

coop

Mer Smak

Matglädje som ger öko!

Årets nya
**FAVORITER
PÅ GRILLEN**

Ljuvlig tårta
med choklad-
marängbotten,
sid 40.

Sött & somrigt med
JORDGUBBAR!

Lyxiga smördegstrutar ♥ Bärdessert med kolasås ♥ Härlig sommartårta





Lokala avvikelser kan förekomma

Just nu!
20 000
startpoäng



Trygghet som ger bonuspoäng. Varje år!

Försäkra hemmet, bilen, barnen och djuren hos Folksam och tjäna bonuspoäng hos Coop varje år. Just nu får du som Coop-medlem också 20 000 startpoäng per nytecknad försäkring!

- ✓ Många topprankade försäkringar enligt Konsumenternas.se
- ✓ Upp till 50 % rabatt på flera försäkringar – ordinarie rabatter gäller
- ✓ 1 bonuspoäng/premiekrone vid nyteckning och förnyelse, varje år
- ✓ Just nu 20 000 startpoäng per nytecknad försäkring, gäller till och med 30 juni 2024



Läs mer och köp försäkringarna på
coop.se/folksam

Folksam
För allt du bryr dig om



IT'S MORE THAN COFFEE,
IT'S STARBUCKS® *by* NESPRESSO®



Starbucks® coffee capsules for Nespresso® coffee machines. ©2024 Starbucks Corporation. Nestlé uses Starbucks trademarks under license.

**Boka
semestern
med medlems-
rabatter!**

Upptäck nya platser i sommar

Boka sommarens nästa äventyr till medlemspris hos våra partner. Som Coop-medlem får du tillgång till rabatter på allt ifrån kryssningar och hotellnätter till andra härliga upplevelser att njuta av i sommar.

Hitta aktuella erbjudanden på coop.se/partner

coop

Några utvalda upplevelsepartner



TALLINK | SILJA LINE



HOTELLPREMIEN



PRIS: 0 kr för
medlemmar!

Varsågod!

Därför får du Mer Smak

Du får Mer Smak utan kostnad eftersom du är medlem i Konsumentföreningen Stockholm. Ta bara en tidning och lägg den på bandet eller skanna streck-koden själv. Du som inte är medlem betalar 39 kr – eller skanna QR-koden här intill och bli medlem. Då får även du den utan extra kostnad.



Konsumentföreningen Stockholm – din förening

KFS är ägare till Coop-butikerna i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Föreningens viktigaste uppgift är att göra Coop så bra som möjligt för alla våra 1,3 miljoner medlemmar. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbart samhälle. Coop-kortet ger dig poäng, erbjudanden och inflytande.



Alla recept provlagas

Alla recept i Mer Smak är provlagade. Du kan tryggt kasta dig över dem och vara säker på att mått, ingredienser och tider stämmer!

VÄLKOMMEN TILL VÅRT MATIGA SOMMARNUMMER!

ÄNTLIGEN SOMMAR MED långa varma dagar då vi kan ta med oss picknickmat och gå ned till stranden eller gå rakt ut i naturen. Ljumma kvällar då vi kan grilla, slänga ihop en sallad, eller plocka ihop rester som får en ny chans genom nya kombinationer.

Jag hoppas att det här numret kommer inspirera dig till härlig matlagning och till att njuta mer av livet, med massor av tips. Oavsett om det är en enklare lunch eller middag med många vänner och familj på besök.

VI I KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM är glada över att fortsätta ge ut tidningen Mer Smak. Du finner den i din lokala Coop-butik inom vårt område och vi har som ambition att ge ut 4 nummer per år. Vi bjuder på Mer Smak för dig som är medlem. För icke-medlemmar kostar den 39 kr. Det ska löna sig att vara medlem hos oss! I tidningen hittar du också medlems-

sidor med erbjudanden till dig som medlem. Själv ser jag fram emot både festivalen på Rosendals trädgårdar, familjedagen på Skansen och våra löpplopp. Vi hoppas såklart att ni är många som vill komma på våra event. Eller att du hittar ett erbjudande hos oss som passar just dig.

Trevlig sommar!

Malin

Malin Pellborn,
chef Medlems-
varsamheten KFS.

PSSST!
Nästa nummer
kommer
23 september.
Håll utkik i din
butik!

FOTO: ANNA-LENA
AHLSTRÖM



Passa på att njuta av säsongens godaste bär! Ät dem solvarma i jordgubbslandet, eller som här med kolasås med brynt smör.

Innehåll

Tips & trix.....	7	Medlemssidorna.....	33
Barnens kockskola.....	Caesarsallad 8	Hälsa.....	36
Sommarens grillfavoriter.....	10	Holg.....	39
Midssommarlunch.....	18	Jordgubbsdesserter.....	40
Sommarakuten.....	Oväntat besök 22		
Matcha mat & vin.....	30		

27 recept för
en riktigt härlig
sommar!





PANTOFFLOR, PÄROR & POTÄTER

NYHET!



SMAKA VÅR POTATISGRATÄNG FRÅN SVENSKA ÅKRAR



HÄR HITTAR DU VÅRA GODA RECEPT

FRÅN
SVERIGE

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



GOTT TILL GRILL

Ofta har man sina "go to"-råvaror som man lägger på grillen – inget fel i det! Men om du varierar tillbehören kan hela grillmiddagen kännas ny. Här kommer några förslag.

1 Fetaostkräm till allt.
Mosa 150 g fetaost och blanda med 2 dl crème fraîche. Rör ner ½ fint hackad vitlöksklyfta och 1 msk hackad mynta. Smaka av med salt, peppar och gärna lite honung.

2 Tomatsallad till grillat kött.
Njut av de solmogna tomaterna i säsong. Det enklaste sättet är att klyfta dem, vända ihop med rödlöksringar och hälla över olivolja och balsamvinäger. Smaka av med salt och peppar och servera till grillat kött eller färsspett.

3 Ananassalsa till pulled lax.
Blanda 1 tärnad färsk ananas, 1 strimlad salladslök, ½ finhackad röd chili, ½ lime (finrivet skal + saft) och 1 msk flytande honung. Smaka av med salt.

Perfekt till laxen.



GL

Att grilla en hel sida lax på skinnsidan är supersmart. Den blir saftig – och med den här kryddningen fantastiskt god!

6 PORTIONER

- 500 g laxfilé i bit, gärna med skinn
- 1 msk finriven färsk ingefära
- ½ msk finriven vitlök
- 1 lime, finrivet skal (endast det gröna)
- 1 msk flingsalt

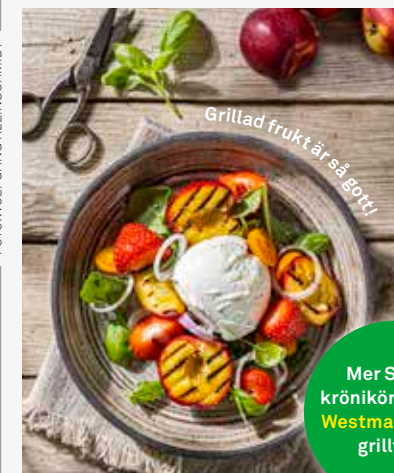
GÖR SÅ HÄR

- Lägg upp laxen med skinnsidan nedåt. Blanda ingefära med vitlök och bred på laxen. Riv över limeskal och strö över salt, chiliflakes och peppar. Grilla laxen med skinnsidan nedåt på indirekt glöd under lock (gärna på grillnät) till en inner-temperatur på 47°.
- Dra laxen i bitar med en gaffel och servera i salladsblad med ananassalsa, koriander och klyftad lime.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

MER SMAK NR 3 2024

MATEN OCH PLÅNBOKEN



Mer Smaks
krönikör Johanna
Westmans bästa
grilltips.

Missa inte den fina efterglöden

Min gissning är att de flesta har koll på att det är både gott och billigt att grilla grönt och att det ligger mängder av aubergine, zucchini, paprika och svamp på Sveriges alla grillar. Men har ni tänkt på hur mycket av värmen från grillen som går till spillo? Oftast väntar man länge på den perfekta glöden för att sent om sidan lägga middagen på gallret och några minuter senare är den klar. Den fina glöden glimmar en bra stund till innan den falnar.

Mitt tips för sommarens grillningar är:

- ✓ **Grilla efterrätten!** Lägg en bit bakplåtspapper på en lika stor bit aluminiumfolie. Lägg på urkärnade plommon eller persikor, en klick smör och lite socker och kanske kanel eller ingefära. Gör små paket och lägg på grillen, så har du en ljuvlig efterrätt.
- ✓ **Planera inför nästa dag.** Lägg på grönsaker som paprika, aubergine och lökar, i sitt skal precis som de är. Låt dem ligga på efterglöden under lock medan du äter middag, så att de blir ordentligt genombakade. Skala, kärna ur och mixa till en härlig grönsakscreme. Smaksätt med salt, chili och färska örter. Morgondagens middag, och matbudget, är räddad.

Johanna Westman, kock,
författare och programledare.



FOTO: TINA AXELSSON

Lokala avvikelser kan förekomma



Jättegott! Bjud de vuxna och du kommer att bli kallad mästarkock!

BARNENS ENKLA, GODA CAESARSALLAD

RECEPT: SARA BEGNER
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

TID: 25 MIN
UGN: 225°
4 PORTIONER

Köp hem:



Parmesanost • Majonnäs • Skivat bröd • Romansallad
• Körsbärstomater • Sockerärter • Räkor

Finns redan hemma: Vitlök, flingsalt och olivolja.



1 Sätt ugnen på 225°. Riv 100 gram **parmesanost** fint. Blanda med 2 dl **majonnäs** och 1 finriven **vitlöksklyfta**.



2 Tärna 6 **brödsdivor**. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över 2 msk **olivolja**. Blanda med 1 tsk **flingsalt**.



3 Rosta krutongerna mitt i ugnen 7–8 minuter. Skär 2 **romansallads-huvuden** i bitar. Blanda med dressingen.



4 Dela 12 **körsbärstomater** och 100 gram **sockerärter**. Skala 1 kilo **räkor** eller använd 300 gram räkor i lag.



5 Hyvla 50 gram **parmesanost**. Blanda sallad, grönsaker, räkor och krutonger med parmesan och servera på ett stort fat.

Vår & sommartips!

BÅTUTFLYKTER OCH SIGHTSEEING

STOCKHOLM • GÖTEBORG • MALMÖ

COOP
MEDLEMSERBJUDANDE
20% RABATT

För bokning och mer information: coop.se/stromma

STROMMA

NY DESIGN. SAMMA GODA SMAK.

