

coop

Mer Smak

Matglädje som ger öko!

Skanna din tidning i kassan.

0 kr
**För dig som
Coop-medlem!**

En tidning per medlem.

**Pris: 49 kr, för icke
medlemmar.**

I KÖKET MED MARKIZ

Vardagslyx & smarta
hacks



Magisk kyckling tikka masala med indiska pannbröd och lassi, se sidan 25.

Hurra!

INDISKA FAVORITER

Grytor med värmande
kryddor

Sätt guldkant på HÖSTMATEN!

Gott med lamm, svamp & vilt • Grönt i säsong • Saftigaste äppelkakan

7350165920006



49 KR/#3 HÖST 2025

Bäst bonus, direkt i handen.

Visste du att om du handlar för 8.000 kr i månaden, kan du som medlem spara upp till 21.000 kr per år i rabatter och bonus. Ingen annan matkedja ger lika mycket i bonus till en barnfamilj, enligt **Matpriskollens** senaste undersökning. Se hur mycket du har sparat i appen eller på coop.se.*

Välkommen till Ditt Coop

coop

* Enligt Matpriskollens senaste undersökning är Coop den matkedja som ger bäst bonus av alla. Undersökningen utgår från ett hushåll som handlar för 8.000 kr/månad på en och samma kedja. Så har vi räknat: En medlem som använder Coop Matkonto och handlar för 8.000 kr/månad tjänar 312.000 poäng/år vilket omräknat blir 3.120 kr plus 480 kr i matkonto-bonus. En genomsnittlig rabatt på 15 % ger en besparing på 16.941/år och inlösta partnererbjudanden till ett värde av 50.000 poäng ger ytterligare 500 kr. Total besparing: 21.041 kr.



PRIS: 0 kr för medlemmar!

INNEHÅLL

NYTT & GOTT...	5
I KÖKET MED ÅRETS KOCK...	7
PÅ KULLABYGDENS MUSTERI...	8
I SÄSONG MED SARA...	13
FEST PÅ HÖSTENS RÅVAROR...	14
INDISKA FAVORITGRYTOR...	23
HÄRLIGT HÄLSOSAMT...	28
HEMMA HOS MEDLEMMEN...	34
MARKIZ TAINTONS VARDAGSLYX...	38
MUSSLOR PÅ MENYN...	45
BÄSTA MIDDAGSTIPSET...	46
MER MEDLEM...	48

Varsågod! Det här är 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 49 kr – eller skanna QR-koden här intill och bli medlem. Då får även du tidningen utan extra kostnad.



Coop Östra

Coop Östra är ägare till Coop-butikerna i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Föreningens viktigaste uppgift är att göra Coop så bra som möjligt för 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.

coop
östra

God tid i höstköket

DEN MYSIGA HÖSTEN är här! Dags att krypa inomhus och komma närmare varandra, och kanske även sig själv. Hösten är för mig tid för återhämtning. Självklart kan vardagsrutinerna kräva ett högt tempo, men de mörka kvällarna gör ändå att det blir fler timmar hemma.

DÅ PASSAR DET bra att läsa om Kullabygdens musteri i det här härliga numret av Mer Smak. Det är så inspirerande att lära sig om musthantverket och hur man tar hand om alla äpplen som inte håller måttet för butikshyllan, se **sid 8**.

BLÄDDRA SEDAN VIDARE till reportaget om underbara Markiz Tainton som berättar om sin matfilosofi, där det enkla aldrig betyder avkall på smak och ugnstid skapar tid för gemenskap. Med en vardag som kräver kreativa lösningar är Markiz verkligen en förebild, se **sid 38**.

PÅ SID 7 berättar Årets kock Michael Andersson om hur hållbarhet genomsyrar hans matlagning. Han vill bland annat få oss att äta mer svenskt lamm, ett fantastiskt kött med mycket smak och karaktär.

VI HÄLSAR OCKSÅ på hos medlemmen Christina som bjuder på en klassisk fiskrätt. En sådan där vällagad och omsorgsfull höstmiddag man kommer att minnas länge.

Njut av hösten
med Mer Smak!

Sara
Sara Begner är matkreatör
och chef för Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

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!

200 kr
coop

Gör det
som känns
BRA I
MAGEN



Sveriges mest
köpta laktosfria
yoghurt!



Nytt & gott

KÖKSTIPS I SÄSONG

200

ungefär så många
äppelsorter finns
det i Sverige

Källa: Från Sverige



Kompisen bland tuvorna

Att plocka små bär som lingon kan vara tidskrävande, men med en bärplockare går det betydligt enklare och snabbare. Rensar bort blad gör man hemma i köket.

Coops plockare Jonas
kostar 59 kr.



RÅVARAN

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Syrligt superbär

Lingon, eller kröser som man säger i södra Sverige, är ett riktigt superbär, proppfullt med antioxidanter, mineraler och vitaminer. Dessutom innehåller det naturligt konserveringsmedlet bensoesyra, vilket gör lång lagring möjlig.

Lingon har alltid haft en viktig plats i vår matkultur, men förr åt man för det mesta lingonen utan socker. Ofta som ett kokt mos som i mån av tillgång kunde sötas med honung eller sirap. Det var inte förrän på 1800-talet, då sockret blev överkomligt, som det blev mer vanligt att göra sylt och rårörda lingon med socker. Ett annat sätt att ta vara på lingonen var att göra vatt-lingon. Då la man sköljda bär i en flaska och hällde kokt, avsvalnat vatten på dem.

Rårörda lingon är jättegott och dessutom plätt-lätt att göra själv på frysta lingon. **Gör så här:** Blanda bär med socker (1/2-1 dl till 250 g bär) i en bunke och låt stå tills bären tinar.

Rör då och då, tills allt socker löst upp sig.



»NÄR VI LAGAR MAT
FRÅN GRUNDEN, FÖRSTÅR
VI VAD RIKTIG MAT ÄR«

/PAUL SVENSSON, KOCK



En risotto med
svamp kan också
toppas med bacon
eller pancetta.

SKOGENS GULD

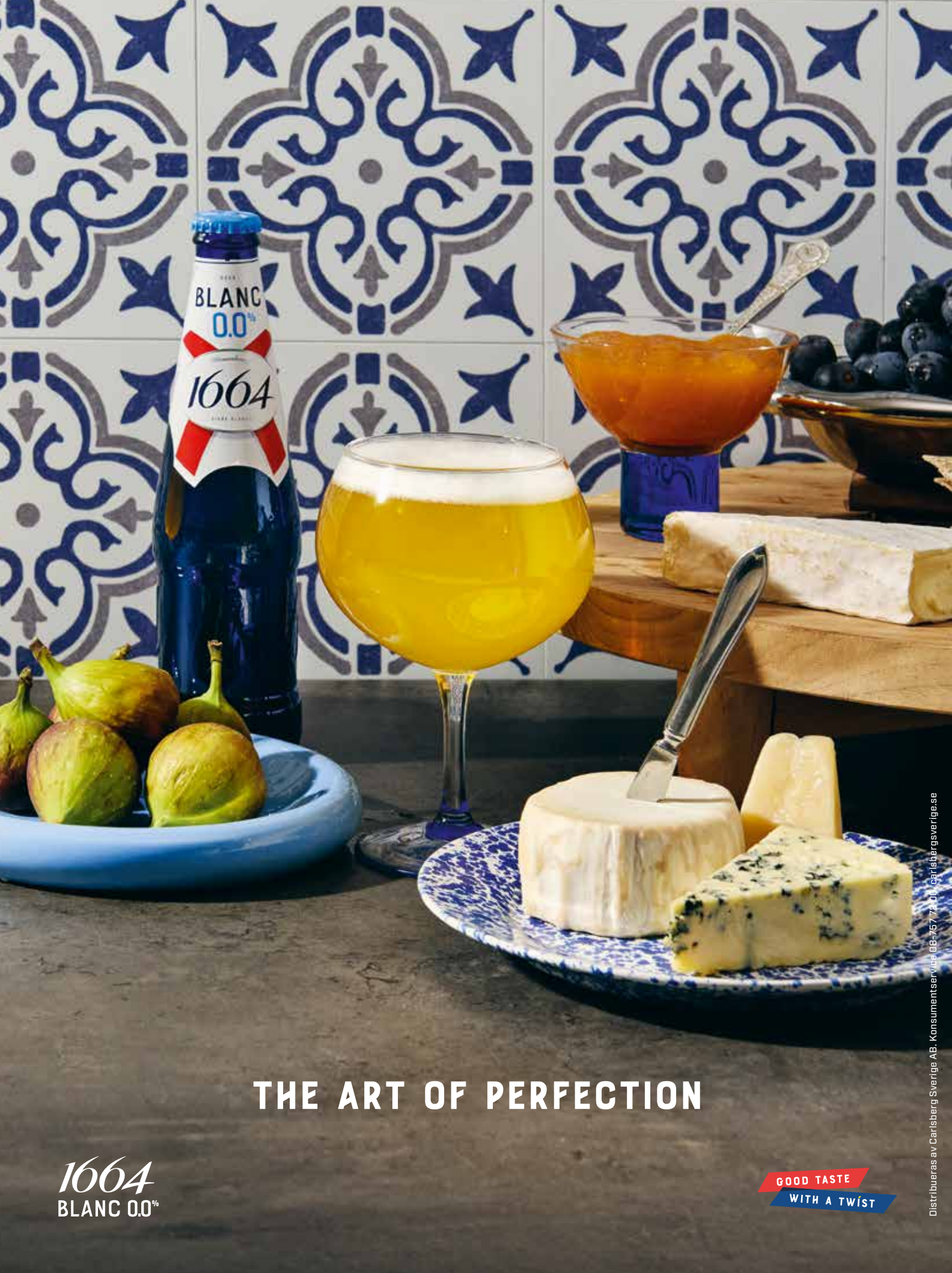
En krämig risotto är alltid gott och att toppa den med smörstekta gula kantareller eller trattisar gör den extra lyxig. Men har du inte hittat svamp i skogen går det lika bra med svamp köpt i butik, till exempel kastanjechampinjoner eller shiitake.

