. Blanda alla ingredienser utom oljan till fetaostbollarna. Forma 24 bollar. Hetta upp olja i en stekpanna och stek bollarna ca 8 min. Servera med klyftpotatis, paprikasås och en grönsallad.



Torsdag

## NUDLAR MED ÄGG & CASHEVNÖTTER

TID: 20 MIN  

Ingefära, lime och nötter...  
En lyckad kombination till nudlar.

### 4 PORTIONER

- 250 sötpotatisnudlar eller risnudlar
- 200 g vitkål, strimlad
- 40 g ingefära, strimlad eller finhackad
- 1 msk neutral olja
- 2 salladslökar, tunt skurna
- 2 ägg
- 1-2 lime, pressad saft
- 1 kruk koriander, hackad (både blad och stjälk)
- 2 dl saltade cashewnötter salt

### NÖTTER OCH FRÖN!

Nötter innehåller förutom fett en hel del protein, och för att variera sin nudelrätt kan man byta ut cashewnötterna mot jordnötter, eller om du hellre använder pumpakärnor och solrosfrön – de innehåller också protein.

### GÖR SÅ HÄR

1. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen och skölj sedan i kallt vatten. Stek kål och ingefära i olja. Vänd ner nudlar och salladslök.
2. Vispa lätt ihop äggen och håll över nudlarna. Rör om tills äggen stelnat. Ta bort från värmen och pressa i limesaft. Vänd ner nötter och koriander, smaka av med salt.
3. Toppa ev med chiliflakes om du gillar lite hetta och servera med en skvätt japansk soja.



Freitag

## SPENATLASAGNE MED CHÈVRE & SOLTORKAD TOMAT

TID: 45 MIN UGN: 200°

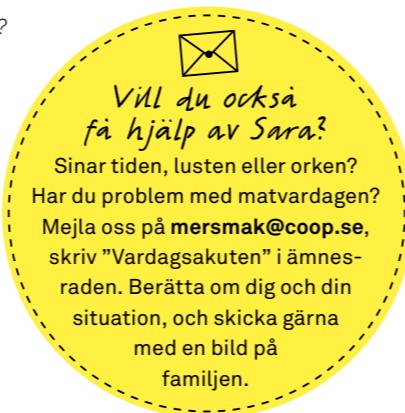
Den här lasagnen är en älskad klassiker redan – dags att prova?

### 4 PORTIONER

- 400 g fryst bladspenat
- 1 tsk salt
- 180 g chèvre
- 1 burk strimlade soltorkade tomater i olja (200 g), avrunna
- 3 dl crème fraiche
- 2 dl vatten
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- 1 tsk torkad timjan eller oregano
- ½ tsk svartpeppar
- 9 lasagneplattor (ej färska)
- 1 dl riven ost

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Tina spenaten och krama lätt ut överflödigt vätska. Salta.
2. Smula ner chèvren i en



3. Varva lasagneplattor, sås och spenat. Avsluta med sås och toppa med riven ost. Tillaga mitt i ugnen ca 35 min. Servera gärna med en tomatsallad.

MER SMAK NR 3 2021



Lokala avvikelser kan förekomma.



# ITALIENS MEST SÅLDA OLIVOLJA\*



## BUON APPETITO, SVERIGE



100 ÅR AV ERFARENHET

\*Källa: Nielsen Italien –MAT Dec 2020 –Total Food (I+S+LSP+Discount+Traditional Grocery)



# Gott till GRILLAT

Coop Provkök fick i uppdrag att premiärtända grillen och skapa säsongens godaste grillrätter och tillbehör. Det blev sååå gott! Vad är du sugen på: grillad sötpotatis med topping, krispiga fyllda salladspaket eller smakrik pad thai?

RECEPT: COOP PROVKÖK



"Det här blev jättegott! Pressa lite citronsaft på sötpotatisen, eller vänd runt rödlöken i lite citronsaft så blir den snabbpicklad." /Henrietta, Provköket

Supergott till både mackor och middagsrätter.

➤ Lönneberga lanserar ett riktigt gott skivat bacon av hela bitar kyckling med endast 7,7% fett. Rökt med spån av hickory och al, för smakrik karaktär.



## Grillad sötpotatis med kycklingbacon, bea & smält ost

TID: CA 45 MIN

Sältan i baconet är urgott till sötpotatis och krämig sås.

2 PORTIONER

- 1 sötpotatis
- 1 frp Lönneberga kycklingbacon (100g)
- 2 skivor hamburgerost cheddar chili
- 8 körsbärstomater, skivade
- 30 g rucola
- ½ liten rödlök, tunt skivad
- svartpeppar

TILL SERVERING

- ca 1 dl bearnaisesås
- ca ¾ dl färskrivna pepparrot

GÖR SÅ HÄR

1. Dela sötpotatisen på mitten och grilla med snittytan nedåt till fin färg. Vänd och grilla med skalet nedåt. Är glöden för varm, fortsätt över indirekt glöd under lock tills potatisen är mjuk.
2. Grilla baconskivorna hastigt till fin färg. Det är lättast om man viker skivorna fyra gånger och grillar dem som små paket, det gör inget om de delar på sig.
3. Lägg bacon och ostskiva på potatisarna och grilla under locket tills osten smält. Toppa med tomat, rucola, lök och svartpeppar. Servera med bearnaisesås och pepparrot.