Lokala avvikelser kan förekomma

Sommarens BÄSTA GRILL!

Ljuvliga dofter och nyskapande smaksättningar.
Välj vilken som helst av rätterna och du kommer att bli
nöjd, här finns **ALLT DU BEHÖVER** till sommargrillen.

RECEPT: ULRIKA BRYDLING FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

SOMMARDRINK MED FLÄDER & LIME 1 LITER

GÖR SÅ HÄR: Blanda 4 msk koncen-
trerad flädersaft, 5 dl prosecco
(med eller utan alkohol), 4 dl naturellt
bubbelvatten, 1 pressad lime och
färsk mynta i en karaff.
Servera som fördrink eller till
det grillade, gärna med
krossad is.

Bubbligt och friskt med smak
av fläder och lime. Sommar-
fräsch med eller utan alkohol.

GRILLAD KYCKLING MED ROSTAD POTATIS & KRÄMIG SÅS

TID: 40 MIN + MARINERING UGN: 225° G

Så otroligt gott med fänkålsfrö
och citron i denna rub till kycklingen.
Och den krämiga såsen sedan!

4 PORTIONER

✦ 1 kg kycklingklubbor eller delar

KRYDDMARINAD

✦ 2 msk fänkålsfrö
✦ 3 vitlöksklyftor
✦ ½ dl pressad citron
✦ 1 dl rucola eller persilja
✦ 1 tsk chiliflakes
1 msk flingsalt

ROSTAD POTATIS

✦ 1 kg färskpotatis eller delikatesspotatis
✦ 2 msk olja
1 msk flingsalt

YOGHURTSÅS

✦ 2 dl turkisk yoghurt
✦ 2 msk majonnäs
✦ 1 dl hackad gräslök
✦ 1 vitlöksklyfta, riven
½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Mortla alla ingredienser till marinaden eller mixa snabbt i en matberedare. Gnugga in kycklingen noga och låt marinera i minst en timme, gärna längre.
2. Skrubba potatisen och vänd ihop med olja och flingsalt. Sätt in i ugnen på 225°, 25–30 minuter.
3. Rör ihop alla ingredienserna till yoghurtsåsen.
4. Grilla kycklingen tills den är genomstekt och servera med potatisen och yoghurtsåsen.

Tips!

Rucolan kan
bytas mot
persilja om
du tycker
mer om det.

MER SMAK NR 3 2024



FOTO JOEL WAREUS

Kocken Ulrika Brydning
som skapat recepten
tillbringar somrarna i
sin stuga på Gotland.
Där älskar hon att bjuda
familj och vänner på god
mat. Gärna något grillat!



Ingen grill? Kycklingen funkar lika bra
att tillaga i ugn, 200° i 20–30 minuter.

MER SMAK NR 3 2024

Hos oss är du mer än medlem. Du äger.

Som medlem i Coop är du med och äger. Därför får du upp till 5% tillbaka, riktigt bra medlemserbjudanden varje vecka och personliga rabatter på sånt du gillar. Välkommen till Ditt Coop.

coop

FÄRSSPETT & YOGHURTSÅS MED KORIANDER

TID: 30 MIN

Genuin smak på spetten, som gifter sig totalt med yoghurtsåsen.

4 PORTIONER

- 500 g nötfärs
- 1 ägg
- 1 dl yoghurt
- ½ dl ströbröd
- 1 tsk salt
- 1 tsk mald koriander
- 2 tsk spiskummin
- 1 msk paprikapulver
- 1 msk lökpulver
- 1–2 vitlöksklyftor
- 2 dl hackad persilja

YOGHURTSÅS

- 2 dl yoghurt
- 1 kruka koriander eller persilja, finhackade blad och stjälkar
- 1 pressad lime
- 1 tsk honung
- salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

- Blanda ägg, yoghurt, ströbröd, salt och kryddor, låt stå 5 min. Tillsätt färs och blanda.
- Vänd ihop yoghurt och koriander/persilja. Pressa i lime och vänd ner honung. Smaka av med salt och peppar.
- Tryck ut färsen på spett. Pensla med olja och grilla dem genomstekta. Servera med yoghurtsåsen och gärna grönsaksspett.

Grönsaksspett (8 stycken)

- 1 röd paprika, i 8 delar
- 2 majscolvar, i 8 delar
- 2 rödlökar, i 8 klyftor

GÖR SÅ HÄR

- Varva grönsakerna och pensla med olja. Salta och grilla.

Pensla till exempel lök, paprika, champinjoner och zucchini med olja. Salta och peppra. Grilla och servera till hummustallriken.



HUMMUSTALLRIK MED GRILLADE GRÖNSAKER & ÖRTOLJA

TID: 30 MIN

Den milda hummusen är en perfekt grund för grönsakernas egen smak som förstärks på grillen.

4 PORTIONER

- 1 förp (å 230 g) kokta kikärter
- 3 msk tahini
- 2 msk olivolja
- 2–3 msk citronsaft
- 1 dl vatten
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 tsk salt
- 1 tsk spiskummin

ÖRTOLJA

- 1 ½ dl olivolja
- 1 dl persilja

- 1 dl basilika
- ½ dl hackad gräslök
- ½ tsk salt
- ½ tsk chiliflakes
- grillade grönsaker till servering

GÖR SÅ HÄR

- Skölj kikärtorna och låt rinna av. Mixa kikärter, tahini, olivolja, citronsaft och vatten slätt i matberedare eller med mixerstav. Tillsätt vitlök, salt och spiskummin. Smaka av med citron.
- Örtolja: Mixa ihop alla ingredienser med mixerstav.
- Bred ut hummusen på ett stort fat och lägg på grillade grönsaker. Ringla över örtoljan. Servera som förrätt eller som tillbehör till grillat.

Tips!
Servera gärna med grillat bröd!

CHILIMARINERAD FLÄSK-KARRÉ MED GURKSALLAD

TID: 20 MIN

Så gott med de asiatiska smakerna!

4 PORTIONER

600 g fläskkarré

MARINAD

- 1 dl chilisås
- 1 msk sesamolja
- 2 msk ljus soja
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- 2 msk ingefära, riven

GURKSALLAD

- 1 gurka
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 msk risvinäger
- 1 msk japansk soja
- 1 tsk sesamolja
- 1 tsk råsocker eller strösocker
- 1 tsk chiliflakes

Grillad salladskål

GÖR SÅ HÄR: Skär 1 sallads-kål i kvartar. Pensla med olja, salta och peppra. Lägg på grillen tills den mjuknat lite lagom.

GÖR SÅ HÄR

- Skär karrén i 4 cm stora kuber.
- Blanda marinaden och vänd ner köttet. Låt marinera minst 2 timmar, gärna ett dygn. Grilla.
- Skär gurkan i oregelbundna bitar. Rör ihop resten av ingredienserna i en skål och vänd ner gurkbitarna. Servera fläskkarrén med gurksalladen, och gärna grillad salladskål.



Grillad salladskål är gott till fläskkarrén och gurksalladen.

TILL SOMMARENS GRILLKVÄLLAR!



FYNDSTÄMPLADE UTVALDA VINER TILL ALLA TILLFÄLLEN

Friska bubblor till skål, vita viner till skaldjur och sommarlätta sallader och ett varierat utbud av röda till mingel, plockmaten och till grillen.



Nr 72601 Cava Stars Organic Perelada. **EKOLOGISKT** 129 kr, 750 ml. Alk 11,5%. Stars är en torr, ekologisk ärgångscava som bjuder på vackert gyllene färg med en tät ström av fina bubblor. En riktig stjärna på vinhimlen! Som skål och till skaldjur.



”Systembolagets mest prisvärda cava!” Aftonbladet 5/1-2024

DUBBELFYND vinbörse.se dec 2023



Nr 2882 La Gascogne Sauvignon Blanc, Gros Manseng 109 kr, 750 ml. Alk 12,5%. Lättare glasflaska Torrt vitt vin från Alain Brumont i sydvästra Frankrike. Vinet är friskt och balanserat med toner av krusbär, nässlor och lime. Som det är eller till rätter med getost, fisk, skaldjur eller kyckling.



FYND vinbörse.se maj 2023

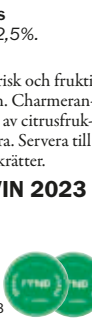


Nr 5585 Petit Chablis 169 kr 750 ml. Alk 12,5%. Lättare glasflaska Chablis som bjuder på frisk och fruktig doft med lätt mineralton. Charmerande och medelfyllig smak av citrusfrukter och klingande ren syra. Servera till skaldjur och eleganta fiskrätter.

ÅRETS BÄSTA VIN 2023 Munsänkarna dec 2023



DUBBELFYND vinbörse.se oktober 2023



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

Nr 6077 99 kr. 750 ml.



Nr 72601 Cava Stars Organic Perelada. **EKOLOGISKT** 129 kr, 750 ml. Alk 11,5%. Stars är en torr, ekologisk ärgångscava som bjuder på vackert gyllene färg med en tät ström av fina bubblor. En riktig stjärna på vinhimlen! Som skål och till skaldjur.

ETTA PÅ TOPP-LISTAN 2024 vinbörse.se april 2024 (750 ml)



Nr 6297 Gosa Monastrell. **EKOLOGISKT** 249 kr, 3 l BIB. Alk 14%. Smakrikt och generöst vin till grillade middagen, sällskap och salta chips.

BÄSTA SPANSKA BOXEN under 250 kr vinbörse.se 15/3-2024



”perfekt till fredagsmyset” Aftonbladet 8/12-2023



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

”FYND FRÅN ITALIEN” Expressen Söndag 16/4-2023

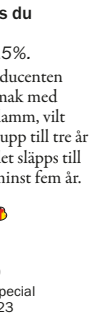
FYND Aftonbladet 31/12-2023



Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge 149 kr, 750 ml. Alk 15%. En klassiker från toppproducenten Guigal. Fyllig kryddig smak med fatkaraktär till nötkött, lamm, vilt och svamp. Vinet ligger upp till tre år i Guigals källare innan det släpps till försäljning. Kan lagras minst fem år.

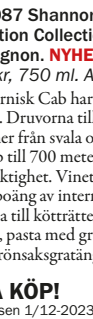
FYND! Aftonbladet 17/3-2023

FYND Aftonbladet 17/3-2023



Nr 2087 Shannon Ridge High Elevation Collection Cabernet Sauvignon. **NYHET!** 169 kr, 750 ml. Alk 13,5%. Kalifornisk Cab har tagit plats på hyllan. Druvorna till vinet kommer från svala odlingslotter på upp till 700 meters höjd vilket ger fin fruktighet. Vinet får regelbundet höga poäng av internationella kritiker. Servera till köttretter, rustika grytor, pasta med gräddig sås eller grönsaksgratänger.

