

coop

Mer Smak

Matglädje som ger öko!

Pssst! Skanna
din tidning i
kassan.

0 kr
för dig som
Coop-medlem!

En tidning per medlem.

Pris: 39 kr, för icke
medlemmar.

ALLT GOTT
till vinterns
alla helger

*Från adventsmingel
till jul och nyår!*

Mig hittar du på sidan 8!



Kes Swanberg

Baka till JUL & ADVENT!

Saftig saffranskrans • Havreformar med salt kola • Tigerpepparkaka





Extra bonus på bilförsäkring

Få bonuspoäng hos Coop när du försäkrar bilen hos oss – just nu 30 000 startpoäng, och alltid 1 bonuspoäng/kr på försäkringspremien. Tryggt för din bil, och mer pengar att handla mat för!

- ✓ Högsta betyg på glas-, vagn- och maskinskadeskydd enligt Konsumenternas.se
- ✓ 1 bonuspoäng / kr på försäkringspremien, varje år
- ✓ Få 30 000 startpoäng. Gäller nyteckning innan 29 december 2024
- ✓ Kombinera med ordinarie rabatter, upp till 25% rabatt



Läs mer och köp försäkringarna på coop.se/folksam

Folksam



PRIS: 0 kr för medlemmar!

Varsågod! Därför får du Mer Smak

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



Coop Östra
– din konsumentförening
Före sommaren bytte vi namn från Konsumentföreningen Stockholm till Coop Östra. Med fokus på matglädje, hållbarhet, hälsa och inspiration, fortsätter vi vårt arbete med att skapa nytta för dig som medlem och bygga Sveriges bästa matkedja. 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 säkra på att mått, ingredienser och tider stämmer!

Använd poängen i jul!

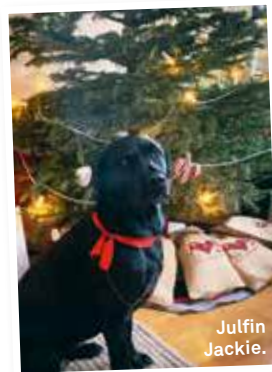
Är du medlem och har sparade bonuspoäng? Passa på att använda dem när du handlar julmat.

MOTA MÖRKRET MED MYS & MAT



JAG ÄR VERKLIGEN team jul. Jag gillar allt som har med förberedelserna att göra. Glögghelgerna, de tända ljusen, snacket om det blir en vit jul eller inte och hur man får saffransbullarna saftigare... Myset helt enkelt. Jag har lagt ner det där med att stressa inför jul för länge sedan. Även om jag är lite kluven till att november blivit en julförberedelse så ser jag också det positiva i att få upp julbelysningen tidigt och ge mörkret en match.

TILLFÄLLENA FÖR GOD mat är många och det här numret av Mer Smak är fyllt med godsaker till glögghelgerna, jul och nyår. Testa gärna några nya tillbehör på julbordet, **sid 10**. Vill du inte vänta till nyår så laga den festliga nyårsmiddagen på **sid 30** redan nu. Tillhör du kanske skaran som trots allt känner lite julstress? Vi har lagt extra fokus på vardagsmat som går snabbt att laga, **sid 24**.



HEMMA HOS MIG packas tomtarna ner redan under mellandagarna och planer inför våren tar då över. Mitt tidiga nyårslöfte är att jag ska låta grönsakerna ta mer plats i matlagningen. Livsmedelsverket har tagit fram förslag på nya kostråd. Läs mer om kostråden på **sid 33**. Med bättre matvanor skulle hälften av alla hjärt- och kärlsjukdomar, och vart tredje cancerfall, kunna förebyggas enligt forskningen. Det gör att jag hoppas få dela mitt löfte med många.

En riktigt fin och njutbar december önskar jag dig!

Malin

Malin Pellborn, chef Medlem, Hållbarhet och Partnerskap, Coop Östra



Vill du ta snabbtåget till adventsstämningen? Då ska du baka någon av våra härliga kakor.

Innehåll

Tips & trix.....	5
Baka till advent.....	6
Julens nya favoriter.....	10
Hälsa: Terna gröt.....	20
Vardagsakuten.....	24
Gott till nyår.....	30
Medlemssidorna.....	33
Hög.....	37

Tyck till om Mer Smak!

Din åsikt är viktig för oss. Dela med dig av vad du tycker om tidningen. 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!

coopstra.se/svaramersmak



EN GODARE JUL

FRÅN SVENSKA GÅRDAR

Oavsett om du vill tillaga julskinka från grunden, griljera en färdigkokt eller få den färdigskivad, så har vi skinkorna av högsta kvalitet. Hållbarhetsgrisen från Halla Gård i Västergötland är en färdigkokt julskinka som är saftig och mör, med en väl avvägd salta. På Halla Gård går grisarna fritt och bökar och betar.

För griljering och fler tips se scan.se



Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



GLÖGGMINGEL med tanke!

Om du bjuder på en enkel soppa eller gryta före glögg och godis blir minglet härligare och det söta godare.

1 Ostbricka

Visst är det underbart med pepparkakor och annat bakat, men om du kompletterar med en gräddig ädelost, en smakrik cheddar och någon annan julost tillsammans med druvar och paprika blir det lite matigare.

2 Hembakat bröd med tillbehör

Om du inte hinner/måktar med att bjuda på en soppa så kan ett stort hembakat bröd med tillbehör räcka som grund i magen innan du går på den söta glöggen, kryddiga julkakor och knäckigt godis.

3 Soppor utan stress

Alla uppskattar en mugg varm soppa före den söta glöggen, så om du bestämmer dig för att bjuda på soppa – låt den vara superenkel. En lättgjord tomatsoppa, lins-soppa eller en matig gulasch är utmärkta alternativ. Soppan nedan är enkel att laga och väldigt god.



Krämig och matig på samma gång. Perfekt att låta puttra på spisen före glöggen.

4 PORTIONER

- 1 gul lök, finhackad
- 1 tsk gurkmeja
- ½ tsk cayennepeppar

- ½ tsk hel spiskummin, mortlad
- 1 msk neutral olja, till stekning

5 dl vatten

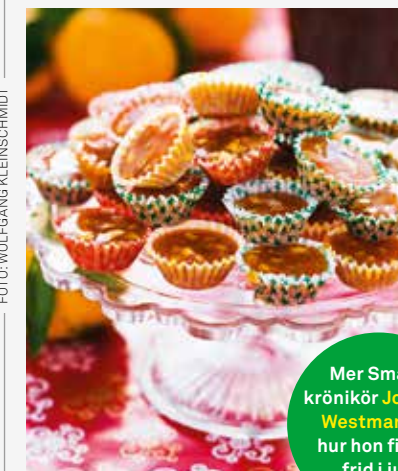
- 400 g krossade tomater
- 250 ml kokosmjölk
- 2 dl torkade röda linser
- 200 g potatis, skalad och tärnad
- 30 g färsk ingefära
- 1 tsk salt
- 1 tsk strösocker
- 1 lime

GÖR SÅ HÄR

- Fräs lök och de torra kryddorna i olja tills löken är mjuk. Häll i vatten, krossade tomater, kokosmjölk och linser. Tillsätt potatis och riv ner ingefära.
- Låt sjuda tills potatisen är mjuk och linserna kokat sönder, ca 20 min. Smaka av med salt, socker och limesaft.
- Servera med extra limeklyftor.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

MATEN OCH PLÅNBOKEN



Mer Smaks krönikör Johanna Westman om hur hon finner frid i jul.

Förväntningarna är boven i jul & advent

December tumlar visst in lite tidigare för varje år. När jag tittade i kalendern i början av hösten kändes den godis- och sillkantade månaden långt borta och jag tänkte: "I år ska jag vara sååå förberedd!" Det spricker alltid.

Under denna vinjett är det tänkt att jag ska skriva om budget – och nu frågar jag mig: Hur budgeterar man med sin tid?

Som med allt här i livet är det förväntningarna som är boven. Vi visualiserar ett liv med en familj som har klädsamma spisosor och kokar knäck i ett julpyntat kök, och ser oss själva i fina kläder på mingel och mysiga middagar. Och så slutar det i stress och besvikelse. Så i år ska jag slå ihop alltihop i en enda kaotisk röra. Jag bjuder hem vännerna trots att det är stökigt och så kokar vi knäck ihop i våra finaste julkläder, och skippar kanske glöggen för den är ändå för söt. Sedan äter vi griljerad skinka redan till Lucia och har en kompisloppis hemma i vardagsrummet där vi byter kläder och prylar med varandra, som vi slår in tillsammans och ger bort till jul.

Inget kommer att bli som vi förväntat oss, men efter allt kaos finns det utrymme kvar för tid och julefrid.

Johanna Westman, kok, författare och programledare.



FOTO: TINA AXELSSON

Baka till advent!

Årets saffranskrans är **FYLLD MED MANDELKRÄM** som fått smak av brynt smör. Så gott! Gör också plats på kakbordet för syltkakor, mjuk pepparkaka och kolafyllda mördegskakor.

RECEPT & FOTO: ÅSA SWANBERG



Toppa med flingsalt.

REDAKTIONENS VAL

HAVREFORMAR MED SALT KOLA

TID: 60 MIN UGN: 175°

Crunchig kaka och seg salt kola... Wow!

12 KAKOR

- 150 g rumsvarmt smör
- 2 dl strösocker
- 3 dl vetemjöl
- 1 ½ dl havregryn
- 1 ½ tsk bakpulver
- 2 tsk kanel
- 1 krm salt
- 1 ägg

Tips!

För mindre kakor kan du göra 24 bollar och lägga i mini-muffinsformar av papper.

TILL FORMARNA

- smör och ½ dl hyvlad mandel

SALT KOLAFYLLNING

- 100 g smör
- 1 dl strösocker
- ½ dl ljus sirap
- ½ tsk salt + flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Smörj en muffinsplåt med smör och strö med hyvlad mandel.
- Vispa ihop smör och socker.
- Blanda de torra ingredienserna och tillsätt dem och ägget. Arbeta ihop till en deg.
- Forma degen till en avlång rulle. Dela rullen i 12 bitar. Rulla till bollar och lägg i muffinsplåten. Tryck till lätt och strö lite hyvlad mandel på toppen.
- Grädda kakorna mitt i ugnen i ca 20 min, till fin färg. Ta ut och gör genast en fördjupning i varje kaka med hjälp av t ex ett matskedsmått. Låt svalna något innan du lossar dem ur formen. Låt kallna på galler.
- Koka ihop alla ingredienser till kolan i en tjockbottnad kastrull i ca 8 min, ca 120°. Fyll kakorna med kola och ställ dem kallt en stund. Strö över flingsalt.