## Grillad tempeh

TID: 20 MIN

Soja, vitlök, chili... Jättegoda smaker till tempeh.

2 PORTIONER

- 2 dl jasminris
- ½ dl japansk soja
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- 2 frp Kung Markatta Tempeh naturell (å 125 g)
- ½ gurka
- 1 röd chili, tunt skuren
- ½ kruka koriander
- 1 dl ponzusås
- 1 msk sesamfrön, torrostade

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen. Blanda soja och vitlök. Skär tempeh i fyra avlånga skivor vardera. Vänd runt skivorna i sojan och låt marinera minst 10 min.
2. Skär gurkan i tunna strimlor. Grilla tempehskivorna tills de har



➤ Kung Markattas ekologiska Tempeh är gjord på ekologiska fermenterade kikärter. Redo att stekas som de är i en god olja eller med dina egna favoritkryddor.

fin färg och är genomvarma.  
3. Servera i ett salladsblad på en bädd av ris, toppad med gurka, chili och koriander. Ringla över ponzusåsen och toppa med sesamfröna.



"Tempeh är verkligen smidigt, och med de här fräscha tillbehören blev det en jättehärlig sommarrätt." /Sara, Provköket



"Så enkelt att kunna laga pad thai hemma! Om du har en muurikka eller liknande kan du till och med göra det över öppen eld." /Danielle, Provköket

## Pad thai hemma

Nu kan du göra den populära take away-rätten hemma!

2 PORTIONER

- 2 msk neutral olja
- ½ purjolök, grovt strimlad
- 200 g stekt och skivad kycklingfilé
- 125 g risnudlar, kokta
- 1 frp Blue Dragon pad thai-sås
- 3 dl färska böngroddar
- 1 ägg
- 1 lime, pressad saft
- 1 dl salta jordnötter, grovt hackade
- ev 1 kruka koriander
- ev chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp olja i en wok eller stekpanna och fräs purjolök och kyckling tills löken är mjuk.
2. Tillsätt nudlar och sås och rör om. Vänd ner böngroddarna.
3. Dra allt åt sidan i pannan och

Med rätta smaken på såsen är resten enkelt.



➤ Blue Dragon pad thai-woksås ger rätten lite mild värme och hjälper dig lyckas med en riktigt take away-favorit hemma!

dropa ner olja. Knäck i ägget och rör snabbt runt tills det nästan helt stelnat. Vänd runt ägget med nudlarna.  
4. Pressa över limesaften och toppa med jordnötter, ev koriander och chiliflakes. Servera ev med soja.



# Gör en matig WRAP!

Allt blir ännu godare i wrap, som passar toppenbra till olika vegetariska fyllningar.

RECEPT: COOP PROVKÖK



"En glad överraskning. Om du steker brödet blir det extra krispigt på utsidan." /Henrietta, Provköket

## Vegetarisk wrap

TID: 20 MIN

Krispiga grönsaker och krämig röra är bästa wrapfyllningen.

2 PORTIONER

- 2 libanesiska tunnbröd
- ca 1 dl Kavli di Mozzarella mjukost, t ex grillad paprika
- 1 dl kokta linser
- 1 dl strimlade soltorkade tomater i olja
- 8 körsbärstomater, i klyftor
- 2 dl basilikablada
- 20 g grönkål, hackad
- 1 dl picklad rödlök

GÖR SÅ HÄR

- Skär ett snitt i bröden in mot mitten. Täck en fjärdedel av brödet med mjukost. Blanda linser med soltorkade tomater. Täck en fjärdedel av bröden med linsblandningen.

- Lägg på tomater och basilikablada på en fjärdedel. Sista fjärdedelen täcks med grönkål och picklad rödlök. Börja med att vika ihop brödet från snittet. Vik sedan ihop brödet så att det viks in mellan de olika fyllningarna. Ät direkt eller grilla/stek till fin färg.

Så smidigt att ha hemma.

- Kavli di Mozzarella är ett krämigt ostpålägg med mozzarella och en fetthalt på 14%. Smakerna är inspirerade av det smakrika italienska köket och passar perfekt till smörgåsen eller i matlagningen.



## Wrap med ärtfalafel & picklad rödkål

TID: 20 MIN

Den friska falafeln funkar toppen med alla goda tillbehör.

2 PORTIONER

- 8 GoGreen ärtfalafelolja, till stekning
- 2 wrapbröd
- isbergssallad
- koriander

PICKLAD RÖDKÅL

- 2 dl vatten
- ½ dl strösocker
- 2 msk ättikspirit (12%)
- 150 g rödkål, tunt strimlad

YOGHURTSÅS

- 1 ½ dl yoghurt (10%)
- ½ vitlöksklyfta
- salt

AJVAR-RÖRA

- 1 dl saltrostade mandlar
- 1 dl ajvar, gärna het

GÖR SÅ HÄR

- Koka upp vatten, socker

och ättika tills sockret smält.

Häll den varma vätskan på kålen och vänd runt ordentligt. Tryck ner kålen så gott det går under vätskan och låt stå till servering.

2. Blanda yoghurt och vitlök.

Smaka av med salt. Hacka mandlarna och rör ihop med ajvar.

3. Tillaga falafeln enligt anvisning på förpackningen. Lägg sallad, ajvarröra, avrunnen kål, yoghurt-sås, falafel och koriander på bröden och rulla ihop.

Gröna nyheter som gör det enkelt att laga mat.