För recept

coop.se

Sök på »Svamprisotto«

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



THE ART OF PERFECTION

1664
BLANC 0.0%GOOD TASTE
WITH A TWIST

Distribueras av Carlsberg Sverige AB. Konsumentservice 08-757 71 00. carlsbergsverige.se

»VI HAR FANTASTISKA RÅVAROR I SVERIGE«

Matsvinn, hållbarhet och svenska råvaror är hjärtefrågor för Årets kock Michael Andersson. Något som även genomsyrar hans val av recept för Årets rätt, taco med långkokt lamm och mycket grönt.

Hej Michael! Du har tagit fram Årets rätt, hur skulle du beskriva den?
– Årets rätt är en taco med långkok på lamm – barbacoa – där köttet först grillas för att få en djup, rökig smak och sedan bräseras långsamt tillsammans med mustiga kryddor tills det blir riktigt mörkt och saftigt. I mitt recept har jag satsat på en blandning av smaker från Sydamerika och Sverige. Jag kompletterar rätten med en salsa gjord på svenska råvaror och en klas-sisk pico de gallo, fast med min egen twist.

Hur ser du på hållbarhet när det kommer till maten du lagar?

– Vi kockar har ett stort ansvar att arbeta med råvaror på ett medvetet sätt, minimera svinn och välja hållbara producenter. Det tänket har jag haft med mig under skapandet av Årets rätt. Sverige har otroligt duktiga bönder, från grönsaksodlare till djuruppfödare, som producerar råvaror av hög kvalitet på ett hållbart sätt. Lamm är ett bra exempel – vi har fantastiska svenska lammbönder, men konsumtionen har minskat, kanske för att många är osäkra på hur man ska tillaga det. Jag hoppas kunna inspirera fler att våga prova svenskt lamm och uppmuntra fler att välja närproducerat i stort.

Vad skulle du säga är det största miss-taget en hemmakock gör i köket?

– Att ge upp för lätt. Många provar något nytt, misslyckas och vågar sedan inte försöka igen. Men det är precis som i ett krogkök – man kan stirra sig blind på att det inte gick vid första försöket. Matlagning är levande, det förändras hela tiden, och det är just det som gör det så kul att testa sig fram.

Berätta om ditt bästa matminne!

– En av mina favoritrestauranger, Alinea i Chicago, gjorde en pop-up i Madrid för en herrans massa år sedan. Jag såg av en slump att de hade två platser kvar och bokade direkt – bara några dagar innan. Det blev en matfest från början till slut. Att kombinera gastronomi på absolut högsta nivå med råvaror i världsklass från Spanien var helt magiskt.

Finns det någon person du drömmer om att laga middag till?

– Jag gillar att laga mat till alla som gillar att äta god mat! ♥

Text: Cecilia Lübeck

MICHAEL ANDERSSON

Ålder: 37 år.

Yrke: Kock och svensk mästare i professionell matlagning. Öppnar i höst restaurangen Sperling & Co i Stockholm.

Bor: På Södermalm i Stockholm.

Lagar helst just nu:

Till vardags gärna en riktigt god salsicia-pasta med färska tomater, mycket vitlök och massor av persilja.



Receptet till Årets rätt finns på: www.aretskock.se/arets-ratt

FOTO: ÅRETS KOCK

Gott hantverk från MUSTERIET

När **PETER CARLSSON** tog över Kullabygdens musteri visste han inget om mustning. Men med hjälp av en kunnig mustmästare, envishet och passion ser han och teamet till att traditionen förs vidare: Att skapa den godaste naturprodukten **HELT UTAN TILLSATSER**.

TEXT: CECILIA LÜBECK FOTO: KULLABYGDENS MUSTERI

KULLABYGDENS MUSTERI ligger idylliskt beläget i Mjöhult, en liten by mitt på Kullahalvön i nordvästra Skåne. Här har det förädlats äpplen ända sedan 1929, och i stort sett på samma sätt nu som då. Utvalda äpplen pressas, filtreras och tappas och resultatet blir Kullamust.

– Det är en naturprodukt helt utan tillsatser, säger Peter Carlsson, vd och mustmästare på musteriet.

Det var i början av 1990-talet som han och hans bröder, Janne, Anders och Martin, köpte musteriet som då stod inför en osäker framtid. Ingen av bröderna hade tidigare erfarenhet av att musta äpplen. Men med minnet av hur gott ett glas äppelmust kan smaka en sensommardag som drivkraft, gick Peter i lära hos den då 80-åriga mustmästaren Sven Andersson för att lära sig det klassiska hantverket. Sedan dess har han och hans team fortsatt att utveckla verksamheten, men alltid med samma

fokus på hantverk, smak och kvalitet.

– Vi har inte uppfunnit något nytt, säger Peter. Vi är stolta över att förvalta traditionen att ta vara på det naturen ger.

Frukten som används är både över-skottsfrukt från privatpersoner och industrifrukt från odlare.

– Det kan vara äpplen som är för stora eller för små, för röda eller gröna, med stötskador eller skönhetsfel – lite charmigare äpplen som vi brukar säga, skrattar Peter. Att ta vara på frukt är själva grunden till varför musteriet finns till.

Traditionen med privatpersoner som lämnar in överskottet från skörden har funnits med sedan grundandet, då bygdens frukträdsinnehavare gick samman och startade ett andelsmusteri. 96 år senare är det fortfarande kö varje år i slutet av augusti, då den traditionsenliga öppningen för äppelinlämning sker.

– Rent praktiskt är det enkelt att bli en äppelhjälte hos oss, vi väger dina äpplen och sedan får du byta dem mot färdig

»DET ÄR ENKELT ATT BLI EN ÄPPELHJÄLTE HOS OSS«

Kullamust, säger Peter. Äppelinlämningen är en tradition som vi är mycket stolta över, det är årets höjdpunkt. Det som blir över efter pressningen omvandlas till biogas, så inget går till spillo.

Peter berättar också att hemligheten bakom en riktigt god must är att hitta balansen mellan syra, sötma och arom. Den uppnår man genom att blanda olika äppelsorter, och genom att hela tiden prov-smaka sig fram.

– Då måste verkligen alla smaklökar vara på rätt plats, säger han och ler. En av utmaningarna är att olika sorter mognar under olika lång tid. Så allt eftersom säsongen växlar, smakar och doftar vi oss fram. Även om ny teknik har förfinat



Som mustmästare och vd smakar
Peter Carlsson alltid av alla produkter
på Kullabygdens musteri.



Musteriet i skånska Mjöhult startade som andelsmusteri 1929.