DUBBLA SYLTKAKOR ►

TID: 50 MIN UGN: 175°

Vackra och elegant spröda på julens kaffat. Och: urgoda!

24 STYCKEN

- 200 g smör, kallt
- 1 dl strösocker
- 4 ½ dl vetemjöl
- 1 tsk vaniljsocker

FYLLNING

- 1 dl hallonsylt

GÖR SÅ HÄR

- Arbeta ihop alla ingredienserna till degen i en matberedare eller för hand. Platta ut degen, lägg den i en plastpåse och låt vila i kyl i 30 min. Sätt ugnen på 175°.

- Kavla ut degen ½ cm tjock på mjölat bakbord. Stansa ut runda kakor, ca 6 cm i diameter. Ta ut en stjärna i mitten på hälften av kakorna.

- Lägg kakorna på plåtar med bakplåtspapper och grädda mitt i ugnen i 7–8 min, de ska inte bli för mörka.

- Låt svalna på plåten en stund och flytta sedan över till galler. Innan servering, lägg en klick sylt i mitten på de hela kakorna och lägg stjärnkakorna ovanpå. Pudra med florsocker om du vill.

Tips! APELSINGLASYR

Med glasyr blir tigerkakan extra festlig.

- GÖR SÅ HÄR** Lägg 2 dl florsocker i en skål och tillsätt saft av ½ apelsin, lite i taget, tills du har en lagom tjock glasyr. Ringla över kakan och låt stelna.



TIGERPEPPARKAKA

TID: 70 MIN UGN: 175°

Som en klassisk tigerkaka men med smak av pepparkaka och apelsin. Supersaftig!

CA 10 BITAR

- 200 g smör, rumsvarmt
- 2 ½ dl strösocker
- 3 ägg
- 4 dl vetemjöl
- 1 ½ tsk bikarbonat
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 krm salt
- 1 dl mjölk

TILL PEPPARKAKSSMETEN

- 1 tsk malda nejlikor
- 1 tsk nystött kardemumma
- 2 tsk mald kanel

TILL APELSINSMETEN

- ½ tsk äkta vaniljpulver
- ½ apelsin, rivet skal

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en form som rymmer minst 1 ½ liter.
- Vispa smör och socker ljust och fluffigt. Tillsätt äggen, ett i taget.
- Blanda vetemjöl, bikarbonat, vaniljsocker och salt och tillsätt detta växelvis med mjölken. Lägg hälften av smeten i en skål och blanda ner pepparkaks-kryddor. Smaksätt resten av smeten med vanilj och rivet apelsinskal. Varva de två smetarna i formen. Dra försiktigt med en matkniv så att smeten blir marmorerad.
- Grädda i nedre delen av ugnen i ca 40 min. Prova med en sticka om kakan är färdig, den ska komma upp torr. Låt kakan vila i formen i 10 min. Stjälp upp på galler och låt svalna.

Stjärnmönstret är så fint, men det går förstås att göra dem utan.



En förstklassig champagne med fin mousse & behaglig eftersmak.

299 KRONOR

FINNS I DIN BUTIK!

Beaumont des Crayères Grande Réserve Brut
12 % | Art. nr. 7891 | 750 ml | 299 kr

TOPP RANKAD 2024
VIN&SPIRIT.SE

SILVER 2023
WINE CHALLENGE SWEDEN

“En av Systembolagets mest prisvärda champagner. Frisk, pigg och lättsam stil med äppliga och citrusfräscha drag. Gärna till fräsiga råvaror med romröra.”
GUNILLA HULTGREN KARELL
EXPRESSEN, JUNI 2024

“6 av 6 poäng, imponerande stilig! Vilken tur att den här godingen då finns på hyllan! Imponerande stilig och finessrik med både röda och gröna äpplen, päron, lite marsipantoner och gott om färsk citrus. Bra längd med skjuts i syran.”
ANDREAS GRUBE
SVD, APRIL 2024

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

SAFFRANSKRANS MED MANDELKRÄM & BRYNT SMÖR

TID: 1 TIM + JÄSNING
UGN: 200°
Årets saffranskrans smakar mandel och brynt smör. Ny klassiker?

2 KRANSAR

MANDELKRÄM

- 100 g smör
- 1 ½ dl ljus muscovado-socker
- 1 vaniljstång, frön
- 100 g (ca 2 dl) mandelmjöl
- 1 ägg

SAFFRANSDEG

- 25 g jäst
- 2 ½ dl mjölk, kall
- 1 g saffran
- 1 dl strösocker
- 75 g smör, rumsvarmt
- ½ tsk salt
- ca 7 dl vetemjöl

PENSLING

- 1 ägg
- 1 tsk vatten
- hyvlad mandel

SOCKERLAG

- 1 dl vatten
- 1 dl strösocker
- 1 vaniljstång (urskrapad)

GÖR SÅ HÄR

- Saffransdeg:** Lös upp jästen i mjölken. Tillsätt saffran, socker, smöret i klickar, salt och vetemjöl. Arbeta degen i 10 min i maskin. Låt jäsa under duk i 1 timme.
- Mandelkräm:** Bryn under tiden smöret till mandelkrämen. Håll det i en skål, låt svalna och ställ kallt.



Tips! Tillsätt rivet skal av 1 citron i mandelkrämen.

- Vispa det brynta smöret fluffigt. Vispa ner muscovado-sockret. Snitta vaniljstången på längden och skrapa ut fröna. Spar stången till sockerlagen.
- Tillsätt vaniljfröna i smöret tillsammans med mandelmjöl och ägg. Vispa till en jämn kräm. Ställ kallt.
- Ta upp degen på mjölat bakbord och dela den i två lika stora bitar. Baka ut en bit i taget. Kavla till en rektangel, ca 30x40 cm. Bred ut hälften av mandelkrämen och rulla ihop till en rulle från långsidan. Forma rullen till en cirkel, nyp ihop ändarna och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
- Klipp flikar rakt uppifrån i rullen och vik flikarna utåt. Upprepa med nästa degbit och lägg den på en egen plåt med bakplåtspapper. Täck med bakduk och låt jäsa i 40 min. Sätt ugnen på 200°.
- Vispa upp ägget med lite vatten och pensla kransen. Strö över hyvlad mandel och grädda en krans i taget mitt i ugnen i ca 20 min. Lägg en bit aluminiumfolie över kransen efter halva tiden så att den inte blir för mörk. Gör under tiden sockerlagen.
- Håll vatten, socker och den urskrapade vaniljstången i en kastrull. Koka upp. Låt sjuda tills allt socker smält.
- Ta ut kransen ur ugnen och pensla genast med sockerlag. Lägg på galler att svalna. Upprepa med den andra kransen.

MER SMAK NR 5 2024

Tjäna Coop bonuspoäng på din el.

Just nu får du som är Coop-medlem 40 000 välkomstpöäng och upp till 30 000 poäng årligen när du tecknar elavtal med Fortum. Dessutom ingår vår app som hjälper dig att sänka dina kostnader och bli mer elsmart. Lär mer på coop.se/fortum

coop x fortum



Läs mer och teckna här!

JULENS BÄSTA

TILLBEHÖREN GÖR SKILLNADEN! Här finns lax som är lika elegant som den är enkel. Brysselkål på nytt sätt. Och förstås, sillen!

RECEPT: SARA BEGNER STYLING: LENA SÖDERSTRÖM FOTO: JOEL WÅREUS



RÅSTEKT BRYSSSELKÅL MED PARMESAN & CITRON

TID: 20 MIN

Brysselkål är så gott, speciellt så här.

6 BUFFÉPORTIONER

- 400 g brysselkål
- 1 msk olivolja
- 20 g smör
- salt, svartpeppar
- 1 citron, saft
- 100 g parmesan

GÖR SÅ HÄR

- Ansa och dela brysselkålen. Stek i olja och smör, salta och peppra.
- Fördela brysselkålen på ett fat. Pressa över citron och riv över parmesan.

APELSINGRAVAD LAX MED GRANATÄPPLE & APELSINZEST

TID: 15 MIN + TID ATT GRAVA

Kan det bli enklare? Godare? Svaret är nej.

6 BUFFÉPORTIONER

- 600 g laxfilé
- 3 msk salt
- 3 msk socker
- 1 apelsin, zest

TOPPING

- 2 msk granatäppelkärnor
- ev bladpersilja

GÖR SÅ HÄR

- Blanda, salt, socker och apelsinzest.
- Klappa in hela laxfilén, vik den dubbel och lägg i tätslutande påse. Förvara i kylan och vänd var tolfte timme i 2 dygn.
- Skrapa av överflödigt salt och socker från laxen. Skiva och strö över apelsinskal, granatäppelkärnor och ev persilja.

Tips!

Dekorera gärna med apelsinskal skuret med ciseleringsjärn.



ÄGGHALVOR med matjessillröra

GÖR SÅ HÄR

- Koka 6 ägg i 7 min. Skölj i kallt vatten.
- Halvera äggen och gröp ut äggulan ur alla ägg. Mosa dem och blanda med 2 fintärnade matjessillfileer, 2 msk hackad gräslök och 3/4 dl majonnäs. Toppa med röran och hackad gräslök.

Upptäck Gåvobutiken – fynda till medlemspriser

I Gåvobutiken hittar du som Coop-medlem hundratals produkter till oslagbara medlemspriser från välkända varumärken. Dessutom får du 1 bonuspoäng per krona på allt du handlar.

Läs mer på coop.se/gavobutiken

GÅVOBUTIKEN

**Rabatterade
medlems-
priser**
+ bonuspoäng

casall®

IITALA

Orrefors 


Rörstrand



KOSTA
BODA
SWEDEN 1742

stelton

Tefal®

FISKARS®

GLOBAL®



LÄTT SOM EN PLÄTT

CARPACCIO PÅ RÖDBETA MED STEKT KAPRIS & GRÖNKÅLSCHIPS

TID: 30 MIN  

Om du älskar kapis måste du göra den här rätten! Så enkel och god.

6 BUFFÉPORTIONER

- 400 g kokta rödbetor, skalade och skivade
- 1 dl kapis
- 1 ½ dl olja
- 50 g grönkål

DRESSING

- oljan från kapissteket (1 dl)
- ½ dl rödvinsvinäger eller sherryvinäger
- 2 tsk dijonsenap
- 1 tsk honung

GÖR SÅ HÄR

- Torka av kapisen på papper och stek i olja tills de blir krispiga. Låt rinna av på papper. Spara oljan.
- Blanda alla ingredienser till dressing.
- Riv av grönkålen från stocken. Stek den krispig i samma panna och låt rinna av på papper.
- Fördela rödbetorna på ett fat och ringla över dressing. Strö över kapis och grönkål.