BRA KÖP! Expressen 1/12-2023



Nr 2087 Shannon Ridge High Elevation Collection Cabernet Sauvignon. **NYHET!** 169 kr, 750 ml. Alk 13,5%. Kalifornisk Cab har tagit plats på hyllan. Druvorna till vinet kommer från svala odlingslotter på upp till 700 meters höjd vilket ger fin fruktighet. Vinet får regelbundet höga poäng av internationella kritiker. Servera till köttretter, rustika grytor, pasta med gräddig sås eller grönsaksgratänger.

FYND! Borås tidning 1/12-2023

wineaffair.se

Barn som får alkohol hemma dricker sig berusade oftare än andra barn

TOPPA GRILLNINGEN MED ISKALL



En magisk måltid

TIPS I SOMMAR!

Mer Smak i samarbete med Fanta,

Estrella, Carlsberg, GØL & Tulip

LÄSKANDE I VÄRMEN



Lemony Fresh 1 glas
2-4 hallon
5-8 myntablad
10 ml fläderkoncentrat
(outspädd flädersaft)
is
FANTA Lemon Zero Sugar

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg hallon i ett highballglas och mosa dem.
2. Addera myntabladen och fyll på med fläderkoncentrat och mycket is.
3. Rör om med sked och fyll upp med FANTA Lemon Zero Sugar.
4. Garnera med myntablad och hallon.

VÄSTKUSTCHIPS

Smakrika & knapriga



◀ **Väst kustchips** friteras i små omgångar i grytor, på lägre värme och under längre tid än vanliga chips. Resultatet blir smakrika och knapriga chips som skapar skön stämning året om.
Låt sommaren börja!

Toppade Väst kustchips

Festklassikern som alltid är uppskattad. Passar till minglet i trädgården eller till fredags-hänget med kompisarna.



GÖR SÅ HÄR Toppa **Estrellas Väst kustchips Gräddfil & Lök** med **gräddfil** eller **smetana**, **hackad rödlök**, **löjrom** och **dill**. Estrellas grytfriterade Väst kustchips med riktigt mycket smak är perfekta för topping eftersom de behåller sitt goda krisp.

FÖR DIG SOM ÄLSKAR FRUKTIG SMAK



NYHET: Fruktig jordgubb med tilltalande friskhet.

Somersby Strawberry & Lime 0,0% är en alkoholfri cider utan tillsatt socker (med 70% mindre kalorier än andra cider på marknaden), med smak av fruktig jordgubb och syrlig lime. Denna harmoniska kombination balanserar perfekt sötman med en tilltalande friskhet, utmärkt för dig



Härliga recept som passar till en Somersby-cider hittar du på somersby.se.

som vill avnjuta en fruktig dryck med en sprudlande livfullhet.

FRUKTIG & FRISK

Perfekt till mat, eller som den är

1664 Blanc 0,0% har tydlig karaktär av citrus och koriander och är både fruktig och frisk. Den passar utmärkt till fisk och ljust kött, gärna med heta och asiatiska inslag, och att dricka som sällskapsdryck.

Med sin unika smak och moderna design personifierar 1664 Blanc den franska inställningen till livet, som bland annat består av ett passionerat förhållningssätt till mat och dryck. Ja, faktiskt till njutning i stort. Därför väljer fransmännen såklart inte vilken öl som helst.



SVÅRA ATT MOTSTÅ - enkla att dela

Till sommarens utflykter och grillstunder passar GØL Salami snacks perfekt. Salami snacks är en självklarhet på helgens tapastallrik, men möjligheterna för snacksen är stora. Varför inte blanda salamichips i pastasalladen till din picknick?

Vad är ditt GØL moment?

Våra produkter kännetecknas av ett genuint hantverk och hög kvalitet. Snacksen har fyllig och god smak och blir lätt en favorit till sommaren, för hela familjen. Snacksen finns i flera olika format, som chips, sticks och snacks och med smaker som passar alla, så att du kan skapa ditt eget GØL moment. Vilken blir din favorit?



@golsverige
#gølmoment

Sommarens räddare i nöden PICNIC BOG & SKINKA

God smak var du än är! Tulips klassiska konserver Picnic bog och Skinka, i den ikoniska äggformen med lång hållbarhet, är goda att ha hemma i skafferiet och är det optimala valet vid utflykter, båtäventyr, camping och husvagnsresor. Var du än befinner dig kan du enkelt och lätt njuta av en proteinrik och mättande måltid.

Smakar ljuvligt gott på en varm klippa tillsammans med färsopotatis, gräddfil och gräslök. Eller i en pasta, sandwich, wrap, eller en somrig sallad med färska jordgubbar, sparris och fetaost – samt på pizzen.

Hur njuter du av din Picnic bog och Skinka? #tulipsverige



Fransmännens favorit är perfekt till grillat. Eller bara som den är!



GOLDEN YEAR

Elegant sydfransk rosé

FYND

DINA VINER
PROFESSIONAL
EDITION 2023-13

PRISSÄNKT
111:-
99
KRONOR

- ✓ Ljusrosa
- ✓ Torr & Frisk
- ✓ Veganvänlig



GOLDEN YEAR ROSÉ
Artnr. 50268. Alk 12,5%. Pris 99 kr
Saknas den på hyllan be butiken beställa hem

WWW.BRANTIN.ESS.E

Alkoholkonsumtion i samband med arbete ökar risken för olyckor.

Midssommar- LUNCH

Sommarblommor på bordet och en söt duk. Njut av att det enkla ofta är det godaste. Två sillar, ett flan och en snitt.

ENKELT & ELEGANT.

RECEPT & FOTO:
LENA SÖDERSTRÖM

PICKLADE SENAPSFRÖN

GÖR SÅ HÄR: Koka upp 1 dl vatten, 2 dl vinäger, 2 msk ättiksprit, 2 msk strösocker och 1 tsk salt. Lägg i 1 förp (ca 30 g) gula senapsfrön + 1 förp (ca 30 g) bruna senapsfrön. Låt sjuda 10 minuter. Låt kallna.

INLAGD MIDSOMMARSILL

TID: 20 MIN + CA 24 TIMMAR I KYLSKÅP **GL**
Som en klassisk inlagd sill men med touch av rosépeppar, lime och liite vitlök. Urdod!

6 BUFFÉPORTIONER

- 1 förp 5-minuterssill, hela filéer
- 1 rödlök
- 1 bit purjolök, ca 10 cm (det gröna)
- ½ lime
- 1 msk rosépeppar
- 15 kryddpepparkorn
- 1 vitlöksklyfta
- 1 dillkvist

LAG

- ½ dl ättiksprit
- ½ msk färskpressad limesaft
- 1 dl strösocker
- 1 ½ dl vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Koka ihop ingredienserna till lagen under omrörning, tills sockret lösts upp. Låt kallna helt.
2. Skär sillen i bitar. Skala och skiva rödlöken. Snitta, skölj och skiva purjolöken. Skiva limen. Krossa pepparsorterna lätt. Skiva vitlöken tunt. Hacka dillen.
3. Vänd ihop sill, rödlök, purjolök, lime, pepparsorterna, vitlök och dill i en bunke. Lägg i en glasburk och håll över lagen. Låt stå kallt i ett dygn.

REDAKTIONENS VAL

SENAPSSILL MED PICKLADE SENAPSFRÖN

TID: 15 MIN + CA 2 TIMMAR I KYLSKÅP **G**
Ska du göra en sill i år så är det den här. De knastriga senapsfröna gör den fantastisk!

6 BUFFÉPORTIONER

- 2 burkar (à 215 g) matjessill i bitar

SÅS

- 1 dl majonnäs
- 1 dl crème fraiche
- 1–2 msk svensk senap
- 1 msk flytande honung
- 3 msk picklade senapsfrön, avrunna (se recept)
- 1 msk finhackad dill

GÖR SÅ HÄR

1. Låt sillen rinna av. Blanda ingredienserna till såsen i en bunke. Vänd ner sillen.
2. Lägg i en glasburk och låt stå i kylskåp ca 2 timmar eller över natten.



Tips!
Du kan även prova att toppa med små klickar crème fraiche och tångrom.

LAXFLAN

TID: 30 MIN + TID I UGN
UGN: 200°

Otroligt uppskattat med en nygräddad frasig "paj" med lyxig topping.

6 BUFFÉPORTIONER

- 500 g potatis
- 2–3 msk matolja till stekning
- flingsalt
- 1 förp färsk utkavlad smördeg
- 2 dl crème fraiche
- 3 dl riven ost
- 200 g skivad kallrökt lax
- 1 ask smörgåskrasse

- 1 citron, strimlat skal
- picklad lök (se recept nedan)

GÖR SÅ HÄR

1. Skär potatisen i tunna skivor, gärna med mandolin. Fräs potatisen i oljan utan att den tar färg, ca 10 min. Salta och låt svalna.
2. Sätt ugnen på 200°. Rulla ut smördegen på bakplåtspapper på en plåt. Blanda crème fraiche och ost. Bred ostkrämen på degen, lämna ca 2 cm kant runtom.
3. Fördela potatisen över. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Låt vila ca 15 min, eller låt kallna helt.
4. Toppa flanet med laxskivor. Garnera med klippt krasse, citronskal och picklad lök.

PICKLAD LÖK

GÖR SÅ HÄR: 1. Koka upp 1 ½ dl vatten och 1 dl strösocker under omrörning tills sockret lösts upp. Tillsätt ½ dl ättiksprit och låt lagen kallna helt. 2. Skala och skiva 3 rödlökar och vänd ner. Låt stå kallt minst en timme. Förvara kallt.

KAVRINGCROSTINI
MED NUBBERÖRA

TID: 30 MIN
Så elegant att servera
nubberöran på frasig
crostini. Och gott!

6-8 PORTIONER
6-8 skivor kavring
3 msk smör eller olja

NUBBERÖRA
1 förp (å 215 g) hela
matjesfiléer, avrunna
4-5 små potatisar,
kokta och kalla
2 stora ägg, hårdkokta
och kalla
1 liten rödlök
½ krukgräslök
½ dl crème fraiche
1 dl majonnäs
2-3 msk röd stenbitsrom
el liknande
dillvippor till garnering

NUBBERÖRA
eller GUBBRÖRA?
Det är fisken som skiljer
dem åt. I nubberöra används
matjessill och i gubbröra
ansjovis.