► Prova GoGreens frysta vegonyheter Smokey rödbetsburgare, Eko ärtfalafel och Asiatiska bönbullar – goda, lättlagade och med svenskodlade huvudingredienser!



"Lika goda varma som kalla." /Sara, Provköket



Tid: 30 min /styck

Pastasallad med linser & paprika.

Pastasallad med tonfisk & kpris.

Pastasallad med spenat & fetaost.

## PASTASALLAD MED TONFISK & KAPRIS

4 PORTIONER

- 320 g pasta, t ex penne
- 1 frp tonfisk i vatten (160g)
- 1 dl majonnäs
- 1 dl gräddfil
- ½ dl kapris
- 2 salladslökar, tunt skivade
- 3 tomater, tärnade
- 1 tsk flingsalt
- 1 tsk svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Spola i kallt vatten tills pastan är kall.
- Krama lätt ut saften ur tonfisken. Vänd ihop pastan med tonfisk, majonnäs, gräddfil och kapris. Vänd ner salladslök och tomater. Smaka av med salt och peppar.

## PASTASALLAD MED LINSER & PAPRIKA

4 PORTIONER

- 320 g pasta, t ex fusilli
- 2 msk olivolja
- 1 msk balsamvinäger
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- ½ rödlök, strimlad
- 3 dl kokta belugalinser
- 2 grillade paprikor, strimlade
- 2 dl finriven parmesan
- 30 g rucola
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Spola i kallt vatten tills pastan är kall.
- Blanda ihop olja, vinäger och vitlök. Vänd ihop dressingen med pasta, lök, linser, paprika, parmesan och rucola. Salta och peppra.

## PASTASALLAD MED SPENAT & FETAOST

4 PORTIONER

- 320 g pasta, t ex gnocchi
- 1 dl solrosfrön
- ½ tsk salt
- 225 g frysta spenatblad, tinade
- ½ liten purjolök, tunt skivad
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- 1 dl olivolja
- 1 kruka basilika (hackade blad och stjälk)
- 150 g fetaost
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Spola i kallt vatten tills pastan är kall.
- Rosta solrosfröna i torr panna till fin färg. Salta. Krama ut vätskan ur spenaten. Fräs purjolök, spenat och vitlök i hälften av oljan.
- Vänd ihop pasta, resten av oljan, spenatblandning, basilika, smulad fetaost och solrosfrön. Smaka av med salt och peppar.

RECEPTSARA BEGNER. STYLING & FOTO: EVA HILDÉN (UR VÅR KOKBOK STUDENT)

# 3 X PASTASALLAD

Vad är buffébordets bästa, och samtidigt smartaste picknickrätten? **JO, PASTASALLAD!**

# Sommarens goda ostar

## Till sallad, burgare, pasta och som snacks.

### Zeta Halloumi

Handgjord och smaksatt med mynna enligt klassiskt cypriotiskt recept. Gjord av pastöriserad mjölk från ko, get och får. Får sin karaktäristiska form, då osten viks för hand. Perfekt att steka, fritera och grilla för att framhäva den fina frasiga ytan och härliga texturen.



### Zeta Halloumaki

Grekisk ost gjord av pastöriserad mjölk från ko, get och får. Med sin något lägre sälta är den lite mjukare, krämigare och mindre gnisslig. Passar fint som huvudingrediens i maträtt.



Goda recept & inspiration  
[zeta.nu/medelhavsoast](http://zeta.nu/medelhavsoast)

# Medlemssidorna

Nyheter, nytta och nöje för dig som är medlem



## "VI SKA BLI FÖRST MED NOLL MATSVINN"

För tre år sedan började Stora Coop i Visby sin resa mot att bli Sveriges första butik utan svinn. Snart kan de vara där.

– Vi ska inte minska matsvinnet, vi ska eliminera det, säger butikschef Markus Wahlgren.

För att dra ner matsvinnet i butiken har Markus Wahlgren och hans medarbetare på Stora Coop i Visby satt igång cirka 60 olika initiativ. Det största klivet togs med ett nytt datorsystem för att hålla koll på utgångsdatum.

Butiken har gått från 120 ton matsvinn 2018 till 40 ton 2020. Januari 2021 började med svinn från jul- och nyårshandeln, men sedan dess har det gått bättre. Under februari kastades ingenting, och i mars har man i skrivande stund slängt runt 60 kilo mat.

– En sak jag försöker lyfta är att hållbarhet kan vara riktigt roligt. Många känner nog att det är tungt och svårt, men det är roligt att komma på alla initiativ, och när man väl får kontakter med andra som jobbar med hållbarhet så blir det lättare.

På butikens lager finns något som liknar en industriell tvättmaskin. Men det är inte kläder som de anställda trycker ner varje dag, utan matsvinn från butiken. "Greenboxen" är en av de senaste idéerna och ska ta hand om merparten av de 40 ton butiken har kvar tills målet om noll svinn är nått.

– I den värmer vi upp matrester till 84 grader i 15 timmar så det blir gödningsjord som vi säljer. Den klarar av 100 kilo per dygn, berättar Markus Wahlgren.

Stora Coop Visby har fått draghjälp från oväntat håll. En gotländsk spritpro-

Isac Bejrums fyller greenboxen med matsvinn, som förvandlas till gödningsjord.



### Så mycket mat kastas

Svenska butiker slängde runt 100 000 ton mat 2018, och då saknas statistik från centrallager, e-handel och grossister. Hushållen slängde samma år 917 000 ton mat.

ducent tar numera hand om svinn från kolonialavdelningen som till exempel cornflakes och socker.