JULENS BÄSTA / Godaste tillbehören

Tips!

Grönkål och julost över? Perfekt, då kan du göra pesto. Se coop.se för recept.

Duka vackert med udda tallrikar för en unik känsla.

FRÅN EN FAMILJ TILL EN ANNAN

EN RIKTIGT KNAPRIG JUL

HELT UTAN TILLSATSER

Lokala avvikelser kan förekomma



JULENS BÄSTA / Godaste tillbehören

Japanska smaker möter svenska
i vår supergoda julsill.



5-MINUTERSSSILL MED ROSTADE SENAPSFRÖN

TID: 20 MIN

Den rostade smaken är så speciell till sojan och senapen.
Vill du bidra med julbordets snackis? Välj denna.

6 BUFFÉPORTIONER

1 frp (å 430 g) 5-minuterssill, skuren

2 msk bruna senapsfrön

1 dl majonnäs

1 dl gräddfil

2 msk japansk soja

1 ½ msk skånsk senap

2 salladslökar, skivade

Tips!
Väldigt
uppskattad
gå bort-
present!

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta senapsfröna i torr panna tills de börjar hoppa.
2. Blanda majonnäs, gräddfil, soja, senap, sill, salladslök och senapsfrö (spara lite att garnera med).
3. Toppa med salladslök och rostade senapsfrön.



FYNDSTÄMPLADE UTVALDA VINER TILL ALLA TILFÄLLEN

Friska bubbler till skål, vita viner till skaldjur, fisk och matiga sallader och ett varierat utbud av röda viner till höstläckra middagar.



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 bubbler. En riktig
stjärna på vinhimlen! Som skål och
till skaldjur.
**TOPP 3
BÄSTA CAVAN 2024**
vinbanken.se 25/7-2024
+++++
GULD
dryckesistan.se 21/1-2024

Nr 2089 Ginger Prince Sparkling White
69 kr+pant, 375 ml. Alk 12,5%.
Fruktig och frisk doft av citrusfrukter, gröna äpplen,
krusbär och mineral. Viner har en frisk smak med
små härliga bubbler och inslag av päron, grapefrukt
och lime. Servera till mingel, en
fräsch sallad, vegetarisk mat eller
lättare rätter av fisk och skaldjur.
Dare to be different - genom att
blanda fantasi och kreativitet firar
Ginger Prince alla som är modiga
nog att vara lite annorlunda.
I TOPP PÅ LISTAN
Bästa nya viner september 2024
GULD
vinbanken.se



Nr 71947 Guigal Côtes du
Rhône Blanc
149 kr, 750 ml. Alk 14,5%.
Guigal bjuder här på en vigner-
baserad vit Côtes du Rhône. Ett
fylligt och smakrikt matvin till lax,
kyckling, rött fisk och sushi.
**ÅRETS VITA VIN
MED BÄST BETYG
FYND**
Allt om Mat nr 16-2024
9/10
Göteborgs-Posten 11/10-2024



Nr 5585 Petit Chablis
169 kr 750 ml. Alk 12,5%.
Lättare glasflaska
Chablis som bjuder på frisk och fruktig
doft med lätt mineralton. Charmeran-
de och medelfyllig smak av citrusfruk-
ter och klingande ren syra. Servera till
skaldjur och eleganta fiskrätter.
**TOPP 5
BÄSTA CHABLIS 2024**
vinbanken.se 21/5-2024
+++++
Aftonbladet 1/3-2024



Nr 6297 Gosa Monastrell
249 kr, 3 l BIB. Alk 14%. **EKOLOGISKT**
Smakrikt och generöst vin till middag, sällskap
och salta chips.
**BÄSTA SPANSKA
BOXEN**
under 250 kr
vinbanken.se 15/3-2024
SUPERFYND
Dina Viner Pro. 2024-19
+++++
"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.
BRA KÖP
AoV nr 5-2024
+++++
Aftonbladet
31/12-2023



Nr 73672. 5 Finques Reserva
149 kr, 750 ml. Alk 14,5%.
Vin 5 Finques är en perfekt blend av
Pereladas fem toppvingårdar (finques).
Nu lanseras hyllade ärgången 2018
som snart har lagrats i sex år varav 16
månader på ekfat. Ett smakrikt och
fylligt vin med smak av mörka frukter
och bär, kryddor, läder och med en
balanserad lätt rostad fatton.
BÄST I TEST FYND
vinbanken.se september-2023
MER ÄN PRISVÄRT!
Munskänkarna, september 2023



Nr 2204 Château Bouscassé
189 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
Det är en balansakt att göra ett vin som
är gott att dricka ungt men som klarar
att lagras i årtionden. Antoine Viery
som numera leder verksamheten på
anrika Château Bouscassé i sydfranska
Madiran bevisar med toppårgången
2019 att han har full kontroll. En
klassiker i modern tappning firar fram-
gångarna med en ny etikett, ljusare,
mer elegant och i takt med tiden.
**ÅRETS RÖDA FYND
VIN MED
BÄST BETYG**
Allt om Mat
nr 16-2024

winefair.se

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

Vi går upp för ett bättre morgonkaffe



Det finns något som vi på Löfbergs aldrig tummar på – smaken. Bakom varje kopp ligger ett gediget arbete där vi rostar, maler, brygger och provsmakar för att säkerställa den goda smaken. Nu får du chansen att hänga med på resan i vårt virtuella kafferosteri!



Skanna här!

KAFFEROSTERIET
LÖFBERGS
ETABLERAT 1906

Lokala oavikelser kan förekomma.

JULENS BÄSTA / Godaste tillbehören



Den saffransgula grädden är ett väldigt vackert tillbehör.

JULIG FRUKTSALLAD MED SAFFRANSGRÄDDE

TID: 20 MIN

Friskt, fräscht och fruktigt, med fluffig gyllengul grädde. Bästa desserten efter julbordet.

6 BUFFÉPORTIONER

- 2 apelsiner, filéade
- 2 äpplen, i bitar
- 2 kiwi, skivade
- 2 färska fikon, i klyftor
- 2 passionsfrukter, kärnorna
- 2 dl vispgrädde
- ½ g saffran
- 1 tsk vaniljsocker

APELSINDRESSING

- 1 apelsin, pressad saft
- 2 kanelstänger
- 2 stjärnanis
- 2 msk honung

GÖR SÅ HÄR

1. **Apelsindressing:** Låt alla ingredienser koka ihop i en kastrull. Ställ åt sidan och låt svalna. Låt kanelstänger och stjärnanis ligga kvar till servering.
2. Vispa grädden och tillsätt saffran och vaniljsocker.
3. Fördela frukten i 6 glas, skeda över dressingen och servera med saffransgrädden. Garnera ev med kanelstänger och stjärnanis.



MER SMAK NR 5 2024

IL SEGGIO



POGGIOALTESORO
BOLGHERI · ITALIA

95^{PTS}
/100
JAMES SUCKLING

93^{PTS}
/100
LUCA MARONI

249
KRONOR

ART NR: 2547 · 750 ML · 14,5% VOL



IL SEGGIO POGGIO AL TESORO · ART NR: 2547 · 750 ML · 14,5% VOL

VINUNIC

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

TIPS I JUL!

Mer Smak i samarbete med Abba, Apotekarnes, After Eight,

Eriksbergs öl & Cloetta.

TILL DIG SOM LÄNGTAR

Fira med havets bästa



EN IKONISK SILL TILL JUL

Abba Årets smak är det bästa av två världar. Kalles Sill har en mild rökighet och en lagom sälta som balanseras av den krämiga såsen och de små romkornen. Passar perfekt med ägg, på macka och på den stundande julbuffén.

En unik sill i begränsad upplaga som du inte får missa!



INGEN JUL UTAN MUST!

Must hör till det svenskaste som finns och i dag kan man knappast tänka sig ett julbord utan must. Köttbullar, prinskorvar, skinkmacka på vörtbröd – must passar faktiskt till det mesta. Hela december har blivit en "must-månad" med adventsfiranden,

Den sockerfria julmusten blir alltmer populär och år 2023 var över 40% av all såld must sockerfri.

lucia och julfirande, och den sockerfria julmusten blir alltmer populär att bjuda på. **Men hur kom musten till egentligen?** Jo, från början, redan 1910, lanserades must som ett alternativ till öl. Musten har många likheter med traditionella mörka öl, med sin färg, att den har smak av humle och malt, och att den skummar ordentligt. Drycken används dock inte som det var tänkt utan har i stället blivit hela familjens helgläskedryck!

Apotekarnes är ett anrikt företag som startades redan 1874. I början salufördes 37 olika vattensorter som såldes på apotek samt i speciella vattenbutiker och kiosker men sedan dess har läskedryckerna tagit över.

En god jul med After Eight



TRYFFEL med After Eight

- 1 dl vispgrädde
- 180 g mörk choklad
- 8 stycken After Eight
- 25 g smör

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp grädden i en kastrull.
2. Lägg choklad, After Eight och smör i en skål och håll över grädden. Blanda till en kräm och ställ i kylen för att stelna.
3. Forma bollar av smeten och rulla dem i kakao eller florsocker.

KOLA med After Eight

- 100 g smör
- 1 ½ dl socker
- 1 dl sirap
- 6 stycken After Eight

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser i en tjockbottnad kastrull. Låt koka i ca 5 minuter. Gör ett kulprov för att se om kolan är klar.
2. Häll upp kolan på en plåt med bakpapper och låt stelna.
3. Skär kolan i bitar och slå in i smörpapper eller cellofan.

SUPERENKEL SENAPSSILL

- 3 små burkar Abba Senapssill
- 1 dl senap (efter smak och tycke)
- en näve grönkål
- 2 nypor flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Häll upp den färdiga Abba senaps-sillen i en glasburk eller på ett fat. Blanda i den extra senapen.
2. Plocka bladen från grönkålsstammen och stek dem krispiga. Toppa grönkålen med flingsalt och servera med senapssillen.



Låt sillen bli bordets vackraste prydnad genom att lägga upp så här smakfullt.