GÖR SÅ HÄR
1. Ta ut rundlar av kavring
och stek dem i smör eller olja
på båda sidor.
2. Skär sillen i små bitar. Skala
och tärna potatisen. Skala och
hacka äggen. Skala och hacka
rödlöken. Finhacka gräslöken.
3. Blanda crème fraiche,
majonnäs och rom. Vänd ner
rödlök och gräslök. Vänd ner
sill, potatis och ägg försiktigt.
4. Fördela röran på crostini
och garnera med dill.



Kan även serveras som
start på midsommar-
middagen.

DAGS FÖR
ETT LÅN?

Ansök
och få svar
direkt!



Scanna

FYLLIGT OCH
GENERÖST
TILL GRILLADE
RÄTTER.

RAMOS RESERVA | ART. NR 6139
ALK. VOL 14 % | 3L | 279 KR

279
KRONOR

RAMOS
RESERVA

2022

WINEMAKER'S RED BLEND

from Portugal Ramos



"BÄSTA RÖDA KÖPI!"
SUNE LILJEVALL
LÄNSTIDNINGEN SÖDERTÄLJE
OKTOBER 2023



FREDRIK SCHELIN,
AFTONBLADET
DECEMBER 2023



Alkohol i samband med arbete
ökar risken för olyckor.

Välj vårt schyssta billån

Hos oss kan du låna till bil mellan 15 000 och 600 000 kr med Coop Privatlån.
Som medlem får du 1 % lägre ränta när du ansöker på coop.se/billan.



Vid 8,67 % rörlig ränta är den effektiva årsräntan 9,02 % för ett annuitetslån på 165 000 kr med 10 års återbetalningstid med tot. 120 återbetalningar, uppläggningsavgift 0 kr och avavgift 0 kr med autogiro. Givet oförändrad ränta och avavgift blir tot. belopp att återbetala 247 725 kr och månadskostnaden 2 072 kr. Individuell ränta 5,20%–16,95% (effektiv ränta 5,33%–25,46%). Kreditgivare MedMera Bank (2024-02-27).

GÖR SOMMARENS VARDAGAR TILL FEST!

(Utan att plånboken
blir lidande)

Inga
problem. Det
här löser vi!



Sara Begner,
Coops matkreatör.

FOTO: ANNALENA AHLSTRÖM



Plockigt

Sommaren har också vardagar. Ljuvliga vardagar! Ofta med fler runt bordet än vad det brukar vara en onsdag i oktober. Med prisvärda råvaror och ett smart tänk kring gårdagens rester räcker maten även till gäster.

TEXT: ANNA GIDGÅRD RECEPT: SARA BEGNER
MATFOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Fler runt bordet?
Med Sara Begners tips
blir det bara härligt.



Oväntade gäster

Att få spontanbesök av goda vänner är ju en ynnest, och du löser middagssituationen så här: Ställ fram det ni ändå hade tänkt äta och komplettera med ett stort surdegsbröd, en eller flera ostar, massor med uppskurna grönsaker, solmogna tomater på ett fat, oliver som du vänder i olivolja i en skål. Och frukt!

Grilla smart

Vad du lägger på grillen påverkar förstås plånboken. Köp kyckling eller fläskfilé när priset är rätt och lägg i frysen. Perfekt att ta fram, lägga i marinad och låta bli middagens bas med massor av grönsaker och röror till.

Mättande sallader

Pastasalladen blir ofta utskälld för att vara tråkig och fantasilös. Men faktum är att den är super-smart. Alla älskar pastasallad (vissa i hemlighet). Allt handlar ju om vad du lägger i den. Tillsätt

rucola, pesto (gärna röd pesto), extra goda oliver och olivolja, solmogna tomater och färsk basilika.

Lyxa med rester

Att lägga lite extra på grillen kanske någon tycker är slösigt, men inte om det finns en tanke bakom. Att dagen efter kunna göra en god kycklingröra med överbliven grillad kyckling och lägga i baguetter är ju super-smart. Eller att kunna skära upp några grillade starka korvar för att hotta upp en pastasallad med.

FRANSK SALLAD

TID: 20 MIN 

Dressingen...

Så ljuvlig till vår variant
av sallad niçoise.

4 PORTIONER

- 800 g potatis
- 4 ägg
- 150 g haricots verts
- 1 burk tonfisk
- 70 g rucola
- 2 selleristjälkar, strimlade
- 100 g oliver, hackade

DRESSING

- 1 dl majonnäs
- 1 msk dijonsenap
- 1 msk vitvinsvinäger
- 1 vitlöksklyfta, riven
- ½ tsk salt
- svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Koka potatisen och blanda alla ingredienser till dressingen.
- Koka äggen till krämig gula, ca 6 min, och koka haricots verts snabbt i lättsaltat vatten. Skär äggen i klyftor. Lägg upp alla ingredienser på ett fat och servera med dressingen.

VÅRENS NYHET!

1664 BLANC FINNS NU SOM 3,5% OCH PÅ BURK -
NY FÖRPACKNING MEN SAMMA ELEGANTA OCH
UPPFRISKANDE SMAK.



NU I EN BUTIK
NÄRA DIG.

1664
BLANC

GOOD TASTE
WITH A TWIST

Alkohol kan skada din hälsa.



Boka en bekvämare båtsemester!

Välj bland någon av våra sex destinationer i Danmark, Tyskland, Polen eller Lettland och fyll sommaren med lite mer äventyr. Läs mer på coop.se/stenaline

Upp till
20%
rabatt



Asiatiskt

NUDELSALLAD

TID: 20 MIN

Soja, ingefära, lime och chili – ibland är det bara de smakerna man är sugen på.

4 PORTIONER

- 250 g risnudlar
- ½ purjolök
- 300 g morötter
- 300 g vitkål

DRESSING

- ½ dl japansk soja
- 2 msk riven ingefära
- 1 tsk sambal oelek
- 1 msk vitvinsvinäger
- 1 msk socker
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 2 msk vatten

TILL SERVERING

- 150 g jordnötter
- 1 lime, pressad saft
- 1 kruka koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla grönsakerna tunt.
2. Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen och skölj i kallt vatten.
3. Blanda alla ingredienser till dressing och vänd runt med nudlarna och grönsakerna. Fördela jordnötterna över salladen och garnera med lime och koriander.

TIPS!

Blev det grillad kyckling över i går kväll? Eller biff? Strimla tunt och servera till nudelsalladen för extra smak, mättnad och textur. Eller lägg till en burk skalade räkor.



Smått & gott

REST-PÅJ

TID: 30 MIN UGN: 200°

De här pajerna blir precis så goda som ditt kylskåp bestämmer. Kanske krämig ostfyllning och pikanta oliver?

10 SMÅPAJER

- 1 färdig pajdeg (rektangulär)
- 2 ägg
- 2 dl mjölk
- 1 dl grädde
- ½ tsk salt
- svartpeppar

FÖRSLAG PÅ Fyllning

- valfri ost, t ex fetaost, ädelost, lagrad ost
- tomater

- oliver
- salami

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Rör ihop ägg, mjölk, grädde och salt.
2. Klä en muffinsplåt med bakplåtspapper. Tryck ut degen i portionsformarna.
3. Lägg i valfri fyllning och håll på äggstanningen. Grädda i ugnen ca 10 minuter.



Vill du också få hjälp av Sara?

Sinar tiden, lusten eller orken? Har du problem med matvardagen? Mejla oss på info@coop.se, skriv "Mer Smak, Vardagsakuten" i ämnesraden. Berätta om dig och din situation, och skicka gärna med en bild på familjen.

Maxa sommaren med Coop Mastercard Mer

Oavsett om det gäller picknicken, tågresan eller hela semestern tjänar du värdefulla bonuspoäng redan från första kronan när du betalar med Coop Mastercard Mer. Dessutom ger kortet dig en kompletterande reseförsäkring och möjligheten att betala i din takt. Mer än ett matkort, helt enkelt!

0 kr
i årsavgift
första året
(därefter 295 kr)

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

ANSÖK OM COOP MASTERCARD MER PÅ COOP.SE/COOPMC

Med Coop Mastercard Mer kan du göra betalningar och ta ut kontanter. Ordinarie årsavgift 295 kr. Kreditränta för närvarande 19,95 % (2023-11-01), rörlig. Vid en utnyttjad kredit på 20 000 kr är den effektiva räntan 20,51 % vid betalning med e-faktura (24,25 % med pappersfaktura) och det sammanlagda belopp som ska betalas är 22 043 kr vid betalning med e-faktura (22 043 kr med pappersfaktura). Beloppet är uträknat utifrån ett exempel där krediten är återbetald på 12 månader (avbetalningsbelopp i snitt 1 836 kr vid betalning med e-faktura, 1 865 kr med pappersfaktura) och att 39 räntefria dagar utnyttjas samt att krediten nyttjas utan avgift för kontantuttag. Kontantuttag kostar 1,5% av uttaget belopp, dock lägst 35 kr per uttag. Valutavväxlingspåslag är 1,75 % på valutakursen. Betalas inte hela kontoskulden på en gång ska kontoskulden återbetalas genom månadsvisa betalningar om lägst 3%. Inbetalningsbeloppet är dock lägst 150 kr, men högst skulden på kontot. Avavgiften är 29 kr/månadsräkning, 0 kr om du använder e-faktura. Avtalet gäller tillsvidare och ångerrätt gäller. Coop Sverige AB samarbetar med Entercard Group AB och är kreditförmedlare avseende betal- och kreditkortet. Kreditgivare: Entercard Group AB (org nr 556673-0585) 105 34 Stockholm. Företaget står under tillsyn av Finansinspektionen. *Erbjudandet om 10 000 bonuspoäng gäller vid godkänd ansökan och är värt ca 100 kr.

SOMMARAKUTEN / Gör vardag till fest



NACHOTALLRİK MED HEMMAGJORDA NACHOS

TID: 30 MIN UGN: 225°
Barn i alla åldrar blir väl
lyckliga av den här synen?
Knaprigt, mjukt och
supermumsigt.