– På 40 kilo pasta kan han göra mellan 10 och 20 liter sprit. Men det är så klart inget vi tjänar några pengar på.

Nu ska de lyfta blicken utanför butikens egna gränser och ta hand om brödsvinnet. Varje vecka slängs det flera ton bröd – bara på Gotland.

– Vi har inte kontroll på vad våra externa leverantörer slänger. Men på Stora Coop

har vi halverat brödsvinnet. Då gäller det att utbilda kunderna och få dem att förstå att det inte kan vara proppfullt i brödhylorna klockan nio på kvällen.

Men det handlar inte bara om att lyckas få en butik på Gotland att bli hållbar.

– Det vi kan göra i Sverige är att visa att vi ligger i framkant. Vi har haft fem olika grupper japaner som har varit här och kollat, bland annat från 7-Eleven som har 22 tusen butiker i Japan. ♥

Text: Hugo Alm

Vad vi äter till middag och vad vi lägger i varukorgen påverkar vår planet. Hållbarhetsdeklarationen underlättar för medlemmar att jämföra varor och att göra hållbara val.



FOTO: JIMMY ERIKSSON

## NU SÄTTER COOP NYA TUFFARE KLIMATMÅL!

Coop sätter nu nya och tuffare klimatmål som går i linje med Parisavtalets ambition att hålla jordens uppvärmning under 1,5 grader. Metoden: hårdare krav på leverantörer och en kritisk helhetsblick på allt som rör den egna verksamheten.

Mål om att minska klimatutsläppen har Coop haft sedan länge, men när dessa nu har uppnåtts är det dags att sätta nya. Och de är avsevärt mer långtgående än de tidigare. Klimatutsläppen från egen och indirekt verksamhet ska minska med 25 procent fram till 2025. Samma år ska Coops eget sortiment av livsmedel ha minskat sin klimatpåverkan med 25 procent. Detta ska ske genom att man bland annat ser till att 67 procent av den totala omsättningen kommer från varor där även leverantörernas klimatmål har godkänts av det internationella samarbetet Science Based Targets, vars ramverk mäter klimatpåverkan.

– Det är tuffa mål men också mål som vi är redo att sätta nu, säger Charlotta Szczepanowski, Chef för hållbarhet och kvalitet på Coop Sverige. Förut har vi haft mål som

rört vår egen påverkan, men eftersom den största klimatbelastningen sker när varorna produceras behöver vi ta med även det i beräkningen för att göra skillnad på riktigt.

Anledningen till att Coop nu är redo stavas hållbarhetsdeklarationen. Modellen som bedömer livsmedel utifrån en rad hållbarhetsparametrar är nödvändig att ha som grund, menar Charlotta Szczepanowski.

– Ett livsmedel som genererar lite klimatutsläpp kan samtidigt innebära stor övergödningspåverkan. Därför är det farligt att ensidigt titta på klimatpåverkan. Men genom hållbarhetsdeklarationen kan vi hålla koll på om minskningen av klimatbelastningen sker på bekostnad av andra parametrar och i så fall ha en plan för hur vi ska hantera det. Planeten är ett system där helheten måste med. Det är som en människokropp; även om hjärtat funkar bra är det inte mycket värt om levern kajkar ur.

### Ser över hela verksamheten

Att Science Based Targets kopplas in för att validera målen som vetenskapligt korrekta ger satsningen trovärdighet.

– De har ett ramverk för hur detta ska



Coop ska minska klimatutsläppen med 25 procent till 2025.

mätas. Det hade inte gått att göra utan att ha det i ryggen, det handlar om transparens.

Konkret innebär de nya målen att Coop ser över den egna verksamheten, alltifrån fossilfria transporter till smartare el- och värmeavtal. Men också tuffare krav på leverantörer och producenter.

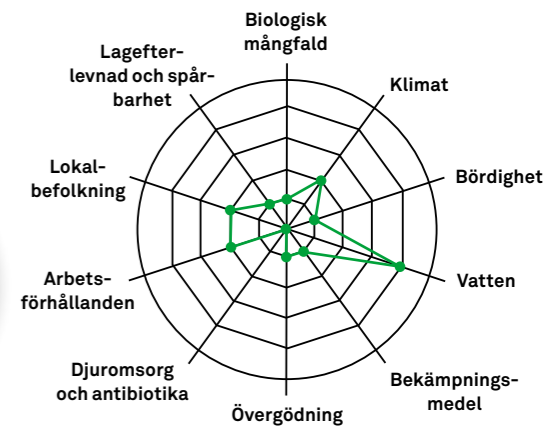
– Om nu två tredjedelar av vår omsättning ska komma från leverantörer som har satt mål validerade Science Based Targets kommer det att märkas, säger Charlotta Szczepanowski. Vi kommer självklart få skifta delar av vårt sortiment, och det handlar inte bara om att se till att en ketchup får mindre klimatbelastning, utan om att byta ut en vara mot en helt annan.

I slutändan handlar arbetet om trovärdighet, menar hon.

– Våra kunder och medlemmar känner att någonting måste göras, och medvetenheten är stor. Samtidigt är det komplicerade frågor. Därför måste vi backa hem och förtydliga vad vi gör och varför. Den pedagogiska delen, att utbilda medlemmar och kunder i hur mat och klimat hänger ihop, är viktigast av allt. För i slutändan är det där den stora förändringen kommer att ske. ♥

## Så får du koll på HUR HÅLLBAR EN VARA ÄR

Scanna med mobilen och få svar direkt.