5-MINUTERSSSILL – gör din egen julsill

Vill du imponera på släkten i jul? Då borde du testa att göra din alldeles egna sillinläggning. Med Abba 5-minuterssill har du en färdig sill på nolltid och kan i stället koncentrera dig på att göra en riktigt god sås eller kryddning. **Blir det klassiskt eller med en twist?**



Sveriges mest populära julöl



Vad är det som gör Falcons Julbrygd så populär? Det kan vara den milda sötman och aromhumlen som elegant balanseras med en markerad efterbeska. Eller den rostade malten som ger ölet dess mustiga smak och karakteristiska gyllenbruna färg. Kanske är det tack vare att man har bryggt öl utan några kompromisser i bryggeriet i Falkenberg sedan 1896? Något av det godaste med just Falcons Julbrygd är annars den gamla traditionen i Falkenberg där hela staden varje år firar J-dagen. Ja, för när julölet rullar in med häst och vagn från bryggeriet någon gång i mitten av november, då vet man att det snart är jul!

Alkohol kan vara beroendeframkallande.

Äntligen är julens favoriter här!

Juleskum har en självklar plats under den svenska julen. Det gäller förstås den klassiska originalsmaken, men även årets smak som är Santa's Pearadise (päron), vårt chokladdoppade vaniljskum och Polly med smak

av Juleskum. Eller varför inte ett julglimrande paket från Kexchoklad, perfekt för julkappspelet med familj och vänner.

Pynta, baka eller njut av våra produkter precis som de är i jul!





GRÖT... LÖSNINGEN PÅ ALLT!

Kanske inte allt, men mycket...

Välkommen till vår nya avdelning! Här resonerar vi om vad hälsa är, med teman som fibrer, mättnad, sockersanering och fettsorter. Sara Begner, Coops matkreatör som också är näringsterapeut, har hittat lösningen på alla problem: Gröt!

Vad är det som är så bra med gröt?
– Vad är det som inte är bra med gröt, är min motfråga. Framför allt är det gott och värmande. Jag tycker om att äta varm frukost när det är mörkt och kallt. Sedan innehåller gröt ofta mycket fullkorn. Olösliga fibrer finns även i fiberrikt bröd men det är svårt att få i sig så mycket fullkorn som behövs genom annan kost. Fibrerna i gröt är bra för magen och tarmfunktionen och påverkar verkligen välmåendet.



"Jag äter faktiskt gröt varje morgon", säger Sara Begner.

Något mer?
– Det är billigt! Jämfört med till exempel mackor med pålägg. Gryn och flingor till gröt är nästan alltid lokalproducerade, vilket gör det till ett hållbart val.

Hur gör du din favoritgröt?
– Jag lägger havrekross i blöt kvällen innan, det tar ett par sekunder. Sedan kokar jag den på morgonen medan jag gör mig i ordning, den tar inte många minuter att koka. Om du kokar hela veckans ranson samtidigt blir det ännu enklare än att koka havregrynsgröt varje morgon, eftersom du

bara behöver värma upp en klick. Men det finns många goda grötar; på fyrkornskross, rågkross, havregryn, dinkelflingor. Det är enkelt att variera sig. Jag förordar de grövre grötarna som behöver blötläggas men de snabbkokta fungerar förstås också bra!

Vad ska man göra om man inte riktigt blir mätt av gröt?
– Jag tycker att man blir mätt på ett skönt sätt av gröt, men om man ska hålla sig mätt längre kan det vara bra att tillsätta till exempel solroskärnor i gröten. Eller servera med ett kokt ägg vid sidan av. Om du behöver mycket energi kan du lägga på en klick jordnötssmör, banan, kokos och frön. Om du har ätit en stor måltid tidigare på dagen är gröt med tillbehör även ett bra kvällsmål. Om den står färdigkokt i kylan, bara att värma, är det väldigt lätt-tillgängligt.

Vad gör jag med överbliven gröt?
– Det går faktiskt jättebra att steka den! Blanda först ner ett ägg i gröten och stek sedan som plättar i en panna med smör. Servera med kompott! Urgott!

Hur gör den som är glutenintolerant?
– Bovete och hirs är naturligt glutenfria. Det är även havre, men för att vara helt säker finns det speciella havregryn som är kontrollerat fria från gluten som man kan köpa om man vill. ♥

Behöver du en hand att hålla i för nya rutiner?
Så här varierar du din gröt och får rutinen att funka.



Tillbehör
Äppel- eller päronkompott är jättegott till gröt, men rårörda lingon eller tinade bär är ett annat alternativ. Eller skär bara ner frukt i säsong. Jordnötssmör och banan är tillbehör som mättar bra!



Smaksättning
Med olika smaksättningar blir gröten helt annorlunda. Prova att röra ner malen kanel, kardemumma eller ingefära i gröten. Eller strö över!

Effektivisera
Koka kommande dagars gröt på måndagen och så värmer du lite varje dag. Smidigt. (Det här gäller den lite grövre gröten som tar lång tid att koka.)



FOTO: EVA HILDÉN



Både havrekross och solroskärnor ger tuggigt crunch.

HAVREKROSSGRÖT MED SOLROSKÄRNOR & PÄRONKOMPOTT

TID: 30 MIN **L**
Så god smakkombination med den milda gröten och den kryddiga kompotten. Kompotten räcker till fler portioner.

2 PORTIONER
• 2 dl havrekross
vatten
½ tsk salt
• 1 dl solroskärnor

KOMPOTT
• 500 g päron, skalade och tärnade
• 1 tsk malen ingefära

• 1 msk honung
2 msk vatten

GÖR SÅ HÄR
1. Koka gröt enligt förpackningens anvisning och tillsatt solroskärnorna.
2. **Kompott:** Koka ihop päron, ingefära, honung och vatten under lock tills päronen mjuknat, ca 5 min.
3. Servera gröten med kompott och valfri mjölk.



FOTO: ITT



Medlemserbudanden laddas på ditt kort

5:- rabatt

ERIKSBERG JULÖL 0,5% ERIKSBERG ORIGINAL Alkoholfri Ekologisk 0,0%
Gäller vid köp av en valfri glasflaska.
Lokala avvikelser kan förekomma.
Gäller i Coop Östras och Coop Norrbottens butiker.



20% rabatt

ABBAS SILL
Gäller vid köp av en valfri Abbas sill.
Inlagd sill 500 g/Löksill 500 g/Senapssill 475g/Skärgårdssill 460 g.
Lokala avvikelser kan förekomma.
Gäller i Coop Östras och Coop Norrbottens butiker.



20% rabatt

ABBA ÅRETS SMAK 2024, KALLES SILL
Gäller vid köp av Årets smak.
Lokala avvikelser kan förekomma.
Gäller i Coop Östras och Coop Norrbottens butiker.



20% rabatt

ABBAS INLÄGGNINGSSILL
Gäller vid köp av en inlagd urvattnad sill.
Lokala avvikelser kan förekomma.
Gäller i Coop Östras och Coop Norrbottens butiker.



20% rabatt

KALLES KAVIAR
Gäller vid köp av en valfri Kalles kaviar, 150–190 gr. Original/Lätt/Randiga/Vegan.
Lokala avvikelser kan förekomma.
Gäller i Coop Östras och Coop Norrbottens butiker.





Askorbinsyra används endast för att behålla färgen på moset och kan uteslutas.

HEMLAGAT ÄPPELMOS

TID: 40 MIN

Hemlagat äppelmos på frukostgröten är vardagslyx. Smaka dig fram till hur mycket socker du behöver i ditt mos, eftersom äpplen kan vara olika syrliga.

5 DL

♥ 1 kg äpplen

1 dl vatten

♥ 2 dl strösocker

ev 1 krm askorbinsyra

Tips!

Frys in äppelmoset i små burkar eller plastpåsar så håller det längre.

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och skär äpplena i bitar. Lägg i en kastrull med vattnet. Koka tills äpplena är mjuka, ca 15 min.
2. Mosa äpplena och rör ner socker, koka upp igen.
3. Blanda ev askorbinsyra med lite av moset och blanda sedan ner i resten av moset.
4. Håll upp moset i väl rengjord, varm glasburk och sätt på lock.
5. Låt svalna och förvara i kylen, det håller i cirka 1 vecka.

En festmåltid genom generationer

Lutfisk, som festmåltid, har varit en svensk tradition sedan mitten av 1400-talet. Genom vår kunskap att torka färsk, krokfångad långa, som blir till lutfisk, försäkras vi att detta matarv kan leva vidare än idag.

Låt lutfisken förhöja ditt julfirande! För recept och inspiration www.skarhamnsfrys.se



FÄRSK LUTFISK
UTAN SKINN



FÄRSK LUTFISK
MED SKINN



Lokala avvikelser kan förekomma.

Närodlat blomsterprakt

Så här gör du!



Amanda Alverbäck, VD på Alverbäck's Blommor, är tredje generationen blomsterodlare och har i princip vuxit upp i ett växthus. Hon tycker att julen blir som bäst när den är fylld av amaryllisar och hyacinter.

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



Amandas bästa tips!

- Ge både hyacinten och amaryllisen en skvätt vatten när de kommer från affären.
- Sätt blommorna på en central plats, där du kan se och njuta av dem.
- Din amaryllis vill ha sparsamt med vatten, medan hyacinten vill ha mycket vatten för att blomklockorna ska utvecklas på bästa sätt.
- Amaryllisen gömmer flera blommor i löken. När en stängel har vissnat, skär bort den, så går kraften till den nya blomman.

JULENS BLOMMOR

Så skapar du julmagi!

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 Alverbäck's Blommor på Ekerö.

Härlig julstämning

Inget skapar julstämning på samma sätt som amaryllis och hyacinter! De är fina både en och en och planterade i grupp.

– Ta en större kruka och plantera en amaryllis och flera hyacinter. Toppa sedan med lite moss, det blir jättestygt och maffigt på julbordet, säger Amanda.

Varför inte haka på trenden att placera blommorna i glasvas? Ta då bort all jord och skölj noga innan de placeras med löken ovanför ytan och rötterna i vatten.

Färska blommor varje dag

I växthusen på Ekerö börjar man förbereda för julen redan i början av augusti, när hyacinterna planteras. Under hösten odlas både de och amaryllis i växthusen, noga övervakade av Amanda och hennes kollegor. En garanti för absolut högsta kvalitet!

– Våra blommor når hela Storstockholm på en timme, så dagen efter de lämnat växthusen finns de i butik. Det går med andra ord inte att få färskare blommor.

Styr när blommorna slår ut

Både amaryllis och hyacinter finns i flera färger. Årets första amaryllis dyker upp i butikerna kring fars dag och blommor lagom till advent om de står i rumstemperatur.

– Du kan själv styra när blommorna ska slå ut. Du kan till exempel ställa din amaryllis vid ett element i några dagar, så slår den ut snabbare. Eller sätt din hyacint på balkongen för att bromsa in blomningen lite.