MUSTERIET PÅ KULLAHALVÖN

Kullabygdens musteri ligger mitt i byn Mjöhult på Kullahalvön, i nordvästra Skåne. Här finns även en musteributik i den före detta mekaniska verkstaden samt ett »fikeri« med enklare luncher, fika och förstås hembakt äppelkaka. Under säsong är äppelinlämningen öppen, från slutet av augusti. För mer information och öppettider, gå in på kullamust.se.





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



WWW.URBANWINE.SE

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

»EN GOD ÄPPELMUST ÄR EN SÅ BRA DRYCK TILL MAT«

produktionsprocessen, så finns vi med hela vägen och alla våra produkter godkänns av oss.

Den senaste nyheten är Mustly Sparkling Coldpress. Precis som Kullamust består den av 100 procent naturliga ingredienser, utan tillsatt socker eller sötningsmedel.

– Intresset för goda, naturliga och alkoholfria alternativ på marknaden är en trend som håller i sig. Vi vet att många yngre idag väljer alkoholfria alternativ, för att förgylla med något friskt, gott och samtidigt mer hälsosamt.

Vilken must är då mustmästarens egen favorit och hur avnjuter han den helst?

– En bra äppelmust är en så trevlig dryck till mat, säger Peter. En smakförstärkare som lyfter rätten utan att stjäla rampljuset.

Bra exempel är fläskrätter och rätter med chili, tycker han, där mustens sötma kompletterar perfekt. Även till en smakrik höstgryta passar det fint med äppelmust i glaset.

– Personligen är jag förtjust i vårt original, Kullamust Äpple. För mig påminner den smaken om när vi en krispig höstdag för snart 30 år sedan, efter flertalet misslyckade försök, fick till den allra första lyckade Kullamusten. Det var magiskt! ♥



I september är det
äppelnlämning och
bråda dagar på
musteriet.

MER SMAK NR 3 2025

Barilla i samarbete med Mer Smak

Låt pastan göra jobbet!

Med Barillas premiumpasta **Al Bronzo** kan du ta känslan av Italien hem till ditt eget kök. Tack vare en speciell tillverkningsteknik fångar pastan upp såsen bättre, vilket lyfter hela smakupplevelsen till nya höjder.

BARILLA AL BRONZO tillverkas med den traditionella metoden *Lavorazione grezza*, vilket betyder att pastan är bronsvalsad och pressas genom mikrograve-rade bronsstycken vid produktionen. Detta

ger pastan en unik struktur med förmåga att ta ett extra grepp om såsen.

Med pasta och sås i skön harmoni blir måltiden en både genuin och exklusiv njutning – precis som i Italien!



AL BRONZO görs av utvalt durumvete, vilket ger pastan dess naturligt vackra bärnstensfärg. Tack vare ett högt proteininnehåll på över 14 procent får pastan både spänst och fyllighet samtidigt, och behåller en perfekt "al-dente-karaktär" efter kokning.

Rigatoni med citronkräm, rosépeppar och parmaskinka

En lyxig men enkel och snabblagad pastarätt, där krämig grädde och parmesan gifter sig perfekt med sältan i parmaskinka och den fräscha syran från citron.

4 personer

2 citroner

320 g Barilla Al Bronzo Mezzi Rigatoni

80 g tunt skivad parmaskinka

1 ½ dl grädde

150 gram riven parmesanost

60 g smör

2 tsk krossade rosépepparkorn

Gör så här

- 1. Citronkräm:** Skala av det gula yttersta skalet på citronen. Filéa sedan citronen i klyftor, kasta kärnorna och de vita delarna. Hacka skalet och fruktköttet grovt och lägg i en kastrull. Tillsätt 1,5 dl vatten och koka på svag värme i 15 minuter tills skalet är mjukt. Mixa sedan till en slät puré med stavmixer.
- 2. Pasta:** Koka upp en kastrull med saltat vatten och koka pastan enligt förpackningens instruktioner så att den fortfarande är lite "al dente". Håll av vattnet i ett durkslag men spara någon deciliter.
- 3. Parmaskinka:** Stek parmaskinkan tills den är gyllene och krispig, håll bort eventuellt överflödigt fett.
- 4. Parmesankräm:** Håll grädden i en liten kastrull och tillsätt 100 gram riven parmesan. Värm på låg värme under omrörning tills det är genomvarmt och blandningen slät. Hetta upp en sautépanna, tillsätt smöret och när det skummar, vispa i citronpurén och värm tills det bubblar. Tillsätt den avrunna pastan och håll i den resterande parmesanosten samt så mycket "kokvatten" som krävs för att skapa en sås. Smaksätt med salt och

krossade rosépepparkorn. Fördela pastan på tallriken och toppa med den varma parmesankrämen och knaperstekta parmaskinkan.



Barilla Al Bronzo finns i fem olika varianter: Spaghetti, Linguine, Mezzi Rigatoni, Fusilloni och Tortiglioni.

Visste du att...

...italienarna använder uttrycket "Fare la scarpetta", vilket betyder att man tar hjälp av en bit bröd för att få upp den sista såsen på tallriken. Med Al Bronzo kan du uppleva den traditionen på bästa sätt utan bröd, eftersom pastan fångar upp såsen perfekt!

Santa Maria

DET STÖRSTA SEDAN TACOS. ASIAN TACOS!

Now we're cooking!



Ditt
medlemskort
är laddat med
ett erbjudande!
Gäller i Coop Östras butiker

I SÄSONG MED SARA / Gott för fest & vardag

Välkommen HÖSTMYS!

Det blir en färgstark fest på faten när hösten är här. Vi bjuder på härliga recept med **SKÖRDETIDENS BÄSTA**, liksom kryddiga indiska grytor och en meny med vilt, svamp och äpplen.

RECEPT: LISELOTTE FORSLIN, SARA BEGNER FOTO: ULRIKA EKBLOM, EVA HILDÉN



Dova toner
och naturmaterial
passar på höst-
bordet.



Njut av
säsongens goda
råvaror.

EFTER EN SOMMAR med många måltider ute längtar jag efter att mysa inomhus och laga värmande mat på spisen igen. Nu kommer en härlig period där mustiga smaker får ta plats i grytor och ugnsrätter. Det är dags att tända ljus och stanna upp en stund, och låta matlagningen ta lite mer tid.

ETT BRA EXEMPEL på långsam mat är den indiska. Rätterna bygger på massor av kryddor och kanske viktigast av allt, att löken ges tid att mjukna länge så att sötman kommer fram. Se **sidan 23** för magiska recept.

ATT VI LEVER i ett land med tydliga årstider gillar jag. Hösten är fantastisk – ta vara på den rika skördesäsongen och lyft in det gröna på middagsbordet. Även i enkla vardagsrätter är det lätt att låta växtbaserat ta mer plats. Se bara våra supergoda och närings-
täta »80/20-rätter« på **sidan 28!**

PÅ SIDAN 14 bjuder också Liselotte Forslin på årstidens bästa i sina recept med vilt och lamm. Härliga långkok som kan sköta sig själva medan du tar en skön sväng i skogen, och dessutom får med dig nyplockad svamp hem till middagen.

God höst i köket!

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop Provkök.



FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Tid för lyxiga LÅNGKOK

Äntligen höst och vi kan laga av allt gott som skog och odlingar ger. Njut av våra läckra rätter med massor av **ROTFRUKTER**, **VILT**, **ÄPPLEN** och **SVAMP**.

RECEPT & STYLING: LISELOTTE FORSLIN/WEIWEI.SE FOTO: ULRIKA EKBLÖM/WEIWEI.SE



En rustik sallad som passar att äta som den är med ett gott bröd eller som tillbehör till kött, fisk eller fågel.

LJUMMEN ROTSÄKSSALLAD MED BELUGALINSER & SENAPSVINÄGRETT

TID: CA 45 MIN **G L**

Senapsdressing passar så bra i en linsallad.