- 4 PORTIONER
450 g kycklingfärs
olja
1 frp tacokrydda
1 frp svarta bönor (å 480 g)
1 msk olja
½ msk vitvinsvinäger
2 dl majs-korn
½ dl inlagda jalapeños

- NACHOS
8 tortillabröd
2 msk olja
2 tsk paprikapulver
salt

- PICO DE GALLO
1 liten rödlök
½ chili

- 3 tomater
1 kruka koriander
1-2 lime
salt

GÖR SÅ HÄR

- Nachos:** Sätt ugnen på 225°. Skär tortillabröden i åttondelar. Vänd runt i olja och lägg ut jämnt på en plåt med bakplåtspapper. Krydda med paprikapulver och salta. Baka i ugnen i 10 minuter.
- Pico de gallo:** Hacka lök och chili fint. Skär tomaterna i små tärningar. Hacka koriandern (även stjälkarna). Blanda i en skål. Pressa över lime. Smaka av med salt.
- Stek färsen i olja tills den är genomstekt. Tillsätt tacokrydda och vatten enligt anvisning på förpackningen. Blanda svarta bönor med olja och vinäger. Stek majs-korn. Lägg upp nachos på ett fat och toppa med färs, bönor, majs, jalapeños och vitlökssås. Servera med pico de gallo.

MER SMAK NR 3 2024

VINUNIC



Chenin Blanc från Allesverloren



SvD, 20 mars 2024



Expressen, 28 mars 2024



Allesverloren Chenin Blanc 2023
Art nr 75986 | alk. 13,5 % | 750 ml | 119 kr

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor



Alkoholfritt till Sommarens bästa stunder!

Oavsett om du tittar på fotboll med grannarna, tar med barnen på picknick eller utmanar vännerna i kubb, finns det alltid en anledning att njuta av alkoholfritt.

Carlsberg Sveriges ölsommelier Karin Berntson tipsar om säsongens godaste alkohol fria drycker – och nio tillfällen då de smakar som allra bäst!



PÅ CYKELTUREN

Pripps Radler Citron 0,0 %

• **Karin tipsar:** En alkoholfri ljus lager med lemonad från solmogna citroner som är en riktig törstsläckare. Radler betyder cyklist på tyska och skapades, enligt historien, en varm dag i Bayern 1922 i samband med ett cykellopp. Det gör den ju extra passande att lägga ner i cykelkorgen. Håll den kyld och njut!

CA PRIS: 14,50 kr, 33 cl.

TILL SOMMARENS MATCHER



Carlsberg Alcohol Free Organic 0,5 %

• **Karin tipsar:** Bjud över grannarna på fotbollshäng framför tv:n med grillkorv, pizza eller bara salta chips. Släck törsten med en publikfriare i form av Carlsberg Alcohol Free Organic, som är många alkoholfria favorit.

CA PRIS: 10,95 kr, 33 cl.

EN LJUMMEN SOMMARKVÄLL

1664 Blanc 0,0 %

• **Karin tipsar:** Det här är en perfekt första skål efter en dag på stranden. Du sitter under ett parasoll i trädgården, det fläktar lite ljust, och du serverar 1664 Blanc 0,0 % i immiga glas. Passar även väldigt bra till räkfrossan eller varför inte krydda till det med lite heta toner som chili?

CA PRIS: 15,50 kr, 33 cl.



NÄR DU SPELAR KUBB



Eriksberg Original Alkoholfri Ekologisk 0,0 %

• **Karin tipsar:** En klassisk ljus lager med en fyllig smak med inslag av ljust bröd, honung och aprikos. Toppen att skåla i efter middagen när du utmanar släkt och vänner i sommarens sällskapslekar.

CA PRIS: 13,50 kr, 33 cl.



6 TILL FAVORITBURGAREN



Brooklyn Special Effects IPA 0,4 %

• **Karin tipsar:** Ölet har en fruktig humlearomatisk smak med tydlig beska som trivs ihop med en smakrik krämig dressing och salt knaprigt bacon. Ölets citrustoner tycker jag gifter sig perfekt med kyckling-, fisk- eller vegoburgaren.

CA PRIS: 16,95 kr, 33 cl.

Ny fin design, samma goda smak!

EFTER LÖPRUNDAN



Carlsberg Hoppy Lager 0,0 %

• **Karin tipsar:** Det här är en uppfriskande ljus lager med generösa humletoner. Jag tycker att det är en optimal törstsläckare efter till exempel löprundan, yogapasset eller när du har påtat i trädgården. CA PRIS: 11,50 kr, 33 cl.



VID HAVET



Pripps Blå Alkoholfri 0,0 %

• **Karin tipsar:** Packa badkläder, solcreme och en kylbag med kall Pripps Blå Alkoholfri 0,0 %. Den friska lagern är som gjord att njuta av en solig dag på bryggan vid havet. Eller varför inte till en sillunch som dukas upp på båten ute till havs?

CA PRIS: 41,50 kr, 6x33 cl.



TILL GRILLKVÄLLEN



Falcon Alkoholfri 0,0 %

• **Karin tipsar:** Denna ljusa lager har en frisk och fyllig smak som är optimal en ljummen sommarkväll när du tänt grillen och väntar på den perfekta glöden. Falcon Alkoholfri 0,0 % är så läskande och god, precis som den är.

CA PRIS: 43,95 kr, 6x33 cl.

PÅ PICKNICKEN

Somersby Strawberry & Lime 0,0 %

• **Karin tipsar:** Söt cider med smak av jordgubb och syrlig lime som passar fint till sommarens bufféer, prova gärna till jordgubbstårten. Eller varför inte ta med på picknicken att njuta med en matig, het kycklingwrap?

CA PRIS: 12,50 kr, 33 cl.



Tid att fira!

Födelsedagar, studentfirande, trädgårdsfest... Nu finns det mycket att fira!

RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Fredrik Schelin, sommelier, har valt drycker som passar till sommarens goda middagar. Här ger han även tips på vad som passar till den marinerade fläskfilén med ajisås.

Den här underbara rätten kommer säkerligen att serveras på både studentfiranden, trädgårdsfester och födelsedagar. Den går att förbereda för att sedan serveras på generösa fat, men kan lika gärna serveras med ett elegant tallriksupplägg.

Det som är lite speciellt med rätten är den syrliga smakrika ajisåsen. Och som många vet är syrliga rätter något av det svåraste man kan matcha vin till. Men det finns hopp! I rätten finns även salt och fett vilket alla viner gillar, och syra möter som bekant syra, så om du möter rätten med ett vin med syra och gärna en del fruktsötma så kommer allt gå bra! Och med fruktsötma menar jag inte alls att det ska

gå åt det söta hållet, utan det är fruktigheten och aromen jag är ute efter. Både sauvignon blancen från Nya Zeeland och den från Chile här intill funkar bra. M de Minuty, rosévinet som har blivit en modern klassiker, har också en bra syra och en blygsam frukt som gör det till ett riktigt bra matvin. Ja, rosé är mer än ett sällskapsvin och funkar till exempel även till Niçoisesallad med senap och allt.

Chiantin jag tipsar om är ett härligt matvin som ändå inte är tungt alls. Funkar dock inte så bra till hetta så spara denna till grillen, där den å andra sidan passar perfekt.

Bubblen längst ner är nollprocentigt och avalkoholiserat och ett mycket bra alkoholfritt alternativ vid sidan om alla olika goda äppelmuster som finns att köpa i dag.

Glad sommar!

Fredrik Schelin driver
DinVinguide.se.



MARINERAD FLÄSKFILÉ MED AJISÅS & PRIMÖRSALLAD

TID: 45 MIN + MARINERING UGN: 175°

Massor av smak på köttet som får en underbar kontrast i den syrliga peruanska ajisåsen.

4 PORTIONER

1 fläskfilé
salt
svartpeppar

KRYDDMARINAD

2 msk olja
1 msk senapsfrö, grovkrossat
2 tsk vitlökspulver
2 tsk oregano
1 tsk spiskummin
1 tsk koriander

1 tsk paprikapulver
1 msk ljus soja

AJISÅS

1 pressad lime
1 dl majonnäs
2 msk inlagd jalapeño
1 kruka koriander
1 vitlöksklyfta, hackad
1 dl grovripen parmesan
ev salt

PRIMÖRSALLAD

2 morötter, i bitar
1 knippe sparris
600 g kokt potatis
12 rädisor, kvartade
1 knipplök, tunt skivad
70 g blandad sallad

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Salta och peppra köttet. Stek köttet helt igenom mitt i ugnen till en inner-temperatur på 68°, ca 20 min.
- Kryddmarinad:** Stek försiktigt de torra ingredienserna till marinaden i olja i en stekpanna och tillsätt sojan. Lägg fläskfilén i kryddmarinaden och låt marinera minst ett dygn, gärna i en påse så att köttet täcks.
- Ajisås:** Mixa alla ingredienser.
- Blanchera (koka lätt) morötter och sparris i lättsaltat vatten ca 2 minuter.
- Vänd ihop morot, sparris, potatis, rädisor, knipplök och sallad. Servera fläskfilén med primörsalladen och ajisåsen.



TIPS!

Helt perfekt som studentmiddag att lägga upp på stora generösa fat. Anpassa bara receptet efter hur många gäster som kommer.

BÄSTA DRYCKEN I SOMMAR



Privat Brut Nature Reserva, 2021.
Nr 7904. 139 kr.

Ekologiskt! Mineralbomb proppad med rökig sätta, rostade nötter, citronskal och uppiggande syror. Poppa och servera till sommarens alla tillfällen. Knastertorr och kalasgod cava som får igång aptiten på ett kick!



Gardo & Morris Organic Sauvignon Blanc, 2022. Nr 6339. 129 kr.

Ekologiskt! Mycket ursprung och mycket frukt – precis så som man vill ha sin sauvignon blanc från Nya Zeeland. Det är läskande, friskt och piggt av grapefrukt, krusbär, kiwi och mynta.



Morandé Estate Reserve Sauvignon Blanc, 2022. Miljöcertifierad. Nr 2251. 99 kr.

Sauvignon blanc odlad i Lo Ovalle, Chile, bara tre mil från Stilla havet. Doften är druvtypisk med inslag av fläder, krusbär och svarta vinbärsblad med en touch av havssälta. Smaken bjuder på krämig frukt, generös citrus och piggt syra.



M de Minuty Rosé, 2023.
Nr 2590. 169 kr.

En ljus laxrosa och finlemmad rosé med toner av röda vinbär, smultron, lingon och Sydfrankrikes böljande lavendelfält. Elegans och subtilitet blandas i en förförisk kombination. En klassiker från Provence.



Chianti del Barone Ricasoli, 2022.
Nr 2700. 109 kr.

Ekologiskt! Baronen från Toscana bjuder på årets sipp- och grillvin. Servera en hederlig chianti med smaker av syrliga körsbär, plommon, hallon, ceder och pinje. Skål – eller cin cin som italienarna säger!

Välkomnande bubbel

Alkoholfritt! Vålgjort och välkomnande bubbel för den som vill avstå alkoholen. Druvan glera – som har huvudrollen i prosecco – bjuder på friska päron, gröna äpplen och vita vinbär. Rent, snyggt och prydligt!