Grön glädje
varje dag!



Spira

www.spirablommor.se

Sara, vi vill ha tips på snabba och enkla rätter i december!

Inga problem. Det här löser vi!



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Få ingredienser och inte så mycket hackande och rörande. Det är lösningen på **DECEMBERS BRÅDA DAGAR** där man både vill hinna med vardagen och njuta av stämningen!

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



VI SOM FICK HJÄLP!

Familjen Berglid Forslund: Magnus, lärare och egenföretagare, Susanna, marknadsansvarig, döttrarna Tindra, 14 år, och Mira, 11 år.
Bor: I ett radhus på Ekerö utanför Stockholm.
Gör i december: "Vi tycker om att vara aktiva och umgås hela familjen, så i december går vi på konsert eller ser en teater."

Det kom ett brev till redaktionen...

Hej!

Den här tiden på året brukar det alltid bli kaos i vår familj. Skolavslutningar, mingel med arbetskamrater och allt annat roligt vi vill hinna med gör veckorna före jul extra stressiga. Vi skulle behöva tips på vardagsmat som går riktigt snabbt att laga men som ändå känns vällagad och god.

Varma hälsningar från familjen Berglid

Sara Begner: December är verkligen en svår månad matmässigt. Så mycket härligt som händer och däremellan behöver man riktig mat. Då är det helt rätt att ta genvägar. Här får ni mina bästa tips!

1 Låt ugnen jobba

En gratäng eller paj kan ta lite tid i ugnen, men då kan du göra annat – som att slå in paket. Eller låt allt bli klart i samma gryta, se receptet på one pot på nästa sida till exempel.

2 Snabba kolhydrater

Couscous och färsk pasta är produkter som gör att det går snabbt. Men även potatis kan gå fort att tillaga om man skär den i tärningar innan kokning.

3 Enkel tillagning

Det allra lättaste sättet att få vardagsmatlagningen att kännas enkel är att kunna rätter utantill. Köttfärssås och korv stroganoff är det många som gör utan recept, men försök att utöka listan något, kanske med laxreceptet här intill som lätt kvalar in som vardagsfavorit.



Måndag

LAX I YOGHURTMARINAD MED COUSCOUS & SESAMSÅS

TID: 25 MIN UGN: 225°

Många läsare har önskat fler snabba sätt att laga lax. Ett kommer här!

Tips!

Du kan byta ut laxen mot kyckling. Då tar det längre tid i ugnen.

4 PORTIONER

600 g lax, i portionsbitar
koriander + sesamfrön till servering

MARINAD

2 dl turkisk yoghurt
2 msk röd curry
1 tsk salt

SÅS

2 msk tahini (sesampasta)
2 dl turkisk yoghurt
½ citron, pressad
1 vitlöksklyfta, finhackad

COUSCOUS

4 dl vatten
1 tsk gurkmeja
1 grönsaksbuljongtärning

4 dl couscous
1 msk olja

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Blanda ingredienserna till marinaden. Vänd ner laxen.
- Lägg lax och marinad i en ugnssäker form. Tillaga i ugnen 10–15 min (innertemperatur 52°).
- Blanda alla ingredienser till såsen, späd ev med lite vatten och smaka av med salt.
- Koka upp vatten, buljongtärning, gurkmeja och olja. Rör ner couscous, sätt på lock och låt stå några minuter.
- Servera laxen med couscous, såsen och citrönklyfta. Strö på koriander och sesamfrön.

Lokala avvikelser kan förekomma.

Sveriges mest älskade russin



Saltå Kvarn

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



Tisdag

FÄRSK PASTA MED GRÄDDKOKT SVAMP & GRÖNKÅL

TID: 30 MIN

Krämt, med massor av härlig smak. Med valet av fyllning i pastan får du din egen variant.

4 PORTIONER

500 g färska pastakuddar, med fyllning

- ♣ 200 g champinjoner, skivade
- ♣ 70 g grönkål
- ♣ 2 msk smör
- ♣ 1 gul lök, hackad
- ♣ 1 vitlöksklyfta, hackad
- 1 dl vatten
- ♣ 2 dl vispgrädde
- ♣ ½ grönsaksbuljongtärning
- salt och peppar
- parmesan till topping

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg svampen i torr panna och låt den släppa vätska (tillsätt ev lite vatten så att svampen inte fastnar i pannan).
2. Plocka grönkålsbladen från den tjocka stammen och hacka dem.
3. Tillsätt grönkålsblad, smör, lök och vitlök till svampen och låt steka med en stund. Salta och peppra.
4. Tillsätt vatten, grädde och buljongtärning. Låt koka i 5–7 min.
5. Koka pastakuddarna enligt förpackningen och vänd ner i såsen. Toppa med riven parmesan och nymalen svartpeppar.

TIPS! Kanske har du svamp i frysen från årets svampskörd? Använd gärna den. Om du inte gillar grönkål kan du precis lika gärna ta en skivad halv purjolök.



Onsdag

KÖTTFÄRSPAJ MED OLIVER & FETAOST

TID: 20 MIN + TID I UGN UGN: 200°

Så enkelt att även ett barn kan laga den. Köpt pajdeg är väldigt bra på det sättet.

4 PORTIONER

- ♣ 1 gul lök, hackad
- ♣ 2 vitlöksklyftor, hackade
- ♣ 1 msk olja
- ♣ 2 msk tomatpuré
- ♣ 500 g köttfärs
- 1 tsk salt
- ♣ 3 ägg
- ♣ 2 dl mjölk
- ♣ 150 g riven ost
- ♣ 2 tsk oregano
- 1 pajdeg, 230 g
- ♣ 3 tomater, skivade
- ♣ 2 dl urkärnade oliver
- ♣ 150 g fetaost

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Stek lök och vitlök i olja och tomatpuré. Tillsätt köttfärsen och stek tills den är genomstekt. Salta.
2. Blanda ägg, mjölk, riven ost och oregano i en bunke.
3. Lägg ut pajdegen i en stor pajform och fyll med köttfärsblandningen. Lägg på skivade tomater och strö ut oliver och smulad fetaost.
4. Häll över äggblandningen. Grädda efter anvisning på degens förpackning.
5. Servera gärna med sallad.

TIPS! Vegofärs eller viltfärs funkar lika bra! Tillsätt 1 tsk sambal oelek om du vill ha lite hetta. Servera gärna en coleslaw till.



Torsdag

blomkålssoppa med halloumi-gratinerad baguette

TID: 30 MIN
 UGN: 225°
 Mild, mjuk och len ...
 Precis vad man behöver
 efter att ha lyckats ta
 sig hem i vinterkvällen.

- 4 PORTIONER
- 8 dl vatten
- 1 grönsaksbuljong-tärning
- 600 g blomkål, även blasten
- ½ purjolök, strimlad
- 1 tsk timjan
- 2 dl grädde
- 2 dl mjölk
- 1 msk vitvinsvinäger
- salt och peppar
- 2 baguetter
- 2 tomater, skivade

- 1 halloumi
- ½ kruka basilika, rivna blad

- GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 225°. Koka upp vatten med buljongtärning och tillsätt blomkål, purjolök och timjan. Låt koka 10 min.
2. Tillsätt grädde, mjölk och vitvinsvinäger. Mixa soppan slät och låt koka upp. Smaka av med salt och peppar.
3. Dela baguetterna på längden. Lägg på tomaterna. Riv över halloumi. Gratenera i ugn 10 min. Toppa med basilika.

TIPS! Om du vill ha det ännu enklare kan du servera soppan med bakeoff-bröd med vitlökssmak och ställa fram en ost och paprikaskivor.



Fredag

ONE POT MED KYCKLING & RIS

TID: 30 MIN
 Vi vågar lova att det här kommer
 att bli en ny favoriträtt för
 många. Lite likt jambalaya.

- 4 PORTIONER
- 600 g kycklinglårfilé
- salt
- 2 msk olivolja
- 2 msk tomatpuré
- 2 tsk sambal oelek
- 1 röd paprika, strimlad
- 1 rödlök, strimlad
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 höns- eller grönsaks-buljongtärning
- 2 tsk honung

TIPS! Alla färger på paprika funkar. Och gul lök funkar lika bra som röd. Vill du variera? Prova att tillsätta syltlök, eller skivor av kabanoss.

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.

- 1 dl gröna oliver
- 3 dl basmatiris
- 5 dl vatten

- GÖR SÅ HÄR
1. Salta kycklingen. Bryn 5 min i olja, tomatpuré och sambal oelek i en stor djup panna med lock.
2. Tillsätt paprika, lök och vitlök. Låt få färg och tillsätt sedan buljongtärning, honung, oliver, ris och vatten och sätt på locket. Sänk värmen och låt koka på svag värme ca 12 min.

GÖR DIN MÅLTID MAGISK!



GLASKLARA FAVORITER



© 2024 The Coca-Cola Company.

Lokala avvikelser kan förekomma

NYÅRSMAGI!

Njut av fluffiga snittar med fyllning i väntan på lyxig oxfile med chilibakad spetskål som kan bli nyårets snackis!

RECEPT: SARA BEGNER STYLING: LENA SÖDERSTRÖM
FOTO: JOEL WÅREUS

PETIT CHOUXER MED SKAGENFYLNING

TID: 35 MIN

Presentationen av den klassiska räkröran är helt perfekt för nyår!

4 FÖRRÄTTSPORTIONER

2 dl vatten

50 g smör

2 dl (120 g) vetemjöl special

3 ägg

dill och rosépeppar till garnering

SKAGENRÖRA

ca 150 g handskalade räkor

2 msk majonnäs

1 msk crème fraîche

1 msk pressad citron

2 msk hackad dill

salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Koka upp vatten och smör. Tillsätt mjölet, lite i taget, och rör kraftigt med en träsked tills smeten släpper från botten och kanter.

2. Ta kastrullen från värmen. Tillsätt äggen, ett i taget, under kraftig omrörning. Rör så att smör,

mjöl och ägg blandas helt.

3. Klicka eller spritsa ut smeten till ca 25 valnötsstora klickar på en plåt med bakplåtspapper.

4. Grädda i mitten av ugnen, ca 20 min. Bakverken är färdiga när de fått färg och blivit lätta och höga. Låt kallna på galler.

5. Skagenröra: Krama ut all vätska från räkorna, hacka och blanda med majonnäs, crème fraîche, citron och dill. Smaka av med salt.

6. Skär eller klipp av ett lock på 8–12 petit chouxer och fyll med skagenröran. Toppa med dill och rosépeppar. Servera direkt.