4-6 PORTIONER

1 dl svarta belugalinser
3-4 gulbetor, skalade och klyftade

3-4 morötter, skalade och skurna i grova bitar

1 stor rödlök, klyftad
2 msk olivolja
2 äpplen, klyftade
2 msk hackad färsk timjan
+ några kvistar till dekoration
2 tsk flingsalt

½ tsk nymald svartpeppar
1 näve rucola + 2 msk rostade solrosfrön till dekoration

SENAPSVINÄGRETT

1 tsk fransk senap
1 ekologisk citron, tvättad, rivet skal + 2 msk saft
1 tsk honung
1 dl rapsolja

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Koka linserna enligt paketet, ca 20 minuter och låt dem rinna av i sil när de är färdiga.
3. Lägg rotfrukterna samt rödlöken på en bakpappersklädd plåt och ringla över oljan. Rosta i mitten av ugnen ca 25 minuter. Lägg på äppelklyftorna och timjanen de sista 10 minuterna. Ta ut plåten och strö på salt och peppar.

4. **Vinägrett:** Under tiden, skaka ihop alla ingredienser till en dressing i en burk.

5. Lägg linserna i en stor bunke och vänd försiktigt i allt från plåten. Blanda i dressingen. Lägg upp det på ett stort fat och toppa med rucola, solrosfrön och timjankvistar.



Ljuvligt god stroganoff med stomp. Hjortköttet kan bytas ut mot både älg- och nötkött.

HJORTSTROGANOFF MED POTATISSTOMP

TID: CA 1 ½ TIMME **G**

Överraska med en lyxigt gräddig stroganoff på vilt.

4 PORTIONER

Ca 800 g hjortstek
3 msk smör till stekning
2 msk vetemjöl
1 gul lök, strimlad
2 vitlöksklyftor, hackade
4 msk tomatpuré
1 msk fransk senap
1 tsk rökt paprikapulver
3 dl vitt vin
1 msk koncentrerad viltfond, alt. kalvfond
3 dl vispgrädde
1 tsk honung
1 tsk salt
½ tsk nymald svartpeppar

POTATISSTOMP

900 g mjölig potatis
2 msk koncentrerad grönsaksfond
25 g smör
3 dl gräddfil
1 dl grovhackad bladpersilja
2 tsk salt
½ tsk nymald vitpeppar

SERVERING

2 dl smetana
6-8 saltgurkor
Gärna någon grön grönsak, t.ex. gröna bönor eller broccoli

GÖR SÅ HÄR

1. Putsa och strimla köttet i centimetertjocka strimlor. Hetta upp smöret i en panna och bryn köttet så det får färg.
2. Lägg över i en gryta och pudra över mjölet och rör om.
3. Stek lök och vitlök utan att det tar färg och lägg i grytan. Rör i tomatpuré, senap och rökt paprikapulver och låt det hastigt fräsa med. Späd med vinet och fonden och låt det sjuda ett par minuter innan du häller i grädden.
4. Låt stroganoffen sjuda under lock i ca 30 minuter tills köttet är mört.
5. **Potatisstomp:** Skala och dela potatisen och koka den mjuk i vatten och fond. Krossa den mycket grovt tillsammans med smöret. Vänd i gräddfil, persilja, salt och peppar.
6. Smaka av grytan med honung, salt och peppar. Servera med potatisstomp, smetana och saltgurka samt någon grön grönsak.



Smakrik gratäng där sötman i pumpan möter saltan från osten.

PUMPAGRATÄNG MED GRÖNKÅL & VÄSTERBOTTENSOST

TID: CA 1 TIMME
Grönkål, pumpa och lagrad ost gifter sig perfekt med varandra.

- 4 PORTIONER**
- 1 butternutpumpa, ca 900 g
 - 400 g grönkål, sköljd
 - 1 gul lök, strimlad
 - 2 vitlöksklyftor, hackade
 - 2 msk smör
 - 2 msk vetemjöl
 - 4 dl vispgrädde
 - 2 dl riven Västerbottensost
 - 1 dl valnötskärnor
 - 1 tsk flingsalt
 - ½ tsk nymald svartpeppar

- GÖR SÅ HÄR**
1. Skala, dela och kärna ur pumpan. Skär den i ca 2 cm tjocka »halvmånar«. Repa grönkålen från stjälken i mitten och riv bladen grovt.
 2. Koka upp en kastrull full med vatten, lägg i kålbladen och låt dem mjukna ca 2 minuter. Håll av i durkslag, skölj i kallt vatten och krama ur kålen väl. Stek lök och vitlök i smöret tills det mjuknar utan att det tar färg. Rör i mjölet och häll i grädde och ost så den smälter. Ta av från värmen.
 3. Smörj en inte alltför stor form och varva pumpa, grönkål och grädd- och lökblandningen. Salta och peppra väl. Grädda ca 25 minuter i mitten av ugnen tills pumpan får lite färg.
 4. Strö på valnötterna när det är 5 minuter kvar. Låt svalna 10 minuter innan servering.

SVAMPGIFFEL
TID: CA 1 ½ TIMME
Matigt bröd för buffé eller sopplunch.

- 2 STORA GIFFLAR, CA 12 BITAR**
- 75 g smör
 - 50 g jäst
 - 1 dl mjölk
 - 3 dl turkisk yoghurt
 - 2 ägg
 - 1 tsk salt
 - 10 dl vetemjöl special
 - 1 uppvispat ägg till pensling
 - 1 msk svart eller vitt sesamfrö, alt. vallmofrö



Härligt matigt svampbröd som passar till höstmaten och på en buffé.

- FYLLNING**
- 250 g svamp, t.ex. champinjoner
 - 2 msk smör
 - 2 nypor flingsalt + 2 krm nymald svartpeppar
 - 150 g cream cheese
 - 100 g riven lagrad ost, t.ex. Västerbottensost

- GÖR SÅ HÄR**
1. **Fyllning:** Börja med att steka svampen i smör tills den får färg. Har du plockat den själv så koka ur vattnet först. Salta och peppra och låt den svalna på en tallrik.
 2. Gör degen genom att smälta smöret i en kastrull och hälla på mjölken. Låt det bli 37 grader.
 3. Smula jästen i en bunke och häll på mjölblandningen. Rör så jästen löser sig. Blanda i yoghurt, ägg och salt. Tillsätt mjölet, lite i sänder och arbeta degen tills den släpper

- från bunkens kanter, ca 5 minuter i maskin eller 10 minuter för hand. Lägg på plastfolie och låt jäsa 30 minuter.
4. Dela degen i två delar och platta ut dem lite och försök forma dem som trekantar. Kavla ut varje del till en stor trekant, ca ½ cm tjock. Du kommer behöva skära till dem lite.
5. Bred cream cheese (fyllning) på degplattorna och fördela den rivna osten och svampen över. Rulla ihop från den breda sidan och forma dem som halvmånar. Tryck till den smala fliken och vik ihop ändkanterna så fyllningen inte rinner ut i ugnen. Låt jäsa ytterligare 30 minuter.
6. Sätt ugnen på 225 grader. Lägg giffarna på en bakpappersklädd plåt och pensla med ägg och strö på sesamfrön. Grädda mitt i ugnen i 12–15 minuter. Låt svalna ca 15 minuter innan du skär upp dem.

RÖDVINSTRÄSERADE LAMMLÄGG MED BÖNOTTO

TID: CA 3 TIMMAR **G**
(inklusive bönotto och kantareller)
Lammläggan sköter sig själva i ugnen och blir så möra.

- 4 PORTIONER**
4 lammlägg, ca 1 200 g
2 msk smör till stekning
½ tsk salt
½ tsk nymald svartpeppar
1 gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, hackade
2 morötter, grovt skivade
200 g rökt sidfläsk i bit, strimlat
3 msk tomatpuré
3 dl rött vin
2 dl vatten +
2 msk kalvfond
2 lagerblad
1 msk hackad timjan + några kvistar till dekoration

- GÖR SÅ HÄR**
1. Sätt ugnen på 125 grader.
2. Putsa köttet och bryn det runtom i smöret i en panna. Salta och peppra. Ta upp och lägg det åt sidan.
3. Fräs lök, vitlök och morötter tillsammans med det strimlade sidfläsket. Lägg över det i en stor gjutjärns gryta som tål ugnsvärme. Rör i tomatpuré och låt det hastigt fräsa med.
4. Häll i vin, vatten och fond samt lagerblad och timjan. Låt det få ett uppkok. Lägg i lammläggan, lägg på lock och ställ in i ugnen 2–3 timmar tills köttet är så mört att det faller isär. Smaka av såsen med salt och peppar. Garnera med timjankvistar och servera med bönotto och stekta kantareller.