Så här ser spindeldiagrammet ut när du scannar streckkoden på Ånglamarks bryggkaffe. Här ser du hur produkten står sig i de tio olika hållbarhetsområdena. Varan får ett värde mellan 1 och 5 inom varje område. Ju lägre siffra, desto lägre påverkan har varan inom det området.

Drygt två års förberedelsearbete är avklarat. Nu lanseras hållbarhetsdeklarationen där kunderna med hjälp av sina mobiler kan scanna varor och se hur de påverkar klimat, miljö och samhälle utifrån tio områden. Hållbarhetsstrateg Stina Printz förklarar hur det fungerar – med utgångspunkt i Ånglamark bryggkaffe.

Text: Henrik Ekblom Ystén

### Biologisk mångfald Bördighet Bekämpningsmedel

”Kaffe är generellt en produkt som utan någon certifiering hade stuckit ut ordentligt i områden som Biologisk mångfald, Bördighet och Bekämpningsmedel. Det här spindeldiagrammet är dock centrerat mot mitten, eftersom detta är en kravekologisk produkt, där just dessa områden behöver leva upp till högt ställda krav, och där till exempel bekämpningsmedel inte får användas. Därför renderar kaffet en 1:a i vart och ett av dessa områden.”



### Vatten

”Här tittar man på vattentillgången på platsen där varan produceras samt på hur mycket vatten som går åt för att producera varan. Allt med stöd av data om produkternas water footprint samt WWF:s Water Risk Filter. Det här kaffet produceras i Sydamerika och Centralamerika och får en 4:a på området.”

### Arbetsförhållanden och Lokalbefolkning

”Här får kaffet 2:or tack vare sitt Fair Trade-certifikat, då Fair Trade har detta som grundprinciper för sin certifiering.”

### Lagerfetterlevnad och Spårbarhet

”Kaffet är certifierat enligt både Krav och Fairtrade, och grunden i dessa certifieringar är just regel efterlevnad och spårbarhet. Alla steg i produktionen följs upp av ett oberoende certifieringsorgan, vilket gör att varan får en 1:a inom detta område.”

### Klimat

”Med stöd i RISE klimatdatabas placerar kaffet sig på en 2:a, baserat på hur mycket koldioxidkvalenter som släpps ut vid odling, tillverkning och transport av ett kilo produkt.”

### Djuromsorg

”Kaffe inbegriper ingen djurhållning – alltså en 0:a.”

Diagrammet visar hur hållbar koppen kaffe är.

Hållbarhetsdeklarationerna gör att Coop kan vassa hållbarhetsmålen!





# TRÖTT PÅ ALLA SMÅLÅN?



**Ansök  
och få svar  
direkt!**

## Samla dina lån enkelt med Coop Privatlån.

Genom att samla smålån till ett lån kan du få bättre kontroll på din ekonomi. Låna upp till 500 000 kr utan uppläggningsavgift. Som medlem får du dessutom lägre ränta när du ansöker på [coop.se/samlalån](https://coop.se/samlalån)



Vid 4,90% rörlig ränta är den effektiva årsräntan 5,50% för ett annuitetslån på 90 tkr med 8 års återbetalningstid, 0 kr i uppläggningsavgift och 20 kr/mån i avavgift. Individuell ränta 3,70%-9,90%. Kreditgivare MedMera Bank AB (2021-01-04)



# Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN →

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



## Vego även när livet är kaos!

Sara Ask & Lisa Bjärbo är aktuella med ny bok.

### Vad går boken ut på?

– Här har vi större fokus på det snabba och enkla, så att det ska bli mer tid att äta och njuta av maten. Och så är den inte lika tydligt inriktad mot barnfamiljen – alla kan behöva inspiration till enkel vardagsmat.

### Vad betyder ordet Vegopusslet?

– Det är vårt sätt att visa vilka pusselbitar som behövs för att

inte gå miste om något viktigt näringsämne. Lyckligtvis är det inget tusenbitarspussel det handlar om, utan bara sju. Lätt att lägga, dessutom!

### Vad är Power of food?

– Det är ett uttryck för att mat är så mycket mer än sina enskilda näringsämnen. Mat bidrar med en kombination av näring, fibrer, antioxidanter och andra skyddande ämnen som verkar ge starkare positiva hälsoeffekter än de olika komponenterna var och en för sig. Det är med andra ord smart att inte förlita sig på vitamintabletter, utan äta bra mat.

### Går det att sammanfatta er mat?

– Kanske som en kärleksfull del av vardagen? Vi tror mycket på att försöka sänka kraven, och se på sitt köksjag på lite mer förlåtande ögon än många gör idag.

Läskande och god även utan gin, som ett alkohol-fritt alternativ.

## MÅNADENS DRINK (1 glas):

GT 2.0

- ★ 4 cl gin
- ★ 1,5 dl Tonic Water
- ★ 1 lång gurkskiva
- ★ 1 näve is
- ★ 1 nypa svartpeppar



Hyvla långa skivor av gurka med en osthyvel. Lägg en skiva på snedden längs kanten på ett glas. Fyll glaset med is. Häll i 4 cl gin och ca 1,5 dl tonic. Dra ett halvt varv på pepparkvarnen över drinken vid servering.