Oddbird Spumante Non Alcoholic.
Nr 19019. 88 kr.
Finns även i utvalda Coop-butiker.



Gå upp för både varmt och kallt kaffe i sommar



nyhet!

KAFFEROSTERIET
LÖFBERGS
ETABLERAT 1906

Lokala oavikelser kan förekomma.



För dig som har Coop-kort och bor i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Nr 3 • Sommar 2024

mer
medlem



Medlem – det här får du

När du är medlem i Konsumentföreningen Stockholm (KfS) är du medlem i Sveriges största kooperativa konsumentförening. Det innebär att du får massor av fina förmåner.

1 Bonuspoäng.

Coop-kortet ger dig poäng på alla varor och tjänster som du handlar hos Coop och Coops samarbetspartner. Poängen kan omvandlas till värdecheckar i butik.

2 Medlemspriser.

Medlemskapet ger dig varje vecka extra fina priser i butik men även rabatt på resor, hotell och nöjen.

3 Medlems-erbjudanden.

Du kan gå på seminarier, kurser, kultur-, sport- och nöjesevenemang till medlemspris. Varje år bjuds KfS medlemmar in till en familjedag på Skansen. Coop-kortet ger fritt inträde för två vuxna och fyra barn.

Dessutom:

✓ Hållbar konsumtion.

KfS driver frågor som gör att du som medlem enkelt ska kunna bidra till en hållbar utveckling inom hälsa och miljö.

✓ **Guider.** Du får tillgång till smarta guider inom konsument- och miljöfrågor.

✓ **Rösträtt.** KfS ägs av alla medlemmarna. Som medlem har du rätt att rösta, och att delta, i ägarombudsvalet. Ägarombuden för medlemmarnas talan på föreningsstämman.

Vad är det bästa med att vara medlem i Coop?



Carolina Johnson, Linköping:

– Att det blir enkelt att göra hållbara val, klimatomått inte minst med Änglamarks produkter. Som löpare gillar jag även den hälsomässiga hållbarheten med Coop-loppen som arrangeras i Linköping, Stockholm och Eskilstuna.



Isabelle Woll Svedén, Gnesta:

– Det bästa med att vara medlem i Coop är att man samlar poäng och får bra erbjudanden från en affär med ett stort sortiment av ekologiska och prisvärda varor. Jag tycker också om den kollektiva tanken bakom. Dessutom finns det alltid en Coop-butik i närheten.



Richard Kruuse, Älta:

– Det är den magiskt bra personalen på Stora Coop Tyresö, allt ifrån de som jobbar i fisk- och charkdisken till de alltid glada kassörskorna. Sedan har vi Mer Smak som hela tiden överraskar. Tidningens bästa recept borde bli en kokbok.

Vill du också få KfS digitala medlemsbrev en gång i månaden?

Logga in på coop.se och aktivera valet "Utskick från Coops medlemsprogram" under "Utskicksinställningar".



TÄVLING!

Tre vinnare får 200 kr i presentcheck på Coop.

Vet du vad symbolen kallas?

I år fyller KF, Kooperativa Förbundet, 125 år! Sedan 60-talet förknippas KF med symbolen här intill. Under vilket namn är symbolen känd?

Lämna ditt svar senast 27 augusti 2024 på kfstockholm.se/tavling eller skicka ett vykort till KfS, Box 3259, 103 65 Stockholm. Vinnarna och rätt svar presenteras på kfstockholm.se.





Guide – så mycket mat går åt

Studentfest, födelsedagskalas eller bara en härlig sommarbjudning? När du ska laga mat till många kan det vara knepigt att beräkna hur mycket som går åt. Därför har KfS tagit fram en smart portionsguide som tipsar om hur mycket mat och dryck som behöver inhandlas när du ska fixa en lite större kalasbuffé. Bra för plånboken och för miljön!

På kfstockholm.se hittar du vår **Portionsguide** som också innehåller fler användbara tips till festen.



Alla vinnare när bistånd och handel samarbetar

Du kanske redan har sett den knallblå förpackningen med ett rosa ufo i kaffehyllan i din butik? Innehållet rymmer resultatet av ett unikt samarbete där alla är vinnare, inte minst du som konsument.

Att formgivaren valde att pryda förpackningen med ett ufo är inte så långsökt som det kan tyckas. UFO är en förkortning för Uganda Farming Odyssey och namnet på kaffet. När du köper kaffet UFO bidrar du till att kaffebönder i Uganda får utbildning och kan försörja sina familjer.

UFO:s resa från idé till butik inleddes med att det svenska kaffeföretaget Lykke Kaffe-gårdar hade en idé om att öka produktionen av rättvist och miljövänligt premiumkaffe. Problemet var att de saknade finansiering. Därför tog de kontakt med den kooperativa



biståndsorganisationen We Effect som har lång erfarenhet av att arbeta med inkludering och kooperativ ekonomisk utveckling med bland annat kaffebönder.

Eftersom We Effect inte kan låna ut pengar till privata företag kontaktade de Konsumentföreningen Stockholm som i sin tur gick in med ett lån till projektet.

I höstas landade resultatet av samarbetet i utvalda Stora Coop-butiker i form av ett fruktigt malt kaffe med inslag av rörsocker, röda vinbär och tranbär. Nu har sortimentet utökats med hela rostade kaffeböner.

– Vi har utvecklat nya metoder att gifta samman näringsliv och utveckling. Vi har skapat en win-win-win där Lykke utökar sin marknad, We Effect levererar nytta till medlemmarna i våra partnerorganisationer och där Konsumentföreningen Stockholm verkligen går i bräschen för hållbarhet, säger Anna Tibblin, generalsekreterare för We Effect.

▲ Nu finns det även paket med hela bönor.

455 miljoner kronor tillbaka till medlemmarna

Det blev ett rekordår för KfS 2023, med 100 000 nya medlemmar i föreningen.

Nu är vi 1,3 miljoner bara i KfS och nästan 4 miljoner medlemmar med Coop-kort i hela Sverige.

Som medlem är du ägare till Coop och du som tillhör KfS fick ta del av 455 miljoner kronor i form av bäst pris för medlem, medlemsbonus och andra medlemserbjudanden under året. Även det ett rekord.

Det hände förstås en massa annat kul också och allt det kan du läsa om i vår Årsrapport. Du hittar den på kfstockholm.se/verksamhet.



Änglamark mest hållbara enligt konsumenterna

Bland 432 varumärken tycker svenska konsumenter att Änglamark är det mest hållbara på den svenska marknaden. Det visar Sustainable Brand Index, Europas största varumärkesstudie om hållbarhet, där 29 000 svenska konsumenter deltagit. Dessutom knep Änglamark förstaplatsen bland varumärken i kategorin mat.



Tyck till om Mer Smak!

Din åsikt är viktig för oss på KfS. Därför uppskattar vi om du vill dela med dig av vad du tycker om det här numret. Vi lottar ut fem presentkort på 200 kr bland alla som svarar.

GÖR SÅ HÄR

1. Skanna QR-koden här intill med hjälp av kameran i din smartphone.



2. Gå in på länken och tyck till!

kfstockholm.se/svaramersmak

PRODUCENTEN

August & Linnéa satsade på naturbeteskött

– Väljer man svenskt naturbeteskött bidrar man som konsument till den biologiska mångfalden.

Det konstaterar Linnéa Henrysson som driver gården Björnstorp utanför Eksjö tillsammans med maken August Henrysson.

NATURBETESMARKERNA runt gården tillhör Sveriges mest artrika med en mångfald av växter, insekter, fåglar, lavar och svampar. Naturbetesmarker är gräsmarker som man inte sått, plöjt, gödslat eller bearbetat med maskiner på minst 20 år.

Här trivs makarna Henryssons 200 kvigor, stutar och kor som genom att beta håller markerna öppna, och på så sätt skapar en miljö som är extra gynnsam för arter som hotas av utrotning.

– En kvadratmeter naturbetesmark kan innehålla 40 olika arter, så artrikedomen kan på så sätt jämföras med regnskogen, säger Linnéa Henrysson.

Intresset för hållbart jordbruk väcktes redan som barn när Linnéa Henrysson var med och tog in mjölk-korna från betet under sommarloven. Hon och August, som också är uppvuxen på gård, började odla potatis, enligt Svenskt Sigill 2012. När paret tog över gården 2019 valde de att fortsätta att utveckla verksamheten med naturbeteskött enligt samma koncept.

– Intresset för naturbeteskött har ökat de senaste åren. Överlag är konsumenterna mer medvetna i dag och jag upplever att de värdesätter svenskt kött och en hållbar matproduktion, säger Linnéa Henrysson. ♥

Text: Anna Thorsell **Foto:** Anna Hållams

Det här är naturbeteskött

Naturbeteskött är ett av få köttslag som får grönt ljus i WWF:s köttguide, som anser att det är det bästa valet för köttätare. För att öka tillgången på naturbeteskött samarbetar KfS och WWF sedan 2019 för att restaurera naturbetesmarker i Södermanland,

Uppland och Östergötland. Köttet som produceras säljs på Coop som entrecôte, flankstek, grytstek, lövbiff, nötstek, oxfilé, rostas, ryggbiff, nötfärs och hamburgare.

Läs mer på: kfstockholm.se.



TA EN TUR TILL NATUREN!

Följ med på en utflykt till våra naturreservat och jordbrukslandskap 9/6, 15/6 och 16/6. Till gårdar som visar att det går att bedriva hållbar matproduktion som samtidigt gynnar naturmiljöer och biologisk mångfald. [Läs mer på kfstockholm.se/erbjudanden](http://kfstockholm.se/erbjudanden).

Gör din frukost mer PROTEINRIK!

Välkommen till vår nya avdelning! Här resonerar Sara Begner, Coops matkreatör och näringsterapeut, om vad hälsa är, med teman som fibrer, mättnad, sockersanering och fett-sorter. Vi börjar med proteinet.

Det pratas mycket om proteinrik kost just nu. Vad tänker du om det?

– Proteiner är kroppens byggstenar, och måltider som innehåller en lagom mängd protein ger längre mättnad, balanserar blodsocker och bidrar till att minska suget efter snabb energi. Det bästa är att få i sig protein via riktig mat och inte via drycker och annan processad mat.

Kött och kyckling innehåller ju protein, men hur funkar det hållbarhetsmässigt för vår planet om man äter mer av det?