BÖNOTTO

- TID:** 20 MIN
4 PORTIONER
1 schalottenlök, hackad
1 vitlöksklyfta, hackad
2 msk smör
1 dl vitt vin
½ msk koncentrerad kycklingfond
2 förpackningar vita bönor, ca 380 g styck, sköljda och avrunna
2 dl crème fraiche
1 dl riven lagrad ost, t.ex. parmesan eller prästost
1 ekologisk citron, tvättad, rivet skal
½ tsk salt
2 krm nymald svartpeppar
½ kruka salvia, bladen

- GÖR SÅ HÄR**
1. När lammläggan börjar bli klara, fräs lök och vitlök i smör utan att det tar färg. Håll i vin och fond och låt det reducera till hälften.
2. Lägg i bönorna och crème fraichen och låt det sjuda ett par minuter. Vänd i osten och citronskalet och smaka av med salt och peppar.
3. Fräs salviabladen krispiga i smöret och toppa med dem.

BÄSTA DRYCKEN TILL HÖSTMENYN

Cecilia Lübeck är redaktör, sommelier och expert på att matcha mat och dryck.

FOTO: MATILDA LINDBLAD



- 1) Haväng Cider, Sverige, nr 92183, 75 kr.**
En härligt äpplig och alkoholfri cider med bra balans mellan sötma och syra är bra att ha på lut hemma i kylan. Gott till grönkålsgratäng och rotsakssallad men passar också till crêpes, kittostar eller bara att skåla in hösten i.
- 2) Melleruds Alkoholfria Pilsner, 14:95 kr.**
En riktigt god och alkoholfri ljus lageröl som passar till mycket, gärna stroganoffgryta med saltgurka och även sallad med linser och rotsaker. Ekologisk.
- 3) 2024 Müller Grüner Veltliner Vom Loess, Österrike, Kremstal, nr 2056, 149 kr.**
En nyhet på fasta hyllan är denna trevliga och matvänliga österrikare från en producent som satsar stort på hållbarhet. Toner av päron, mandelblom och limezest matchar rotsakssalladen, och även plockmat och höstens skaldjur.

- 4) 2022 Storia di Famiglia Chianti Classico, Toscana, Italien, nr 73273, 139 kr.**
Bräserade lammlägg med parmesankrämiga bönor – jamen, det bara ropar ju efter en Chianti Classico som perfekt matchar rustik mat med toskansk inspiration. Denna prisvärda och ekologiska variant möter upp fint med flitig körbärsfrukt, blodapelsin och en knippa örter.
- 5) 2023 Brännland Iscider, Sverige, nr 2918, 299 kr.**
Sötsyrlig och intensiv äppelfröjd som görs på frostnupen must. Alkoholhalten är på 9,5% och vinet passar till desserter med bär eller frukt, gärna äppelkaka med råkräm. Även en bit lagrad ost är fantastiskt till!

STEKTA KANTARELLER

- GÖR SÅ HÄR**
1. Lägg ½ liter färska, rensade kantareller i en torr panna och sätt på värmen. Låt dem släppa vätskan under omrörning och koka dem helt torra, ca 5 minuter.
2. Tillsätt 3 msk smör och ½ krm curry och stek dem knapriga på låg värme ca 10 minuter. Smaka av med 1 tsk salt och ½ tsk peppar.

Överraska med krämiga bönor till de långkokta lammläggan.

One
Family.
The same
passion.

“Perfect match” till
höstens mustiga rätter.

349
KRONOR



TOMMASI · FAMILY · ESTATES

Tommasi Amarone della Valpolicella Classico, 2021 • Artnr: 22350 • 15% vol. • 750 ml • 349 kr



*Klimatkompenserade transporter mellan producent och Systembolag i samarbete med Zeromission.
Läs mer på hermannssonco.se/hallbarhet



Alkohol i samband
med arbete ökar
risken för olyckor.

HÖSTENS GODASTE / Bjud på comfort food



En saftig äppelkaka med
fin citrussmak passar
med fluffig råkräm.

ÄPPELKAKA MED MANDELMASSA & RÅKRÄM

TID: CA 1 TIMME

Mandelmassa gör äppel-
kakan extra saftig och god.

6–8 PORTIONER

200 g mandelmassa, riven

150 g smör i kuber

4 ägg

1 dl turkisk yoghurt

1 ekologisk citron,
tvättad, rivet skal

1 dl strösocker

2 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

1 krm salt

TOPPING

2 äpplen, klyftade

1 tsk malen kanel

1 tsk strösocker

2 msk mandelspån

RÅKRÄM

3 äggulor

½ dl strösocker

3 dl grädde

1 urskrapad vaniljstång,

alt 1 tsk vaniljsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader.

2. Vispa riven mandelmassa med
smöret lite i sänder med elvisp.
Tillsätt ägg och yoghurt och vispa
lite till.

3. Blanda de torra ingredien-
serna och vänd i. Häll smeten i en
smord form.

4. **Topping:** Lägg på äppelklyf-
torna utan att trycka ner dem.
Blanda kanel och socker och strö
på med mandelspånen. Grädda
mitt i ugnen 40–45 minuter.

5. **Råkräm:** Vispa gulor och
socker pösigt med elvisp. Vispa
grädden ganska hårt i en annan
bunke. Vänd i den i äggbland-
ningen tillsammans med vaniljen.

MER SMAK NR 3 2025

1%
ränterabatt

FÖR MEDLEMMAR

Tryggt lån med räntegaranti

Läs mer och ansök på coop.se/privatlån

Hos MedMera Bank kan du låna mellan 15 000 - 600 000 kr och som
Coop-medlem får du 1 % ränterabatt. Dessutom ingår alltid räntegaranti.



För ett annuitetslån på 80 000 kr med 5 års återbetalningstid (60 avbetalningar) och en rörlig ränta på 9,02 % blir den effektiva räntan 10,64 %).
Din månadskostnad blir 1 729 kr och total återbetalning blir 102 643 kr, under förutsättning att räntan inte ändras och att du betalar via autogi-
ro utan avgifter. Räntan sätts individuellt mellan 5,20 % och 16,95 % (effektiv ränta 5,33 %–25,46 %). (2025-07-10).



Att låna kostar pengar!

Om du inte kan betala tillbaka skulden i tid riskerar du en betalningsanmärkning. Det kan leda
till svårigheter att få hyra bostad, teckna abonnemang och få nya lån. För stöd, vänd dig till
budget- och skuldrådgivningen i din kommun. Kontaktuppgifter finns på konsumentverket.se.

KRYDDMAGI I GRYTAN

Värmande indisk mat blir underbar att samlas kring en kulen höstkväll. Här är våra favoritgrytor där massor av goda kryddor ger smakdjup och färg.