SVAMPFYLLD OXFILE MED PORTVINSSÅS, SMASHED POTATOES & CHILIBAKAD SPETSKÅL

TID: 50 MIN

Fyllningen till köttet känns så lyxig och spetskålen är ljuvlig!

4 PORTIONER

600 g oxfile

1 burk färdig svamp- och tryffelkräm

rosmarinkvistar

salt och svartpeppar

olja, smör

PORTVINSSÅS

1 bananschalottenlök, fint hackad

1 msk tomatpuré

1 ½ dl portvin

1 msk oxfond +

2 ½ dl vatten

2 dl grädd

SMASHED POTATOES

800 g potatis, kokt

olivolja

150 g parmesan eller svensk lagrad ost, riven

SPETSKÅL

1 liten spetskål

2 tsk sambal oelek

2 vitlöksklyftor, rivna

50 g smör, rumsvarmt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Skär ett snitt längs med oxfilén och fyll med krämen. Bind ihop. Lägg in rosmarinkvistar under snöret, salta och peppra. Bryn köttet i olja och smör i het panna.

2. Tillaga köttet i ugnen till 52°. Låt köttet vila.

3. Portvinssås: Bryn löken i samma panna som du brynt köttet. Tillsätt tomatpuré och låt steka en stund. Tillsätt portvin, oxfond och vattnet. Låt koka ner till hälften och tillsätt grädd. Låt koka ihop. Mixa ev såsen slät.

4. Smashed potatoes: Sätt ugnen på 225°. Lägg potatisarna på en plåt med bakplåtspapper och tryck till dem med t ex en gaffel/stekspade så att de krossas. Salta lätt. Ringla över olja och strö över parmesan. Rosta högt upp i ugnen tills potatisen är krispig med fin färg, ca 15 min.

5. Rostad spetskål: Blanda sambal oelek, vitlök och smör. Skär spetskålen i klyftor och pensla med röran. Salta lätt. Rosta i ugnen samtidigt som potatisarna i ca 15 min.

5. Servera oxfilén med smashed potatoes, spetskål och portvinssås.

Petit chouxer som blir över! Fyll med vaniljkräm och ringla chokladsås över.



Klassiskt men med nya läckra inslag.

Fredrik Schelin driver
DinVinguide.se.



BÄSTA DRYCKEN TILL NYÅR



Langlois Crémant de Loire Brut Réserve.
Nr 7404. 169 kr.

Krämig i stilen med toner av päron, gula äpplen och brioche. Ett elegant bubbel från Loire fyllt med citrus, limezest och spänstiga syror. Perfekt för aperitif!



Palmer & Co La Réserve.
Nr 7372. 399 kr.

Palmer & Co i ny förpackning men med samma tillgängliga innehåll. Doften är generös och klassiskt brödig med toner av mineral och citrus. Ett mousserande vin som är som gjort till mat lika väl som till mingel.



Château Bouscassé, 2019.
Nr 2204. 189 kr.

Ny etikett – samma briljanta blend och innehåll. Tannat står för tanninerna, texturen och djupet av skogsbär. Cabernet franc och en gnutta sauvignon bidrar med rödfrika bär, plommonfrukt och en parfym av tobak och cederträ. Bländande!



Il Segreto Sangiovese, 2022.
Nr 73684. 119 kr.

Charmigt och lätt rustikt från Marche på Italiens östkust. Druvan sangiovese bjuder på friska körsbärstoner varvat med ceder, torkade örter, eneträ och bra spänst.



Gérard Bertrand Corbières, 2022.
Nr 73422. 129 kr.

Ekologiskt! Massor av röda bär, vilda örter, tobak, lavendel och pirrande energi från soliga Corbières i södra Frankrike. Ett riktigt gott, stabilt och klassiskt vin, med en ekologisk certifiering på köpet.

Värmande och välkomnande

Alkoholfritt! Blossas alkoholfria glögg är saftig och lättsam, fylld med körsbär, röda äpplen och söta kryddor. Klassisk och hederlig utan tjafs.

Blossa Ekologisk Alkoholfri
Glögg. Nr 11925. 43 kr.
Finns även på Coop.





GÖR VÄRLDEN MJUKARE

FESTLIGA SMAKER FÖR JULMINGLET

FLER GODA TIPS PÅ KAVLI.SE



HELA ÖVERSKOTTET DELAS
UT TILL GODA ÄNDAMÅL.

Lokala avvikelser kan förekomma

MER MEDLEM

Nr 5 • Vinter 2024.

För dig som har Coop-kort och bor i Stockholm,
Södermanland, Uppsala och Östergötland.



Det är bara två av tio
som äter den mängd
grönsaker och frukt
som Livsmedelsverket
rekommenderar.



Må bättre med maten!

Genom att ändra sina matvanor bara lite
grann skulle många må bättre. Att äta
mer fullkorn är en viktig beståndsdel,
grönsaker en annan.

MED BÄTTRE MATVANOR skulle hälften av
all hjärt- och kärlsjukdom och vart tredje
cancerfall kunna förebyggas. Nu har
Livsmedelsverket kommit med förslag till
uppdaterade kostråd. Förutom att främja
hälsa, har man även tagit hänsyn till
beredskap, svensk livsmedelsproduktion
och miljöaspekter.

Minna Hellman som är hållbarhets-
strateg på Coop Östra har läst förslaget.

– Kostråden handlar om att få så många
människor som möjligt att må bättre, och
matvanor är en stor del av det. De största
riskfaktorerna i svenskarnas matvanor är
lågt intag av fullkorn och grönsaker och
för högt intag av chark och rött kött. Det
är bara två av tio som äter den mängd

grönsaker och frukt som Livsmedelsverket
rekommenderar, och endast en av tio äter
tillräckligt med fullkorn.

Ett av de nya råden är att äta mer balj-
växter. En anledning är förstås de hälso-
mässiga aspekterna som att de är bra källor
till protein, fiber och mineraler samt ger
minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom
och cancer. Men de har också lägre miljö-
påverkan än animalier och goda förut-
sättningar för ökad svensk produktion.
Inhemsk odling kan dessutom gynna
odlingslandskapet.

– En sak som är ny vad gäller kostråden
är att de tar hänsyn till beredskaps-
perspektivet. Vi behöver boosta den svenska
livsmedelsproduktionen ifall vi skulle få
en krissituation i form av krig eller annat.
I dag är det många bönder som lägger ner,
och den utvecklingen måste vi ändra på,
säger Minna Hellman.

Små förändringar och hälsosamma val i vardagen gör skillnad!

✓ **Utgå från smaken du vill laga** i stället
för att först tänka kött, kyckling, fisk eller
vegetariskt. Låt grönsakerna bli en del av
middagen. **Medelhav:** Rosta grönsaker
med timjan, vitlök och citron. **Indiskt:** Gör
en currygryta med blomkål, lök, pumpa
och rotfrukter. **Thai:** Woka grönsaker med
sesam, chili och ingefära. **Svenskt:** Gör
svampbiffar med kokta rödbetor och
gräslökssås.

Lägg sedan till kött, kyckling,
fisk, bönor eller nötter till rätten.

✓ **Dryga ut köttfärssåsen** med
krossade tomater, rivna morötter eller
rotselleri. Blir även billigare!

✓ **Gröt är ett perfekt sätt** att få in fullkorn.
Använd olika gryn och fröer för perfekt
frukost, mellis eller kvällsmål. Det tar lite
tid att börja med en ny vana, men sedan
sitter det. (Recept sidan 21.)

✓ **Frys frukt och grönt** har ofta bra pris
och är enkelt att bunkra upp med hemma i
frysaren, och du slipper svinn. Gör smoothies
där du mixar hela frukten för att behålla
fibrerna.

✓ **Håll i havregryn** när du mixar din
smoothie eller gör pannkakor.

✓ **Ät mer hummus!**
Hummus, och andra
röror gjorda på bönor
och kikärter, är ett
mättande och billigt
alternativ till kött.



Våra tips!

TÄVLING!

Tio vinnare får
200 kr i present-
check på Coop.

Vilket är kom den första utgåvan?

Senaste utgåvan av *Vår kokbok* kom i augusti och har temat budget.

Vilket är kom den omåttligt populära grundkokboken ut för första gången?

Lämna ditt svar på frågan genom att gå in på coopstra.se/tavling eller skicka
ett vykort till Coop Östra, Box 3259, 103 65 Stockholm senast 31 december 2024.

Vinnarna presenteras på coopstra.se.



MER SMAK NR 5 2024



Vad döljer sig i paketet? En hemmakurs i Tiktok eller tre lördagar med frukost på sängen?

Hållbara klappar under granen

Det är inte prislappen på julklappen som avgör värdet. Här är sex tips på julklappar som visar omtanke om både miljön och dem du tycker om.

ÅTERVINN: Köp vintage, eller presentkort i butiker som säljer begagnade kläder och varor. Trendigt, hållbart och garanterat uppskattat av tonåringen. Eller så ger du bort något du har hemma; en vacker vas, kruka eller de där finglasen som du ändå aldrig använder.

HJÄLP MED HEMMAFIX: Erbjud din hjälp i vardagen. Det kan vara allt från att röja på vinden till att ta en tur till återvinningscentralen, att sätta upp en tavla eller att stryka något annat på att göra-listan. Att få hjälp av två starka armar ska inte underskattas.

GE BORT TID: Boka in en mysig skogsutflykt där du står för picknicken, gå på bio eller lyssna på ett föredrag. Att göra något roligt tillsammans är bästa julklappen.

GÖR MATLÅDOR: Hemlagat är omtanke. Laga matlådor, djupfrys och ge bort en för varje månad det kommande året. Perfekt till studenter, småbarnsföräldrar och alla andra som vill äta gott även när tiden och pengarna inte räcker till.

BAKA: Bondkakor, kolasnitter eller schackrutor. Småkakor är en så uppskattad present att få. Sätt igång att baka och ge sedan bort i en vacker burk.

GE BORT VÄLGÖRENHET: Stötta till exempel Vi-skogen, We Effect eller någon annan bra organisation.

Föreningen Coop Östra och CBS bildar Coop Östra

Den 1 januari 2025 slås Föreningen Coop Östra samman med dotterbolaget Coop Butiker och Stormarknader (CBS), som ansvarar för försäljning och drift av nästan 200 butiker. Meta Persdotter blir vd för den nya föreningen Coop Östra.

Som medlem behöver du inte vidta några åtgärder. Du får poäng och förmåner precis som vanligt.

Kerstin Wallentin, styrelseordförande Coop Östra, vad innebär samman-slagningen för medlemmarna?