– Jag tänker inte att man ska öka sitt intag av kött och kyckling, utan i stället välja en

variation av proteinrika livsmedel. Alla typer av bönor och linser, nötter och frön är bra att få in i måltiden. Antingen i bönröror eller rätter som falafel, men också i sallader och grytor. Ägg är också bra. Det är billigt och har inte särskilt stor miljöpåverkan om man jämför med kött. Protein finns även i magra ostar som kvarg och keso.

Middagsmaten kanske går att få mer proteinrik, men hur ska man lyckas få in proteinet till frukost?

– Ja, den traditionella frukostmaten i Sverige är ganska proteinfattig och för att få en bra start på dagen är det bra med en sammansatt måltid även till frukost. I många delar av världen äter man lagad mat till frukost med ägg, bönor och grönsaker men för oss i Sverige blir det ofta en kolhydratrik frukost som innehåller flingor, mackor och gröt. Ett lätt sätt att få en bra start på dagen kan vara att lägga till ägg i alla dess former,

kokta, stekta eller ägggröra, och att ha en burk hummus eller tonfiskröra att bre på knäckemackan.

Så hur ska man tänka generellt?

– Det bästa du kan göra för din hälsa är att äta riktig mat och skipa snacks. Försök att få i dig fullvärdiga måltider. Det blir en stress för kroppen att vara sugen hela tiden och då är det lätt att hamna i att välja snabb energi. ♥



Sara Begner äter gärna frukost som en mexikan.



Ugnsbakad huevos rancheros med ägg och bönor.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA



Kvarg
innehåller 12 gram protein/100 gram.
Tips: Perfekt start på dagen med säsongens frukt och bär.

Smarta PROTEINKÄLLOR

Tre tips för dig som vill börja dagen med lite mer protein.



Pumpafrön
innehåller 25 gram protein/100 gram.
Tips: Toppa yoghurten med rostade pumpafrön.



Jordnötssmör
innehåller 23 gram protein/100 gram.
Tips: Lägg en klick på gröten så står du dig längre.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA



Saftiga och goda frukostfrallor!

FRALLOR MED RÅG & VITA BÖNOR

TID: 35 MIN + 1 TIM 30 MIN
JÄSNING UGN: 225°
Baka frallor med vita bönor! Det ger nyttiga proteiner till brödet. Testa om familjen eller vännerna kan lista ut den hemliga ingrediensen.

- 10 STYCKEN**
♥ 50 g jäst
5 dl vatten
♥ 3 msk olja
♥ 400 g vita bönor på burk, avsköljda
♥ 4 dl grovt rågmjöl
♥ 8 dl vetemjöl
1 ½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ut jästen med ljummet vatten (ca 37°) och olja i en bunke. Mixa eller mosa börnorna till en puré. Tillsätt purén och resten av ingredienserna.

2. Knåda degen för hand med mjölade händer några minuter. Degen är ganska lös. Låt jäsa övertäckt ca 1 timme.
3. Sätt ugnen på 225°. Stjälp upp degen på mjölat bakkbord och dela i 10 bitar. Forma till runda bullar och lägg i mjölade små formar. Jäs ytterligare 30 minuter. Grädda mitt i ugnen ca 15 minuter.

NYHET SOMERSBY STRAWBERRY & LIME 0,0% UTAN TILLSATT SOCKER

En alkoholfri cider utan tillsatt socker* och 70%** mindre kalorier med smak av fruktig jordgubb och syrlig lime. Denna harmoniska kombination balanserar perfekt sötman med en tilltalande friskhet, utmärkt för dig som vill avnjuta en fruktig dryck med en sprakande livfullhet.



Lokala avvikelser kan förekomma.

*Innehåller naturligt förekommande socker.
**70% mindre kalorier än liknande produkter på marknaden.

SOMERSBY

EN GODARE SOMMAR MED AFTER EIGHT

AFTER EIGHT-GLASS

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 600 ml grädde | Grön karamellfärg |
| 200 g kondenserad mjölk | 25 g mörk choklad, finriven |
| Några droppar pepparmyntsolja | 12 st After Eight hackad i bitar |

Vispa grädden tills den får en tjockare konsistens. Blanda i den kondenserade mjölken och smaka av med pepparmyntsolja. Droppa i några droppar grön karamellfärg. Rör ner riven choklad och hackade bitar av After Eight och lägg i en frystålig låda. Frys tills det är fast (ca 4 timmar eller över natten). Låt stå 5-10 minuter i rumstemperatur innan servering. Skopa upp och servera!



Lokala avvikelser kan förekomma.

Sevan

Doftar som popcorn

Perfekt för minglet

Friterat & frasigt

Nyheter!

Upptäck ännu mer rismagi

Ris till söndagsgrytan, till laxen och i lunchbowlen. Testa ris på fler sätt! Laga matiga ristortillas, fluffiga rispannkakor och frasiga riskakor — och krispiga rischips att doppa i din favoritröra. Vilket ris till vad? *Kika in* på Sevan.se och ta del av vår risskola.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Receptinspiration:



CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

FOTO: MIRA WICKMAN

Med mamma som mentor

Sofia Wood har känsla för smak, dukning och presentation. I nya boken presenteras personen hon fått det av.

I ett förord som är utformat som ett brev till hennes mamma beskriver hon sitt förhållnings-sätt till matlagning, och även till sin mamma.

– Det som främst binder oss samman är kanske att vi båda använder matlagningen som ett sätt att hand-

gripligen visa kärlek och omtanke. I grund och botten är det enkel mat gjord med mycket omsorg och känsla.

Sofia har lagat mycket mat med sin mamma genom åren, till bröllopfester och andra stora tillfällen men också i vardagen och på sköna helgmiddagar.

– Jag vet inte om du känner likadant, men för mig är maten mitt stora utlopp för kreativitet – det är nästan en lek. Jag är så tacksam över att känna att jag behärskar det hantverket, och över att få känna på den glädjen nästan varje dag. Jag går sällan runt med en känsla av att vara självklar, att ha en självklar plats i alla rum, men i köket gör jag det och det har jag fått av dig.



Sofia Woods bok innehåller allt från finfrukost till vardagsrätter och festförslag.

FOTO: MIRA WICKMAN



GRANOLA MED NÖTTER

TID: 45 MIN UGN: 175°

Det här receptet är basen i den variant vi brukar göra. Vi gör en hel plåt så att det räcker till många och länge, men halvera om du tycker det blir för mycket.

CA 1 LITER

- 2 dl sötmandel
- 2 dl hasselnötter
- 2 dl valnötter
- 1 liter havregryn
- 2 dl pumpafrön
- 2 dl solrosfrön
- 1 dl chiafrön
- 1 msk kardemummakärnor
- 1 dl kokosolja
- 1 dl flytande honung
- 1 msk malen kanel

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Hacka mandel, hasselnötter och valnötter grovt. Blanda havregryn med nötter, pumpafrön, solrosfrön och chiafrön i en bunke.
- Krossa kardemummakärnorna i en mortel. Smält kokosoljan i en kastrull på låg värme tillsammans med honung, kanel och kardemumma. Häll ner kokosoljan i bunken, blanda väl och fördela på en plåt med bakplåtspapper.
- Rosta granolan gyllene i mitten av ugnen cirka 20–30 min, tills den är krispig. Rör om då och då. Obs! Håll koll hela tiden för det blir lätt bränt. Låt granolan svalna på plåten och häll sedan över i en tätslutande burk. Den håller cirka en månad.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN

MÅNADENS DRINK:



GÖR SÅ HÄR

- Blanda rabarber och socker och låt stå 2–3 timmar tills den saftar sig. Koka upp och sjud rabarbern ca 10 minuter. Sila sirapen och låt kallna. (Spara rabarbern t ex till fyllning i paj)
- Häll 2–3 msk sirap i ett vinglas. Lägg i isbitar. Fyll på med mousserande dryck.

2 glas

- 500 g rabarber i tunna skivor
- 2 1/2 dl strösocker
- 3–4 isbitar
- Mousserande vin eller alkoholfritt

JORDGUBBAR = sommar!

När bären är i säsong och har fått smaka på solen blir de så söta och goda. Perfekta i alla sommarens desserter. **PASSA PÅ & NJUT!**

RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN



Jordgubbar, blåbär, hallon, smultron ... Toppa tårtan med din sommarfavorit.

MIDSOMMARTÄRTA MED JORDNÖTSMARÄNG

TID: 20 MIN + TID I UGN

UGN: 120°–150°

Knaprigt krispig botten möter fluffig grädde och söta sommarjordgubbar.

6 PORTIONER

- 3 dl vispgrädde
- 500 g jordgubbar, i bitar
- 50 g mörk choklad, riven

MARÄNGBOTTEN

- 4 äggvitor
- 2 ½ dl strösocker
- 2 tsk majsstärkelse
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 50 g mörk choklad
- ½ dl jordnötssmör

GÖR SÅ HÄR

- Maräng:** Sätt ugnen på 150°. Vispa äggvitorna med hälften av sockret med elvisp till ett skum. Tillsätt resten av sockret och fortsätt vispa till en fast, glansig maräng och fortsätt vispa till en fast, glansig maräng. Vispa snabbt ner majsstärkelse och vinäger.
- Smält chokladen. Värm jordnötssmöret något så att det blir rinnigt. Vänd försiktigt ner choklad och jordnötssmör i smeten med några få tag. Häll ut på en plåt med bakplåtspapper i form av en cirkel, ca 20 cm i diameter.
- Sätt in i nedre delen av ugnen och sänk värmen till 120°. Grädda ca 1 timme. Stäng av ugnsvärmen och låt ev marängen stå kvar tills den kallnat.
- Vispa grädden. Toppa marängbotten med grädde, jordgubbar och riven choklad. Servera direkt.



LÄTT SOM EN PLÅTT

KOLASÅS

- 2 dl vispgrädde
- 1 dl mjölk
- 3 msk strösocker
- ½ dl ljus sirap
- 50 g smör

GÖR SÅ HÄR

- Koka upp grädde, mjölk, socker och sirap i en kastrull och låt koka till 105°, ca 30 minuter.
- Bryn smöret i en kastrull tills det slutar skumma och doftar nötigt. Vänd ner i kolasåsen, även det bruna i botten av kastrullen.
- Varva glass, maränger, jordgubbar och kolasås i fyra glas.

JORDGUBBAR MED BRYNT SMÖR-KOLASÅS

TID: 45 MIN

Här är det kolasåsen som är grejen. Sedan är det bara att vända ihop och lyssna på folkets jubel.