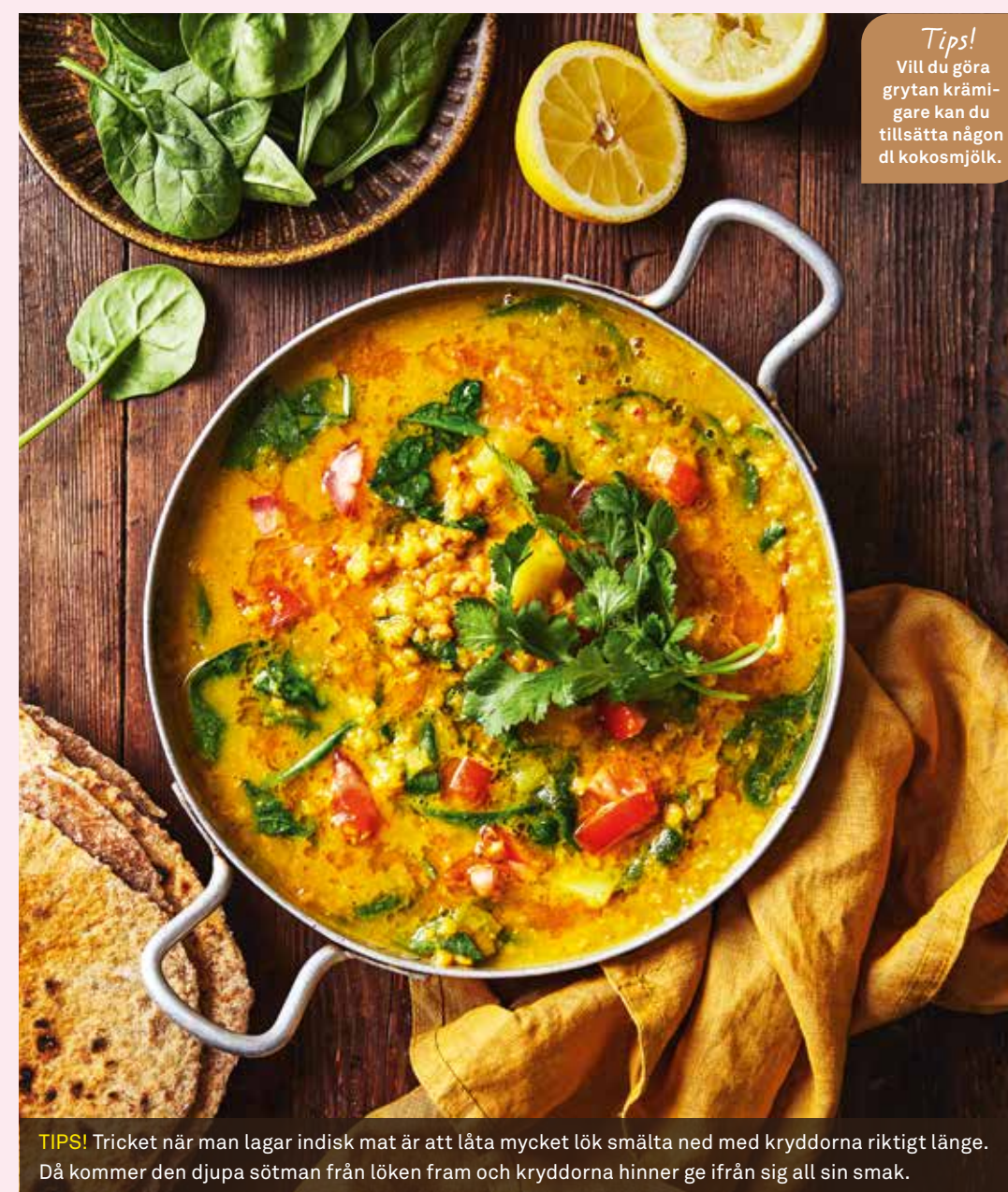
RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

IT'S A WRAP

Ett fräscht food to go sortiment som är redo när magen skriker efter något snabbt och löjligt gott!



Picadeli®



Tips!
Vill du göra grytan krämigare kan du tillsätta någon dl kokosmjölk.

VEGANSK DHAL MED LINSER & SPENAT

TID: CA 35 MIN **G L**

En underbar linsgryta med massor av väldoftande kryddor, men som inte är het.

4 PORTIONER

500 röda linser
2 gula lökar, hackade
3 vitlöksklyftor, hackade
3 cm skalad ingefära, riven
1 ½ msk spiskummin
1 tsk salt
1 tsk socker
2 tsk chilipulver
Ca 2 msk rapsolja
1 msk tomatpuré
200 g fast potatis, tärnad
1 ½ liter vatten
2 buljongtärningar (grönsaks)
2 tomater, hackade
200 g spenat
Citron och färsk koriander till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj linserna i en sil, låt rinna av.
2. Stek lök, vitlök och kryddor i olja på svag värme tills löken mjuknar. Tillsätt tomatpuré och potatis, stek i 3 minuter till.
3. Tillsätt vatten, buljongtärningar och linser och låt koka i 12–15 minuter. Mixa eventuellt grytan hastigt med stavmixer. Vänd ner tomater och spenat. Servera med citronhalvor och färsk koriander.

TIPS! Tricket när man lagar indisk mat är att låta mycket lök smälta ned med kryddorna riktigt länge. Då kommer den djupa sötman från löken fram och kryddorna hinner ge ifrån sig all sin smak.

TIPS!

En lassi-drink är god och svalkande till het indisk mat.

GÖR SÅ HÄR:

Mixa 3 dl naturell yoghurt (3%) med 2 dl vatten, 1 tsk socker, 1 krm salt och is. Det finns många varianter på lassi. Du kan krydda med saffran eller göra en söt variant med mango.

Bjud gärna en sval lassidrink och ris till den kryddiga kycklinggrytan.

KYCKLING
TIKKA MASALA

TID: CA 35 MIN +
2 TIMMARS MARINERING **G**
En klassiker för alla åldrar,
inte alls svår att laga själv!

- 4 PORTIONER**
500 g kycklingfilé, skuren
i 4 x4 cm stora bitar
2 tsk korianderfrön
2 gula lökar, hackade
3 msk rapsolja
2 tsk spiskummin
3 cm skalad ingefära, riven
2 msk tomatpuré
400 g krossade tomater
1 buljongtärning
3 dl vatten
3 dl grädde
Salt och socker

- MARINAD**
4 vitlöksklyftor
1 röd chili (kan uteslutas
om man inte gillar hetta)
2 dl naturell matlagnings-
yoghurt

- 2 tsk malen gurkmeja
1 msk garam masala
1 tsk salt

- GÖR SÅ HÄR**
1. Marinad: Hacka vitlök och chili. Blanda med yoghurt, kryddor och salt.
2. Lägg i kycklingen och låt marinera i kyl i minst 2 timmar, gärna över natten.
3. Mortla korianderfröna. Stek löken mjuk i olja med kryddor i 10 minuter på svag värme. Tillsätt tomatpurén och stek några minuter. Tillsätt kycklingen med marinaden och fräs i några minuter till. Tillsätt tomatkross, buljong, vatten och grädde. Låt sjuda i 20 minuter. Smaka av med salt och socker.

LÄTTBAKAT CHAPATIBRÖD

TID: CA 15 MIN **L**
Snabbt indiskt stekpannebröd
som är gott att doppa
i grytornas såser.

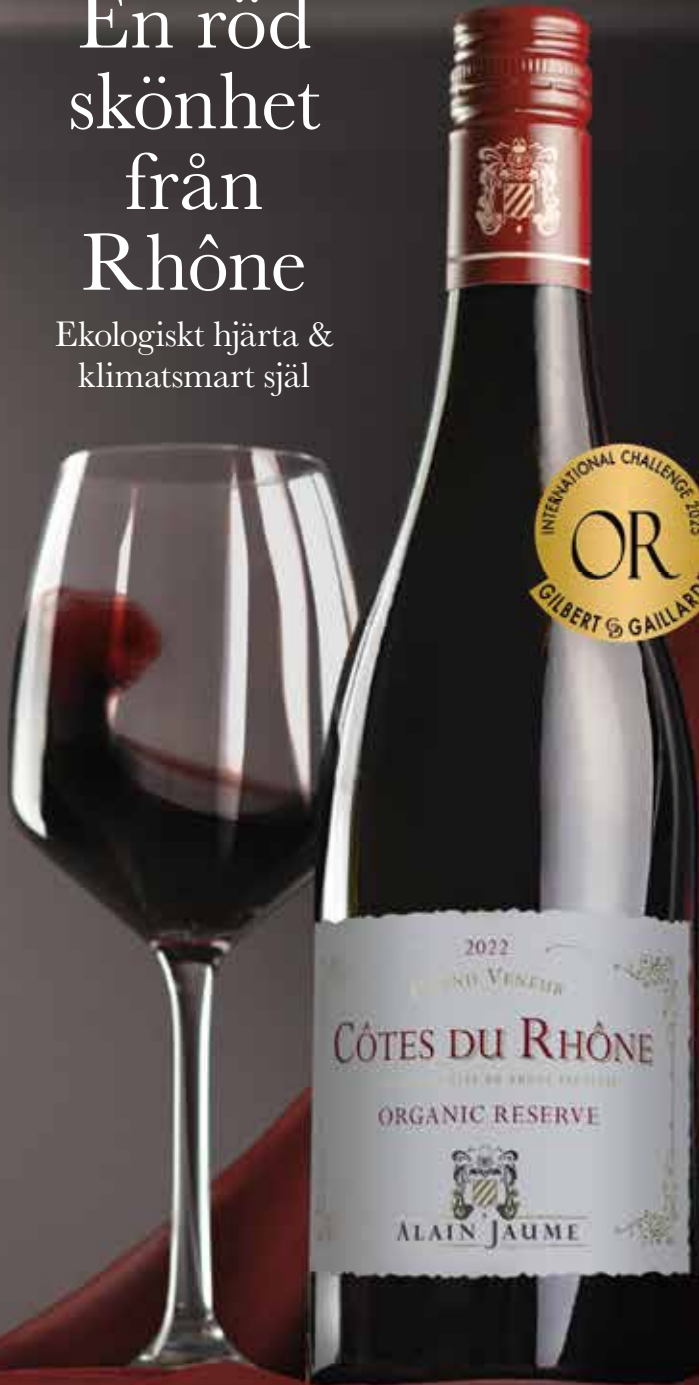
- 8 BRÖD**
5 dl vetemjöl
1 tsk salt
2 tsk rapsolja +
olja till stekning
Ca 2 dl ljummet vatten

- GÖR SÅ HÄR**
1. Blanda alla ingredienser till en smidig deg.
2. Dela degen i 8 delar. Kavla ut till tunna runda bröd på mjölad bänk.
3. Stek dem 1–2 minuter på varje sida i en het, lätt oljad stekpanna.