Recept-styling och foto: Karolina Olsson Haglund

FOTO: ULRIKA POUSETTE



## PEPPRIG AUBERGINEPASTA

TID: 30 MIN

Lite som en krämig vegetarisk bolognese. Jöttegod!

### 4 PORTIONER

- ✿ 320 g spaghetti
- ✿ 1 aubergine (400 g)
- ✿ 2 msk olivolja
- ✿ 3 vitlöksklyftor, skivade
- ✿ 1 röd chili, tunt skivad (urkärnad)
- ½ tsk salt
- ✿ 400 g passerade tomater
- ✿ 2 dl grädde
- ✿ ¼ dl kokta linser, t ex belugalinser
- ✿ 8 körsbärstomater, delade
- 1 msk japansk soja
- ✿ 2 tsk torkad oregano

✿ svartpeppar, färskmalen

### GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Skär auberginen i bitar. Hetta upp olja i en stekpanna och stek vitlök och chili utan att de får färg. Tillsätt aubergine och salt och stek mjukt på medelvärme.
2. Tillsätt passerade tomater, grädde, linser, tomater, soja och oregano. Låt sjuda ca 15 min och smaka av med rikligt med peppar. Servera med pastan.



# ÄVEN OM DU BYTER TILL HAVREDRYCK SÅ BLIR DET PANNKAKA AV ALLT ÄNDÅ.

**VARANNAN  
HAVRE!**

Här är ett enkelt sätt att minska matens klimatpåverkan: Byt ut mjölken i pannkakssmeten

**0.27**  
KG CO<sub>2</sub>e/KG\*

mot havredryck. Eller grädden i brunsåsen mot iMat. Eller vispgrädden på våfflor mot iMat Visp. Och så vidare. Sannolikheten är rätt stor att du redan första gången tycker det blir lika gott. Eller så kräver det lite tillvänjning. Då kan du byta tillbaka till komjolk eller kogrädde nästa gång. Och sedan testa med havre igen. Skam den som ger sig.

\*Klimatavtryck för Oatly Havredryck Mellan enligt CarbonCloud.



Lokala avvikelser kan förekomma.

## Grillens bästa VÄNNER



Vad du lägger på grillen har du kanske en plan för ... men rörorna, förrättssnacket och desserten?

**DE KOMMER HÄR!**

RECEPT & STYLING: LENA SÖDERSTRÖM  
FOTO: EVA HILDÉN (UR BOKEN DET GODASTE TILL GRILLAT)

Det är  
tillbehören  
som gör't!



Visst ser det proffsigt ut? Tar 5 min att förbereda!

MER SMAK NR 3 2021

### VARM GETOSTDIPP

TID: 5 MIN + 30 MIN I UGN UGN: 200°  
Hur enkelt som helst. Och supergott!

#### 4 PORTIONER

- 200 g naturell färskost
- 200 g bredbar getost utan kant
- 3 msk grädde
- 1 msk smör, till formen
- 1 msk strimlad persilja
- 1 tsk rosépeppar
- crostini, till servering

#### GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Mixa ihop färskost, getost och grädde till en slät kräm i en matberedare monterad med knivblad.
- Smör in kanterna på en liten ugnssäker form och håll i ostkrämen. Grädda mitt i ugnen tills den fått fin färg och den är genomvarm, ca 30 min.
- Toppa med persilja och rosépeppar. Servera med crostini.

### FRUKTIG ALLROUNDSALSA

TID: 20 MIN  

Något friskt behövs till det grillade.

#### 4 PORTIONER

- 1 mango
- 1 avokado
- 1 papaya
- 1 röd chili
- 3 salladslökar
- 5 msk limesaft
- 1 kruka koriander, klippt eller skuren

*Tips!*  
Variera de exotiska frukterna med svenska äpplen och plommon.

#### GÖR SÅ HÄR

- Skala och tärna mango, avokado och papaya i lika stora bitar. Skär chili och salladslök i tunna skivor. Vänd varsamt ihop allt med limesaft och koriander.

Vackert sätt att servera!



51



Vill du vara först med det nya? Gör "white pesto"!

## WHITE PESTO

TID: 10 MIN

Ingen traditionell pesto, men med potential att bli sommarens nya favorit.

### 4 PORTIONER

250 g ricotta

✦ 150 g parmesan, finriven

✦ ½ dl hackade valnötter

✦ 2 vitlöksklyftor, pressade

✦ 4 msk olivolja

salt

✦ ca ½ citron, finrivet skal

✦ 2 dl grovt skurna basilikabladd

svartpeppar

### Tips!

Serveras rumstempererad och är allra godast nymixad.

### GÖR SÅ HÄR

1. Mixa ihop ricotta, parmesan, valnötter och vitlök i en matberedare monterad med knivblad. Tillsätt 3 msk av olivoljan och smaka av med salt.

2. Bred ut peston på ett fat. Ringla över resten av oljan och toppa med citronskal, basilikabladd och svartpeppar från kvarn.

Servera med lättvispad gräde eller vaniljyoghurt.



Dessert på grillen!

## SOCKERKAKSPANZANELLA MED GRILLAD ANANAS & BÄR

TID: 20 MIN

Hur gott som helst med grillränder på sockerkakan och grillad frukt till det.