4–6 PORTIONER

- 1 liter glass
- 20 maränger
- 1 ask jordgubbar, ca 250 g

SMÖRDEGSSTRUTAR MED JORDGUBBSGRÄDDE

TID: 45 MIN UGN: 225°

Den gotländska specialiteten blir garanterat uppskattad!

6 STRUTAR

- 1 rulle smördeg (rektangulär)
- 1 ägg
- lite pärlsocker + 1 dl strösocker till garnering
- bakplåtspapper, och 6 gem

JORDGUBBSGRÄDDE

- 2 dl vispgrädde
- 2 tsk vaniljsocker
- 3 dl tärnade jordgubbar

GÖR SÅ HÄR

- Dela 2 bakplåtspapper i tre delar vardera.
- Forma 6 strutar och fäst ihop med gem. Fyll strutarna med ihopkramade bakplåtspapper så att de håller formen.



Lite pyssel är det att göra strutarna, men de blir så fina! Och så goda!

- Skär smördegen i 18 remsor (tre per strut). Snurra remsorna runt strutarna, lite omlott, börja från spetsen.
- Lägg strutarna på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med uppvispat ägg.

Strö över pärlsocker först och sedan strösocker. Grädda i 225° i 10 minuter.

- Vispa grädden med vaniljsocker. Vänd ner de tärnade jordgubbarna i grädden och fyll strutarna.



Medlemserbjudanden laddas på ditt kort

5:- rabatt



COCA-COLA, FANTA & SPRITE

Gäller vid köp av två valfria 33 cl glasflaskor av Coca-Cola, Coca-Cola Zero Sugar, Fanta Orange, Fanta Lemon Zero Sugar och Sprite.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Gäller i Konsumentföreningen Stockholms och Coop Norrbottens butiker.

5:- rabatt



AFTER EIGHT

Gäller vid köp av en After Eight 200 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Gäller i Konsumentföreningen Stockholms och Coop Norrbottens butiker.

3 för 2



CARLSBERG

Gäller vid köp av tre valfria glasflaskor/burkar 33 cl alkoholfri öl/cider från Carlsberg Sverige.

(Carlsberg, Eriksberg, Staropramen, Brooklyn, 1664 Blanc, Erdinger, Pripps Radler & Somersby)

Lokala avvikelser kan förekomma.

Gäller i Konsumentföreningen Stockholms och Coop Norrbottens butiker.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle 27 maj – 9 juni för dig som får Mer Smak nummer 3. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop-butiker. Rabatten gäller ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och eventuella tryckfel.

Nytt på hyllan!

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

DAVA RAPSOLJA

i supersmart sprayform

Rapsolja är ett absolut måste i köket vid matlagning och bakning, och DAVA rapsoljespray är ett bra val. Vår rapsolja är smart och lätt att använda, eftersom du både kan spraya den direkt i stekpannan när du ska steka och använda den till sallads-dressing. Du minskar också mängden olja genom att använda en spray, eftersom den doserar mängden åt dig.

Finns i två varianter: Neutral & Vitlök.

INTE BARA FÖRST, UTAN OCKSÅ BÄST

Nu är det 40 år sedan Fontana tog halloumi till Sverige. Resten är, som man brukar säga, historia. Fontana halloumi har visat sig vara bäst både i smaktest och hemma i köken. Med sin självklara plats på grillen landar den gyllenbrun mitt i den svenska sommarsalladen. En halloumi för dig som älskar ost.



GØL Black pepper salami chips

GØL:s kvalitetsprodukter kännetecknas av ett genuint hantverk och hög kvalitet. Snacksen passar perfekt till sommarens alla härliga stunder. GØL Black pepper salami chips är en härlig smaksensation – de släta chipsen har en kant av peppar som ger en balanserad sötta och kraftig pepparsmak.

Chipsen är det perfekta tillbehöret på sommarens tapasbricka, vid grillen eller i den snabbt gjorda pastasalladen.



Vi ger ut Mer Smak

• **Konsumentföreningen Stockholm**
Box 3259, 103 65 Sthlm. 08-714 39 60
info@kfstockholm.se, kfstockholm.se

• **Coop Norrbotten**
Box 858, 971 26 Luleå, 010-747 40 00
kundservice@coopnorrbotten.se,
coopnorrbotten.se

ANSVARIG UTGIVARE
Malin Pellborn, KfS,
malin.p@kfstockholm.se

REDAKTÖR KFS
Lena Aronsson,
lena.a@kfstockholm.se

REDAKTÖR COOP NORRBOTTEN
Helene Ljungstedt
helene.ljungstedt@coopnorrbotten.se

COOPS MATKREATÖR
Sara Begner, sara.begner@coop.se

ANNONSREPRO
Milton, Stockholm

ANNONSBOKNING
Jonas Ekberg, jonas@crmedia.se

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

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



TRYCKT I SVERIGE AV POSTNORD STRÅLFORS/PRINTAGON GRAPHICS AB

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

Vi vill ge matglädje till alla våra läsare. Recept i Mer Smak som är naturligt glutenfria markeras med G och laktosfria med L.

De flesta mejeriprodukter går att hitta laktosfria i butik. Tänk på att en del produkter innehåller skummjölkspulver, som innehåller laktos.

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 okej för de flesta laktosintoleranta.

L = LAKTOSFRI **G** = GLUTENFRI

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

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.



Redaktionell produktion

Vi Media AB
Box 170 43, 104 62 Stockholm
mersmak@vi.se

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal

REDAKTÖR
Anna Gidgård

KORREKTUR
Lisen Hönig

BILDHANTERARE
Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Eva Hildén

Innehållet 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.

Mer Smak nr 4 finns i butik 23 september.



Amanda Alverbäck, vice VD på Alverbäcks Blommor, är tredje generationen blomsterodlare och har i princip vuxit upp i ett växthus. Hon vet allt om hur du skapar blomsterprakt hemma, och får den att vara hela sommaren.

– Vi odlar glädje och kärlek. Tillsammans med Spira Blommor ser vi till att våra blommor når dig som handlar på Coop.

Amandas bästa tips!

- Välj alltid svenskodlat och närödlad! Sommarblommor mår bäst av att transporteras så kort som möjligt.
- Plantera dina sommarblommor i bra planteringsjord.
- Vattna lagom mycket! Vissa blommor, som pelargon och dahlia, tycker om att torka upp mellan vattningsarna.
- Om du vill ha extra lång blomning kan du ge blomsternäring från och med midsommar.

Närödlad blomsterprakt

Skapa en blommande oas i din egen trädgård!

Så här gör du!



Spira Blommor ser till så att det finns vackra och hållbara blommor i Coops butiker över hela landet. I Stockholmsområdet kommer många av dem från Alverbäcks Blommor på Ekerö. Amanda Alverbäck delar med sig av sina bästa blomtips.

Mixa och matcha som du vill

Pelargonen är enligt Amanda den mest tacksamma sommarblomman. Den blommar rikt och länge och trivs lika bra i sol som i skugga.

– Våga plantera själv och blanda olika sorter! Jag planterar gärna zonalpelargon, som växer både uppåt och kraftigt, i krukor med vit snöflinga och lobelia i en isande blå färg. Då får du både olika höjder och fina färger! säger Amanda.

Amplar är specialitet

Växthuset på Ekerö är just nu fulla av pelargoner. Men Alverbäcks odlar också många andra sorters blommor.

– Vår specialitet är amplar med egna mixer av sommarblommor, de är väldigt populära.

En nyhet i sortimentet är dahlior som du planterar ut direkt i kruka eller i rabatt. Praktiskt om du inte satte knölar i våras.

Färska blommor odlade med kärlek

Blommorna från Alverbäcks når hela Storstockholm på en timme. Det går med andra ord inte att få färskare blommor!

Grön glädje varje dag!

Spira

www.spirablommor.se

Dina
erbjudanden!

för dig som medlem



Alla erbjudanden finns på kfstockholm.se/erbjudanden och i QR-koderna.



Medlemspris på Rosendal Garden Party, 14–16 juni

Besök sommarens stora musikaliska höjdpunkt, Rosendal Garden Party på Djurgården. Scenen intas av världsstjärnor som The Cardigans, Grace Jones och Massive Attack. Vi på Coop finns även på plats och erbjuder våra medlemmar extra bra pris på mat.

Erbjudande: Som medlem får du **300 kr rabatt** på entrén på en endagsbiljett. Du betalar 695 kr (ord pris 995 kr). Först till kvarn gäller. Åldersgräns 13 år, även i målsmans sällskap.



Anmäl dig till säsongens roligaste lopp i Eskilstuna

Dra på löparskorna och slipa formen till Coop Eskilstuna Runt den 21 september. Du kan springa eller gå 5 km eller 10 km. Oavsett längd väntar ett fantastiskt lopp. Det finns även knattelopp för de yngsta.

Erbjudande: Som medlem får du **100 kr rabatt** på anmälningsavgiften. Ord pris 295 kr t o m 6 september, därefter 345 kr t o m 21 september. Rabatten gäller för två personer per Coop-kort.



Häng med på löparfesten Coop Linköping Runt

Miss inte att anmäla dig till Coop Linköping Runt den 22 september. Du kan springa eller gå 5 km eller 10 km. För de yngsta finns även ett roligt knattelopp. Två barn per Coop-medlem får delta utan kostnad.

Erbjudande: Som medlem får du **100 kr rabatt** på anmälningsavgiften. Ord pris 295 kr t o m 6 september, därefter 345 kr t o m 22 september. Rabatten gäller för två personer per Coop-kort.



Välkommen till familjedagen på Skansen med fri entré

Skriv in söndag 1 september i almanackan. Då är det familjedag på Skansen, världens äldsta friluftsmuseum, för alla våra medlemmar. En fulladdad dag med underhållning, barnteater, cirkusskola, tävlingar, erbjudanden och massa annat roligt. Aktuellt program kommer att finnas på kfstockholm.se.

Erbjudande: **Fri entré 1 september** med Coop-kortet för upp till två vuxna och fyra barn. Kortet ger även 10% rabatt i Skansenbutiken och 20% rabatt i butiken på Lill-Skansen året runt. Visa Coop-kortet i entrén (det fysiska kortet, kortet i Coop-appen eller kortet som finns när du loggar in på coop.se).



Fri entré med Coop-kort 1 september.

KfS – Din konsumentförening. På kfstockholm.se hittar du aktuella erbjudanden och kan läsa om medlemskapet i Konsumentförening Stockholm. KfS är ägare till Coop-butikerna i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Vår viktigaste uppgift är att göra Coop så bra som möjligt för våra 1,3 miljoner medlemmar. Coop-kortet ger dig poäng, erbjudanden och inflytande.