– Bildandet av nya Coop Östra är mycket positivt och kommer att stärka länken mellan medlemmarna och butikerna samt medlemmarnas möjligheter till delaktighet och påverkan. Samtidigt kommer detta att stärka Kooperationens roll framåt, utvecklingen av vår affär och erbjudande samt göra oss mer relevanta för våra medlemmar.



Första hjälpen för dig som vill handla hållbart

I Coop-appen finns ett smart verktyg som heter Hållbarhetsdeklarationen. Verktöget är en hjälp för att få reda på hur mycket, eller lite, en vara påverkar klimat, miljö och samhälle utifrån tio olika områden.

Du hittar deklarationen i Coop-appen. Kika efter symbolen som är ett förstoringsglas och en jordglob. När du skannar en varas streckkod får du till exempel reda

på hur hållbar den är ur ett socialt perspektiv. Om du handlar online finns samma information vid de varor som är hållbarhetsdeklarerade.



Rent hus i advent!

Du har säkert redan koll på att ättiksprit och bikarbonat är perfekt när du ska göra skinande rent där hemma. Ett annat hållbart städtips är **Änglamark Kitchen Spray** som blev bäst i test i Råd & Röns konsumenttest, i nr 8 2024. I maj utsågs dessutom **Änglamark All Purpose Cleaner** till bäst i test av samma tidning.



Tiltugg till glögg!

Recept på pancettarullade dadlar fyllda med parmesan hittar du på coop.se

Parmesanexperten: Så förvarar du parmesanost

Änglamarks parmesanost är en storsäljare på Coop. Vad är det som gör den så omtyckt? Mer Smak ställde frågan till Kevin Fernberg på Castelli, leverantör av Änglamarksosten.

– Alla parmesanostar innehåller bara tre ingredienser: mjölk, salt och löpe. Därför kan man ju fråga sig hur smaken kan skilja sig åt?

I slutänden har det att göra med hantverket: vilken gård mjölken kommer ifrån, vad korna äter och så ostmästaren som sätter sin prägel. Då kan man ju tänka sig att smaken påverkas av att Änglamarksparmesanen är ekologisk.

Kan du tipsa om några smakkompisar?

– Ja, jag brukar bryta parmesanen i bitar och

servera med lite söt balsamicocreme. Vill du ha svenskare smaker är det gott att droppa honung över. Sylt eller marmelad är också gott till.

Hur ska den förvaras för bäst hållbarhet?

– Om det blir ost över, linda lite hushållspapper om och lägg i en plastpåse i kylan.



Här tillverkas Änglamarks Parmigiano Reggiano.



PARMESAN, en Änglamarksveteran

Coop bröt ny hållbar mark när det egna ekologiska varumärket Änglamark lanserades för 33 år sedan. I dag har sortimentet vuxit till cirka 600 produkter. En av de första produkterna i butikshyllan var parmesanost från ett litet kooperativ i Italien.

År efter år har Änglamark intagit första-platsen som Sveriges mest hållbara varumärke. Det enligt Sustainable Brand Index som är Europas största varumärkesundersökning om hållbarhet.

Allt började med en grupp kvinnor som var medlemmar i Konsumentföreningen Stockholm (KfS). De krävde 1984 ett möte med ledningen för KfS för att diskutera hur maten kunde produceras bättre. Tänk om kvinnorna vetat vilken historisk roll de skulle spela! Mötet sågde nämligen fröet till Gröna Konsum och lanseringen av KfS första ekologiska varumärke Lanthandeln, som övergick i det rikstäckande varumärket Änglamark 1991.

Initialt var det en utmaning att hitta tillräckligt med varor till det nya varumärket. För att till exempel få tag på ekologisk parmesanost fick pionjärerna leta med ljus och lykta innan de hittade ett litet kooperativ i Italien som kunde leverera en utsökt Mountain Parmigiano Reggiano. Så långt var alla glada.

Men vad var det egentligen som hände med leveranserna? Last efter last med parmesanost försvann spårlöst på väg till Sverige. Ostmakarna misstänkte att den italienska maffian lagt beslag på den värdefulla lasten. De såg därför ingen annan utväg än att låta en katolsk präst välsigna Änglamarksosten och följa med som beskydd på resan till Sverige.

Det visade sig vara ett lyckat drag. Osten kom äntligen fram!

Text: Anna Thorsell

Pssst! Visste du att alla Änglamarksprodukter är märkta med en tredje-parts miljöcertifiering, exempelvis KRAV, EU-lövet eller Svanen.



DET ÄR BONUS att vara medlem!

Det lönar sig att vara poängjägare på Coop. I Coop-appen hittar du cirkeldiagrammet som visar hur mycket pengar just du sparar varje månad.

Det finns många sätt att tjäna bonuspoäng.

Bli en poängjägare du också!



Så hittar du till din bonusöversikt:

Öppna Coop-appen och logga in. Gå in på Min profil, högst upp till höger. Klicka på bonusöversikten.



Dina bonuspoäng blir pengar tillbaka

Varje tusenlapp du handlar för på Coop ger bonus. Bonusen blir större per krona ju mer du handlar. Varje månad börjar du om på första nivån, se illustrationen här intill.



Du kan använda dina bonuspoäng när du vill. Det finns flera sätt att tjäna extra bonuspoäng, med **Coop Mastercard Mer**, **Coop Matkonto** eller genom att **handla hos någon av våra partner**, vars erbjudanden du hittar på coop.se. Bra va?

1) Bonus från köp hos Coop

Du får bonuspoäng på nästan allt du handlar i våra butiker och online.

2) Bonus från kampanjer med mer

Poängkampanjer i butik och online låter dig tjäna extra mycket bonuspoäng. Så håll utkik efter kampanjer som till exempel dubbla poäng på Ånglamarks varor.

3) Nyttjade rabatter

Medlemspriser och personliga erbjudanden är några av våra medlemsrabatter.

4) Coop Mastercard Mer & Coop Matkonto

Tjäna upp till 0,5 poäng extra per krona, utöver bas-poängen, med Coop Mastercard Mer, överallt i världen. Läs mer på: coop.se/medlem/bli-medlem/coop-kort/

5) Bonus från partner

Genom våra samarbeten med andra företag får du som medlem chans till rabatt och extra bonuspoäng även hos dem.

Läs mer på: coop.se/partner

6) Bonus på köp hos X-tra

Du får alltid 0,5 poäng per krona i våra X-tra-butiker.

DIN BONUS VÄXER FÖR VARJE HANDLAD TUSENLAPP

Handla för 8 000 kr – få **26 000 p**

Handla för 4 000 kr – få **7 000 p**

Handla för 2 000 kr – få **2 000 p**

Handla för 1 000 kr – få **1 000 p**

Från 6 000 kr och uppåt får du 5 000 bonuspoäng för varje tusenlapp du handlar för.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



FOTO: ULRICA POUSSETTE

Baka för kultur och kompissskap!

Ingrid Maria Ericsson beskriver i sin bok *Baka bröd* hur viktig brödet är i matkulturen.

Genom recept på allt från lingonlimpa och bondbröd till focaccia och chapati visar Ingrid Maria i sin bok hur vi genom årtusenden har samlat och delat bröd.

– Bröd har sin givna plats på vårt matbord, oavsett var vi kommer ifrån. Minnen väcks till liv, som när jag kom hem

från skolan och mamma precis tagit ut nygräddat bröd ur ugnen som doftade ljuvligt. Hos mormor bjöds det på scones med smör och marmelad till afternoon tea.

I Sverige kan vi i dag glädjas åt ett stort utbud av bröd, mycket tack vare invandrare från olika delar av världen som fört med sig mattraditioner hit. Många av bröden har bakats i generation efter generation.

– De latinska orden "cum panis" betyder "att dela bröd". På engelska har det blivit *companion*, på franska *copine* och på svenska kompis. Så innebörden av att dela bröd är detsamma som att ha en vän.



FOTO: ULRICA POUSSETTE

Tips! Perfekt till ostbrickan på glöggminglet.

Helg!

ELLER BARA LITE GULDKANT I VARDAGEN



GÖR SÅ HÄR

1. Skiva apelsinen och lägg en skiva i varje glas. Lägg i 3 nejlikor, 1 stjärnanis och 1 tsk flytande honung i varje glas, och rör om.
2. Snitta vaniljstången i fyra smala bitar, och lägg ner en bit i varje glas.
3. Hetta upp vinet och håll i glasen. Låt dra i 5 min och servera.

ALKOHOLFRI!

4 glas

- ★ 1 apelsin
- ★ 12 nejlikor
- ★ 4 stjärnanis
- ★ 4 tsk flytande honung
- ★ 1 vaniljstång
- ★ 1 flaska alkoholfritt vitt vin

FRANSKT KRYDDBRÖD

TID: 60 MIN

UGN: 180°

Ett klassiskt franskt bröd: "pain d'épice". Passar perfekt till en god lagrad ost. Och är enkelt att baka!

1 BRÖD

- ★ 2 ½ dl vetemjöl
- ★ ½ dl bovetemjöl
- ★ ½ dl hackad sötmandel
- ★ ½ tsk malen kanel
- ★ ½ tsk malen muskotnöt
- ★ ½ tsk malen kryddnejlika
- ★ ½ tsk malen ingefära
- 2 tsk bakpulver

- 1 ½ dl flytande honung
- ★ 80 g smält smör
- ★ 1 äggula
- ★ 1 dl filmjöl

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 180°. Blanda vete- och bovetemjöl, mandel, kryddor och bakpulver i en bunke.
2. Tillsätt honung, smör, äggula och filmjöl och rör ihop väl. Häll smeten i smord brödform.
3. Grädda brödet i nedre delen av ugnen i ca 40 min (testa med sticka). Låt brödet svalna i formen en stund innan du stälper upp det.

Årets julklapp! VINNEN PYJAMAS*

Köp och
tävla med
kod under
korken



© 2024 The Coca-Cola Company. COCA-COLA is a registered trademark by The Coca-Cola Company. *Kampanjperiod 4.11 till 31.12, 16+, tävlingsvillkor gäller.

Lokala avvikelser kan förekomma



HELGI / Julgodis

Godaste JULGODISET!

Till minglet,
som går bort-
present, på
julen...

Hemgjort godis på julaftonen
är **UNDERBART**, men det är
när du kokar kolan som
julstämningen infinner sig!

RECEPT: SARA BEGNER
FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

SAFFRANSKOLA

TID: 30 MIN + TID ATT STELNA **G**
Saffranskola är det perfekta
julgodiset och är så enkelt att
göra själv. Allt du behöver är
grädde, socker, sirap och
saffran. Magiskt gott!