TIPS! Om du vill kan du byta ut stekfettet i recepten mot ghee. Det är klarnat smör och har använts i tusentals år i det indiska köket. Det är fritt från protein, har lång hållbarhet och kan förvaras i rumstemperatur.

En röd
skönhet
från
Rhône

Ekologiskt hjärta &
klimatsmart själ



Alain Jaume, Côtes du Rhône, 2022, Organic Reserve
14,5 % | 75 cl | Art. nr. 72034 | Pris 135 kr



*Klimatkompenstade transporter mellan producent och Systembolag i samarbete med Zeromission. Läs mer på hermannsonco.se/hallbarhet/

Alkohol i samband
med arbete ökar
risken för olyckor.



INDISKA SMAKER

Värmande och kryddig indisk mat är perfekt på hösten. Ett bra knep för att få fram en extra rik smak hos kryddorna när man lagar gryta är att rosta eller steka dem i matfett innan man tillsätter tomatpuré och lök. Hela kryddor som exempelvis kanelstång, senapsfrön och kardemumma är också bra att ha hemma. Hettan regleras förstås efter

önskemål, men vill du mildra en chilitark rätt är det bra att bjuda en svalskande raita eller lassi med yoghurt till. Eller ett gott bröd! Prova till exempel stekpannebrödet chapati (se recept här intill) eller ett fluffigt naan-bröd. Dem kan du antingen baka själv eller köpa i butik. Bland de indiska produkterna på Världens mat-hyllan finns också spännande curry- och masalablandningar. Coop har utökat sortimentet stort med varor, och idag finns både basvaror och delikatesser från andra delar av världen som Mellanöstern, Korea och Grekland. ♥

G L GURKSALLAD MED SENAPSRÖN

GÖR SÅ HÄR

1. Dela 1 gurka i bitar. Stek 1 msk bruna senapsfrön i en torr panna tills de hoppar.
2. Pressa 1–2 lime över gurkan och strö över senapsfrön, ½ kruk hackad koriander och smaka av med salt.

LAMMGRYTA ROGAN JOSH

TID: CA 2 TIMMAR **G**

Rogan josh är en gryta från Kashmir i nordvästra Indien.

4–6 PORTIONER

- 600 g grytbitar av lamm (eller nötkött)
- 3 msk smör
- Salt och nymalen svartpeppar
- 3–4 lökar, hackade
- 4 vitlöksklyftor, hackade
- 1 röd chili, strimlad
- 2 tsk spiskummin, malen
- 2 tsk garam masala
- 1 kanelstång
- 2 tsk koriander, malen
- 3 cm färsk ingefära, riven
- 3 msk tomatpuré
- 500 g krossade tomater
- 1–2 dl vatten
- 2 buljongtärningar
- 4 dl yoghurt, 10 % (matlagningsyoghurt)
- En nypa socker

GÖR SÅ HÄR

1. Bryn köttet i smör i en gryta, salta och peppra. Lyft ur och lägg åt sidan. Stek lök, vitlök, chili och kryddor i samma gryta på låg värme till löken mjuknat, tillsatt tomatpurén och stek ytterligare några minuter.
2. Lägg tillbaka köttet och tillsatt tomatkross, vatten och buljongtärningar.
3. Koka under lock tills köttet är mörkt, i ca 1 ½ timme. Tillsatt yoghurt och koka upp. Smaka av med socker, salt och peppar. Bjud med gurksallad och gyllene ris till, se recept här intill.

GULT KRYDDRIS

TID: CA 20 MIN **G L**

Ta riset till nya smakhöjder genom att steka det med kryddor och lök.

4–6 PORTIONER

- 1 gul lök, hackad

- 1 tsk gurkmeja
- 5–7 kryddnejlikor
- 3 dl basmatiris
- 2 msk olja
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 6 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs löken med kryddor och ris i olja i några minuter, det ska inte ta färg.
2. Tillsatt buljongtärning och vatten och koka under lock i 10 minuter. Ställ åt sidan och låt riset dra ytterligare 5 minuter.



LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

UPPLEV ÄKTA KAFFENJUTNING I ALLA DESS FORMER

Nyhet!



Grönt i HUVUDROLLEN

Nu maxar vi middagarna och lagar färgsprakande mat där grönsakerna får ta mest plats. Nyttigt, klimatklokt – OCH FRAMFÖR ALLT SÅ GOTT!

RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

ATT MINSKA PÅ animaliskt protein och få in mer grönt i fler måltider är bra för så mycket. Det gör gott för hälsan, plånboken och miljön. Dessutom blir det automatiskt mer variation på middagsbordet. Att använda grönsaker i matlagningen istället för som tillbehör gör att vi äter större mängd grönt, och kanske även börjar bekanta oss med nya spännande sorter.

Nu är det en underbar tid att frossa i allt vad svensk skörd ger med kål, rotfrukter, zucchini och solmogna tomater. Så, man behöver inte välja bort – man kan välja till mer grönt!

ROTSAKSPLÅT MED KABANOSS

TID: 35 MIN
Kryddig korv får sätta smak på en hel plåt med grönt. Välj en glutenfri korv om du vill göra rätten glutenfri

- 4 PORTIONER**
300 g kabanoss
200 g rotselleri
200 g palsternacka
300 g spetskål
1 purjolök
3 vitlöksklyftor
Någras kvistar rosmarin
2 msk olja
1 tsk salt
2 dl turkisk yoghurt
1 msk honung

- GÖR SÅ HÄR**
1. Sätt ugnen på 200 grader. Dela korven i bitar. Skala rotfrukterna och skiva dem tunt. Riv spetskålen i bitar och ansa och skär purjolöken i tjocka bitar.
2. Krossa vitlöksklyftorna och repa rosmarinen. Vänd runt allt i olja och salt och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
3. Stek i ugnen 15–20 minuter. Blanda yoghurt och honung, smaka av med salt och servera till. Bjud också gärna bröd till.

Sara Begner



FRASIGA ZUCCHINI-FRITTERS MED MAJS

TID: 20 MIN
Urgoda små grönsaksbiffar som vi bjuder med höstig sallad.

- 4 PORTIONER**
2 zucchini
1 tsk salt
1 burk majs, 140 g
1 halloumi
1 dl pankoströbröd
2 ägg
1 tsk timjan
1 vitlöksklyfta, pressad
Olivolja till stekning
100 g hasselnötter
100 g vindruvor
1 liten rödlök
140 g salladsmix på påse

- DRESSING**
1 dl olivolja
2 tsk dijonsenap
2 msk balsamvinäger
2 tsk honung
1 vitlöksklyfta, pressad
1 tsk salladskrydda
Salt

- GÖR SÅ HÄR**
1. Riv zucchini på den grova sidan av rivjärnet. Salta och pressa ut vätskan. Låt majsen rinna av ordentligt.
2. Riv halloumiosten. Blanda pankost, uppvispade ägg, timjan och vitlök. Till-sätt zucchini, majs och ost och blanda ihop. Låt stå några minuter. Klicka ut och stek små fritters/plättar i olja på medelvärme, tills de är gyllene. Använd inte för hög värme, då bränns det innan de är klara inuti.
3. **Dressing:** Vispa ihop alla ingredienser till en sås, smaka av med salt.
4. Rosta nötterna i torr panna. Gnugga av skalet i en kökshandduk. Hacka nötterna, dela vindruvorna och strimla löken fint. Vänd runt med salladsmixen. Servera dina fritters med sallad och dressing.

Tips!
En dipsås med yoghurt, färsk basilika och vitlök är också gott till fritters.