### 6 PORTIONER

1 liten mjuk sockerkaka

½ stor ananas

✦ ½ liter jordgubbar, delade

✦ 125 g blåbär eller hallon

✦ 2 lime, finrivet skal (endast det gröna)

✦ 2 msk finhackade myntabladd

### GLAZE

✦ 5 msk pressad limesaft

1 tsk muscovadosocker

✦ 1 dl flytande honung eller ljus sirap

### GÖR SÅ HÄR

1. **Glaze:** Rör ihop limesaft och socker tills sockret smält. Tillsätt honungen.

2. Skär sockerkakan och ananas i liknande bitar. Grilla sockerkakan till fin färg. Pensla ananasen med hälften av glazen och grilla den till fin färg.

3. Varva sockerkaka, ananas, jordgubbar och bär på ett serveringsfat. Ringla över resten av glazen och toppa med limeskal och mynta.

## Medlemserbjudanden laddade på ditt kort



# 25% rabatt



### BRAVO JUICE

Gäller vid köp av en Bravo Apelsin med Fruktkött, Apple med Fruktkött eller Apelsin/grape med Fruktkött, 1 liter. Gäller även Bravo original, 1 liter.



# 25% rabatt



### JOHNNY'S MAYO

Gäller vid köp av en Johnny's Mayo 250 ml. Välj bland nyheten Korean Bbq Mayo eller Hickory Mayo och Mayo American style.

Finns på Stora Coop.

# 25% rabatt



### KAVLI AMERICAN MAJONNÄS

Gäller vid köp av en burk Kavli American style majonnäs, 420 g.



# 20% rabatt



### BLUE DRAGON ASIATISKA WOKSÅSER

Gäller vid köp av en Blue Dragon Asiatiska Woksåser Pad Thai, Ostron & Salladslök, Teriyaki eller Hoisin, 120 g.

Finns på Stora Coop.

# 2 FÖR 1



### PRIPPS RADLER

Gäller vid köp av två burkar Pripps Radler, 33 cl.

Finns på Stora Coop.

# 10:- rabatt



### FONTANA HALLOUMI & GRILLOUMI

Gäller vid köp av en Halloumi Får- & Getmjölk eller Grilloumburgare, 200-240 g.

Finns på Stora Coop.

# 10:- rabatt



### GOGREENS VEGO

Gäller vid köp av valfri vegonyhet från GoGreen; Eko Ärtfalafel 300 g, Asiatiskt Bönboll 300 g eller Smokey Rödbetsburgare 240 g. Du hittar dem i frysdisken.

Finns på Stora Coop.

# 8:- rabatt



### KAVLI DI MOZZARELLA

Gäller vid köp av en Kavli Di Mozzarella välj bland tre olika sorter Grillad paprika, Oliv Tapenad eller Tomat & Basilika, 250 g.

Finns på Stora Coop.

# 7:- rabatt



### LÖNNEBERGA KYCKLING

Gäller vid köp av en Tunna Innerfiléer, Minutfilé, Kycklingspett Chili och ingefära, Paprika och örter eller Lime & chili, Lärfile Blackgarlic Glaze eller Vingetter och Drumetter, 480-800 g.

Finns på Stora Coop.

# 5:- rabatt



### GOGREENS GULA LINSER

Gäller vid köp av en förpackning GoGreens svenskodlade Gula Linser, 400 g.

Finns på Stora Coop.

# 5:- rabatt



### ERIKS® BEARNAISE

Gäller vid köp av en Eriks® Bearnaise Hickory, 230 g.

Nyhet! Bearnaisesås med rökig smak av Hickory och med en touch av hetta från chili och cayennepeppar.

Finns på Stora Coop.

# 5:- rabatt



### WASA FULLKORNSKAKOR

Gäller vid köp av en förpackning Wasa Chocolate Chip eller Cranberries & Oat Flakes. 250-270 g.

Finns på Stora Coop.

# 5:- rabatt



### FINN CRISP SNACKS

Gäller vid köp av en Finn Crisp Snacks. Välj mellan Cheddar Cheese, Creamy Ranch, Sour Cream & Onion eller Rosted Peppers & Chipotle. 150 g.

Finns på Stora Coop.

## NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

Vi har gjort det enklare att alltid ha med sig erbjudanden när du handlar! Dessa erbjudanden är laddade på ditt COOP-kort och rabatterna dras av automatiskt i kassan.



# Barnens bästa banankaka!



**1** Sätt ugnen på 175°. Smöra en brödförm som rymmer 1 ½ liter med 1 msk smör och bröa med 3 msk kokosflingor eller ströbröd.



**2** Mosa ihop 100 g mjukt smör och 2 skalade mjuka bananer med gaffel.



TID: 15 MIN  
+ TID I UGN  
10 BITAR

**3** Vispa 2 ägg och 2 dl strösocker med elvisp tills det är vitt och fluffigt.



**4** Blanda 4 dl vetemjöl, 1 msk bakpulver och 2 tsk vaniljsocker i en bunke. Håll ner i äggsmeten med 1 dl mjölk och bananmoset. Rör slätt med slichepotten.



**5** Häll smeten i formen. Grädda mitt i ugnen cirka 1 timme. Känn med en provsticka att mitten är färdiggräddad, stickan ska inte vara kladdig.



**6** Låt kakan svalna och servera sedan med till exempel ett glas mjölk.

Perfekt kaka när man blir lite fikasugen, och det dessutom finns mjuka bananer i fruktskålen.