GÖR SÅ HÄR

1. Koka grädde, socker, sirap och saffran till 124°.
2. Häll smeten i en form, ca 15x20 cm, klädd med bakplåtspapper.
3. Låt stelna och skär sedan i bitar.
4. Förvara i kylen i en burk med tättslutande lock.

30 STYCKEN

- 3 dl vispgrädde
- 3 dl strösocker
- 1 dl ljus sirap
- ½ g saffran



Strö gärna över lite flingsalt - det är toppengott!

MER SMAK NR 5 2024

39



NYFIKEN PÅ NATURVIN?

Från en av Italiens främsta naturvinsproducenter, *Vinicola Orsogna*, kommer detta röda kraftiga och biodynamiska naturvin, **Coste di moro lunaria, montepulciano d'abruzzo**. Vinet är tillverkat enligt traditionella metoder helt i harmoni med naturen och har en bred och smakrik kraft samt imponerande längd.

Coste di moro passar utmärkt till smakrika vegetariska rätter samt till grillat lamm, nötkött och vilt. Lufta vinet innan servering och servera det källarsvalt för bästa vinupplevelse.

ARTNR: 78230
129 KR
ALK: 14%
Finns i alla butiker



VEGANCERTIFIERAT • EKOLOGISKT • BIODYNAMISKT • NATURVIN

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

HELGI! / Julgodis



Tips!
Perfekt som gåva när du är bjuden till någon på mingel.

ROCKY ROAD

TID: 20 MIN + TID ATT STELNA
Rocky road – det enklaste och godaste julgodiset!
Görs med mörk choklad, Dumle, marshmallows och salta jordnötter. En perfekt mix av sött och salt.

- 40 STYCKEN**
- 300 g mörk choklad
 - 15 Dumlekolor
 - 1 ½ dl mini-marshmallows
 - 1 ½ dl salta jordnötter



GÖR SÅ HÄR

- Smält chokladen varsamt över vattenbad. Skär kolorna i fyra bitar vardera.
- Vänd ihop smält choklad, kolorna, marshmallows och jordnötter. Bred ut i en form, ca 25 x 15 cm, klädd med bakplåtspapper.
- Låt stelna helt i rumstemperatur eller i kylan, och skär upp i bitar.

MER SMAK NR 5 2024

Carlsberg Sverige i samarbete med Mer Smak

JULENS Mysigaste stunder

★ "När julens små stunder blir den stora upplevelsen." ★

Låt julen vara mer än bara julaftonen. Börja njuta redan första advent, med härliga stämningsfulla stunder och goda alkoholfria drycker som passar till allt från pyssel till mingel.

NÄR DU BAKAR OCH PYSSLAR!



Julmust är den perfekta följeslagaren till allt från pepparkakor till jultbord.

Apotekarnes julmust

Första advent... En perfekt dag för att pyssla och baka till adventsfikat och kanske Lucia. Julmusten är perfekta kompiserna till pyssel och pepparkakor. **CA PRIS: 7,50 kr, 33 cl.**

EFTER JULKLAPSSHOPPINGEN!



Falcon Smakfull 0,5%
Julklappsshopping i god tid i år? Tänk vad mysigt sedan att komma hem, slå in paket och känna sig nöjd och belåten med en Falcon Smakfull i fåtöljen.

CA PRIS: 43,95 kr/ 6-pack, á 33 cl.

PÅ DET MYSIGA MINGLET!



Somersby Pear Alkoholfri 0,0%

Bjud in till ett litet (enkelt!) julmingel med vänner eller lilla julafton med släkten. Somersby är frisk och läskande att dricka väl kyld eller perfekt att avnjuta varm som alkoholfri juldruk. **CA PRIS: 12,95 kr, 33 cl.**

TIPS! Koka upp cidern med kanelstång och låt sjuda några minuter. Servera varm som alternativ till glögg!

FÖRSTA SKINKMACKAN!



Erikbergs Julöl 0,5%

Finns det något godare än att tjuvstarta julen med en macka med nygriljad skinka? Eriksbergs julöl med rikliga aromer av sirapslimpa och knäck är den perfekta smak-kamraten.

CA PRIS: 13,50 kr, 33 cl.



(Produkterna finns på stora coop. Sortimentet kan variera mellan butikerna. Lokala prisavvikelser kan förekomma.)

Nytt på hyllan!

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



NYTT PÅLÄGG! LÖNNEBERGA SMAKRICA SKIVOR

Lönneberga lanserar ett nytt smak-rikt pålägg gjort på lite tjockare skivor svensk kyckling. Ett perfekt pålägg i matiga mackor till lunch, middag eller mellanmål.

PERFEKT TILL ALLA GODA SÅSER



Kungsrörns svenska pasta-familj växer! Nu finns en fantastisk svensk linguine, platt spaghetti, perfekt till olika såser med skal-djur, men även till lättare grädd-såser eller pesto.

Durumvetet är odlat på svenska gårdar och har fått mogna under ljumna sommarkvar och ljusa nätter. Sedan blir det till spaghetti

i vår egen pastafabrik i sömländska Järna. Att pastan inte transporteras över halva Europa innan den hamnar på din tallrik ger den dessutom ett betydligt lägre klimatavtryck än vanlig italiensk pasta.

Smaklig måltid!



JULPASTEJ – len och krämig!

Tulip Julleverpastej är en bredbar pastej med ingre-dienser av hög kvalitet. Pastejen är len, krämig och har en rund smak av grädd och bacon. Förpackningen är större så den passar perfekt att avnjutas tillsammans med familj och vänner!



Godaste pålägget på alla typer av bröd.

Vi ger ut Mer Smak

• **Coop Östra**
Box 3259, 103 65 Sthlm. 08-7143960
kontakt.ostra@coop.se, coopostra.se

• **Coop Norrbotten**
Box 858, 971 26 Luleå, 010-7474000
info@coopnorrbotten.se,
coopnorrbotten.se

ANSVARIG UTGIVARE
Malin Pellborn, Coop Östra
malin.pellborn@coopostra.se

REDAKTÖR COOP ÖSTRA
Lena Aronsson,
lena.aronsson@coopostra.se

REDAKTÖR COOP NORRBOTTEN
André Piironen,
andré.piironen@coopnorrbotten.se

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

ANNONSREPRO
Miltton, Stockholm

ANNONSBOKNING
Crmedia, jonas@crmedia.se

SPÄRR AV COOP-KORT
010-74338 50
(Dygnet runt alla dagar.)

COOP KUNDSERVICE
0771-171717, 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 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 Livsmedels-verkets rekommendationer vid märkning av recepten. Enligt dem tål de flesta laktos-intoleranta 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.

Redaktionell produktion

Vi Media AB
Box 17043, 10462 Stockholm
mersmak@vi.se

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal

REDAKTÖR
Anna Gidgård

KORREKTUR
Lisen Hönig

BILDHANTERARE
Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Åsa Swanberg

God Jul &
Gott Nytt År
önskar vi på
Mer Smak.

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

Gör om flera smålån till ett lite större

Ansök
och få svar
direkt!



Samla dina lån enkelt med Coop Privatlån

Genom att samla flera smålån till ett lån kan du få bättre kontroll på din ekonomi. Låna upp till 600 000 kr utan uppläggningsavgift. Som medlem får du dessutom lägre ränta när du ansöker på coop.se/samlalån.



Vid 8,67% rörlig ränta är den effektiva årsräntan 9,02% för ett annuitetslån på 165 tkr med 10 års återbetalningstid, uppläggningsavgift 0 kr och avavgift 0 kr med autogiro. Individuell ränta 5,20%–16,95%. Kreditgivare MedMera Bank (2024-02-27).

FÖR DIG SOM MEDLEM

Dina erbjudanden!



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



Halva priset på Wisdome Norrköping

Följ med på en unik resa till platser ingen människa besökt. Rakt in i de riktigt stora berättelserna, och rakt in i vetenskapen. Världsunik visualisering mitt i Norrköping. En mötesplats för forskning, innovation och nyfikenhet.

Erbjudande: Du får **50% rabatt** på biljetter till valfri ordinarie domföreställning på Wisdome Norrköping.

Gäller till och med 31 augusti 2025.



Koppla av på Skytteholm, Ekerö

Känn lugnet och njut av den vackra naturen och harmonin på Skytteholm. Låt omgivningens stillhet och Mälarens vatten hjälpa dig att varva ner. Skytteholm, Ekerö ligger 30 minuter från Brommaplan i Stockholm.

Erbjudande: Du får **20% rabatt** på paketen Business Stay, Best Friend, Herrgårdsjul med spa, Spa Staycation, Staycation med padel, Staycation på Skytteholm samt Vandringspaketet.

Gäller till och med 31 december 2024.



Kapten Reko – ett digitalt spel för barn i förskoleklass

I Rekospalet får barn mellan 5 och 7 år följa med miljöhjälten Kapten Reko på ett spännande äventyr som lär dem att ta hand om maten och minska matsvinnet. Genom roliga utmaningar och hemuppgifter, som att kontrollera kylskåpstemperaturen eller ta rätt mängd mat, får barnen en bättre förståelse för hållbarhet. Spelet avslutas med att barnen blir dubbade till Rekohjältar. Tipsa gärna din förskoleklass om spelet som är helt kostnadsfritt. [Läs mer på coopstra.se/reko](https://coopstra.se/reko)



Fri entré till Skansen 2025 Nu är det dags att sätta ett kryss i almanackan tre söndagar 2025: **23 feb, 7 sept (Familjedagen)** och **2 nov**. Då ger ditt Coop-kort fri entré till Skansen för upp till två vuxna och fyra barn. [Läs mer på coopstra.se/erbjudanden](https://coopstra.se/erbjudanden)

Missa aldrig ett erbjudande!

Lämna din mejladress på coop.se så får du veta när det vankas extra bra erbjudanden i butiken eller hos våra partners. Välj själv vilka utskick du vill ha.

Så registrerar du din e-post: Logga in på coop.se. Gå till Inställningar/Utskicksinställningar. Fyll i din e-post och markera de utskick du vill ha.



Tips! Har du redan lämnat din mejladress? Kolla så att den är rätt och uppdatera om du bytt adress.

Coop Östra äger Coop-butikerna i Stockholm, Södermanland, Uppsala och Östergötland. Vi har 1,3 miljoner medlemmar och vårt mål är att skapa Sveriges bästa matkedja. Coop-kortet ger dig poäng, erbjudanden och inflytande. [Läs mer om medlemskapet och se fler aktuella erbjudanden på coopstra.se](https://coopstra.se)