RECEPT: DANIELLE BROOKES KOCK: LOVE, 12 ÅR FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

## Köp hem:



Kokosflingor



Bananer



Ägg



Strösocker



Vetemjöl



Mjölk

Finns redan hemma: Smör, bakpulver, vaniljsocker

**DIPLÖM**  
2020

Tillsammans har ni pantat

# 2,22 miljarder

burkar och PET-flaskor

Vilket motsvarar en besparing på ca

# 180 000 ton koldioxid

## Dubbelguld till alla pantare!

Svenska folket slog pantrekord - igen! Drygt 2,22 miljarder burkar och flaskor strömmade in från norr till söder för att bli nya burkar och flaskor. Det har sparat massor av energi och det är superbra för miljön.

Tack för att ni pantar!



# EN RIKTIGT GOD NYHET! GODIS MED 50% FRUKT



Med naturliga  
färger och smaker  
Gelatinfri

**NU LANSERAS GOTT & BLANDAT ÄKTA FRUKTGODIS  
50 % FRUKT - 100 % SMAK!**

Nyheten finns i två smakvarianter: Bär & Frukt samt Tropisk. Produkterna är både veganska och gelatinfria samt innehåller endast naturliga färger och smaker.



## 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 5 g 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 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.

### Vego i Mer Smak!

Våra vegorecept är så kallade lakto-ovo-vegetariska. De innehåller inte kött, skaldjur, fisk, fågel, köttbuljong eller gelatin. Däremot kan de innehålla ägg och mjölkprodukter.

### Utgivare Coop Mer Smak

Coop Sverige AB  
171 88 Solna, 010-743 10 00

HÖR AV DIG TILL MER SMAK  
mersmak@coop.se

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

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

**PROJEKTLEDARE**  
Therese Aldén  
therese.alden@coop.se

**ANSVARIG UTGIVARE**  
Helena Kilstrom Esscher  
helena.esscher@coop.se

**ANNONSREPRO**  
Milton, Stockholm

**ANNONSBOKNING**  
Crmedia  
info@crmedia.se

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

**COOP KUNDSERVICE:**  
0771-17 17, info@coop.se

### Redaktionell produktion

Vi Media AB  
Box 17043, 104 62 Stockholm  
BUD: Söder Mälarstrand 65, 4 tr  
118 25 Stockholm

**REDAKTIONSCHEF**  
Anna Thorsell  
anna.thorsell@vi.se  
**ART DIRECTOR**  
Lotta Bergendal  
lotta.bergendal@vi.se

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

**KORREKTUR** Per Hasselqvist

**REDAKTIONELL REPRO** Kerstin Larsson

**OMSLAGSFOTO** Joel Wäreus

**TRYCK** PostNord Strålfors/QuadGraphic  
Europé, Wyszów, Poland

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



EU Ecolabel : PL/028/005

**SVERIGES  
TIDSKRIFT**

Använt papper bör samlas  
in och återvinnas.





Njut av erbjudanden hos våra partners.

# UPPLEV MER SOMMAR SOM MEDLEM.

Vi har en efterlängtat sommar framför oss och som medlem har du möjlighet att fylla den med extra mycket äventyr, solsken och fina erbjudanden. Njut av en hotellweekend, ta färjan till Gotland eller fjällvandring mitt i sommaren. Hos våra partners får du tillgång till unika erbjudanden och upplevelser för hela familjen. Utforska dina möjligheter och börja planera din drömsemester redan idag.

Läs mer om dina unika möjligheter i sommar på [coop.se/sommar](http://coop.se/sommar)

**coop**

Några av våra utvalda partners inom upplevelser.

HOTELLPREMIEN



STROMMA

SKISTAR  
SPORTS & ADVENTURES



Golfhäftet  
Getmoreonthe19th

SARAS SÖTA / Chokladchock

## Två kakor i en!

Kladdkaka är supergott. Glasyren på kärleksmums är supergod. Lägg ihop dem, **SUCCÉ!**

RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

### KÄRLEKSMUMSKLADDKAKA

TID: 20 MIN + TID ATT SVALNA UGN: 175°

#### 12 BITAR

- 100 g smör
- 3 dl strösocker
- 4 msk kakao
- 1 ½ dl vetemjöl
- 1 tsk vaniljsocker
- ½ tsk flingsalt
- 2 ägg

#### TOPPING

- 50 g smör
- 3 dl florsocker
- ½ dl kakao
- ½ dl bryggt kaffe
- ½ tsk vaniljsocker
- 2 msk kokosflingor, att toppa med
- 3 dl vispgrädde, till servering

#### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smör och bröa en form med avtagbar kant, 24 cm i diameter. Smält smöret i en kastrull och ta kastrullen från värmen.
2. Tillsätt socker, kakao, vetemjöl, vaniljsocker och salt. Knäck i äggen och rör om till en jämn smet. Bred ut smeten jämnt i formen och grädda mitt i ugnen ca 13

- min. Mitten ska fortfarande vara kladdig. Låt svalna.
3. **Topping:** Smält smöret i en kastrull och tillsätt florsocker, kakao, kaffe och vaniljsocker. Rör om till en jämn smet. Låt svalna något. Bred ut smeten jämnt över kakan och strö över kokosflingorna. Servera kakan med fluffigt vispad grädde och gärna med bär.

Så smidig att ha färdig efter grillmiddagen!



MER SMAK NR 3 2021

Skaka. Häll upp. Njut.



Nyhet!

Smaken av Skåne