 Santa Maria

FAVORIT I NY TAPPNING

Ditt medlemskort är laddat med ett erbjudande!

Gäller i Coop Östras butiker

DIPPEN SOM FÅR DIG ATT SMÄLTA

Nachosen är framme och alla är samlade, till och med tonåringen! Santa Marias ostdipp har fått en ny look, men är fortfarande lika krämig. Perfekt till tacos, nachos eller som pricken över i:et på fredagsmyset. Redo att dippa, toppa och dela!



Hitta alla våra recept och läs mer på santamaria.se

  [santamariasverige](https://www.santamariasverige.se)

3

PASTA MED SPENAT, TOMAT & BACON

TID: 20 MIN

Det behövs inte mycket bacon för att sätta smak på en pastarätt för flera.

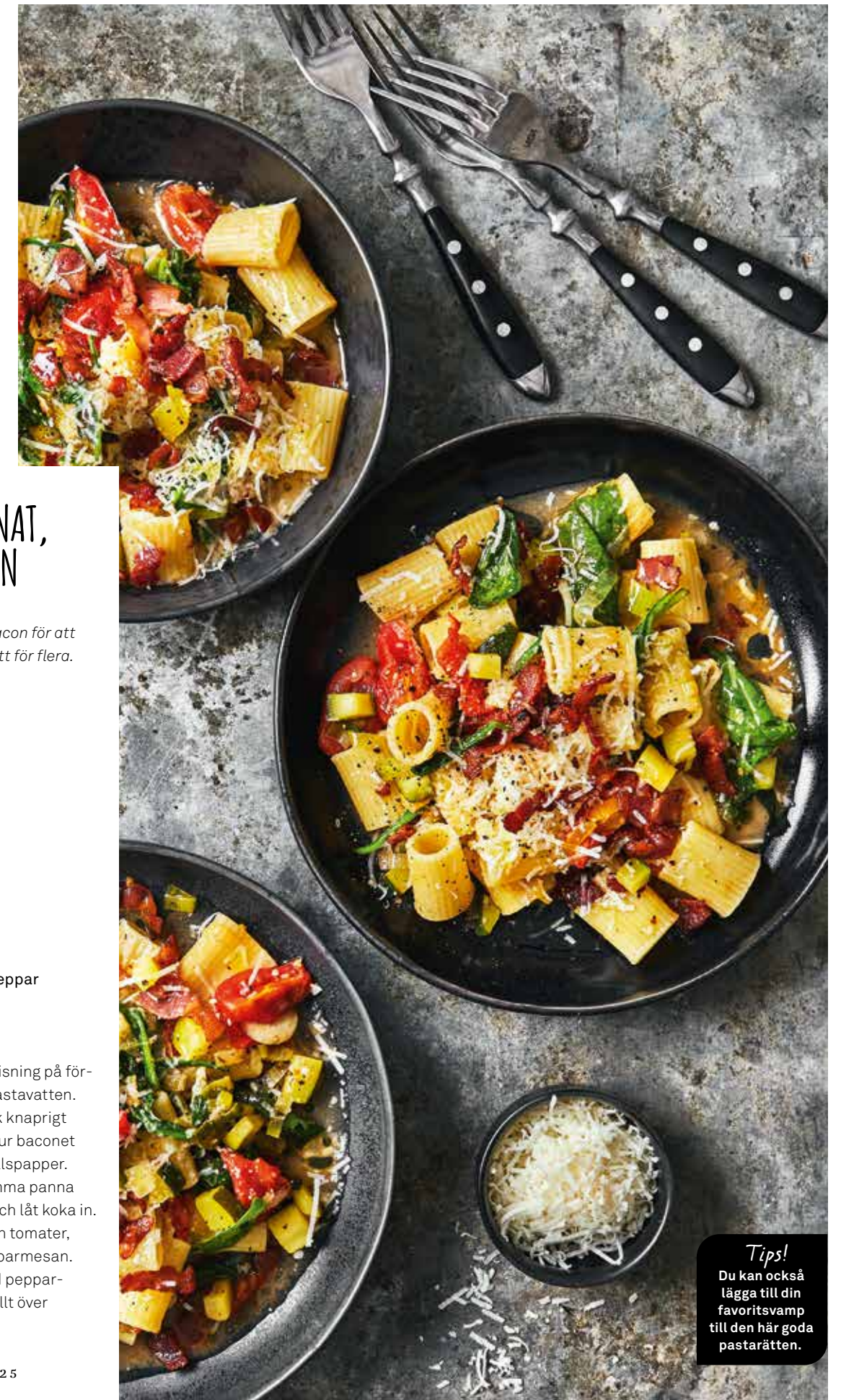
4 PORTIONER

300 g rigatonipasta
125 g bacon
1 gul lök, hackad
1 vitlöksklyfta, riven
1 msk olivolja
1 dl vitt vin
1 dl pastavatten
400 g körsbärstomater av hög kvalitet
140 g spenat
50 g riven parmesan
Salt och nymalen svartpeppar
Ev. chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Spara 1 dl pastavatten.
2. Tärna baconet och stek knaprigt i en djup stekpanna. Lyft ur baconet och låt rinna av på hushållspapper.
3. Stek lök och vitlök i samma panna med olivolja. Tillsätt vin och låt koka in.
4. Tillsätt pastavatten och tomat, vänd i pasta, spenat och parmesan. Salta, dra några varv med pepparkvarnen och strö eventuellt över chiliflakes.

MER SMAK NR 3 2025



Tips!
Du kan också lägga till din favoritvamp till den här goda pastarätten.



Hälsans Kök

Veganska produkter för alla i familjen!

- Ny, lite större påse och ny design
- 100% europeisk soja
- Mer vego för pengarna!

Samma
goda veganska
produkter!



HÄRLIGT HÄLSOSAMT / En grön tallriksmodell



ENCHILADAS MED BÖNOR & KYCKLING

TID: 40 MIN

Har du lite kyckling över från igår?
Då är det här en perfekt rätt att laga!

4 PORTIONER

- 1 gul lök
- 2 röda paprikor
- 1 paket avrunna svarta bönor, 280 g
- 1 msk spiskummin
- 2 tsk malen koriander
- 1 tsk chiliflakes
- Salt
- Peppar
- 140 g avrunnen majs
- 200 g kyckling, färdiglagad och strimlad
- 125 g mozzarella, delad i bitar
- 8 tortillabröd
- 50 g riven ost
- Färsk koriander till garnering

TOMATSÅS

- 1 gul lök
- 400 g krossade tomater
- 2 msk olivolja
- 1 tsk socker
- 1 tsk oregano
- 1 tsk chiliflakes
- 1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader. Hacka lök och paprika. Stek bönor, lök och paprika med spiskummin, koriander och chiliflakes i 5 minuter. Salta och peppra.
2. Tomatsås: Finhacka och stek löken i olja, tillsatt övriga ingredienser. Låt koka minst 10 minuter. Häll såsen i botten på en form.
3. Stek majsen gyllene i olja och salta. Fördela bönröran, kyckling och mozzarella i tortillabröden och vik ihop. Lägg dem ovanpå såsen och strö över ost. Gratinera i ugn i 15 minuter. Toppa med den rostade majsen och färsk koriander

MER SMÅK NR 3 2025



Medlemserbjudanden
laddas på ditt kort

15 kr rabatt

Gäller vid köp av
en påse hela bönor
500 g eller 1000 g:

- ✓ Qualita Rossa
- ✓ Qualita Oro
- ✓ Gran Crema
- ✓ Tierra for Planet
- ✓ Decaf Classico - My easy day



Lokala avvikelser kan förekomma.
Gäller i Coop Östras butiker.



10 kr rabatt

SANTA MARIA

Gäller vid köp av en Asian Wrap Rice Flour
Small 230 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.
Gäller i Coop Östras butiker.



10 kr rabatt

SANTA MARIA

Gäller vid köp av en Dip Nacho Cheese
Style 250 g.

Lokala avvikelser kan förekomma.
Gäller i Coop Östras butiker.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle 15 september – 6 oktober. 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.

»VI LAGAR ALLTID GOTT – ÄVEN OM DET BARA ÄR VI TVÅ«



FAMILJEN ANDERSSON

Christina, 62 år,
Mikael, 69 år, och
två vuxna söner.
Bor: I Solna, Stockholm.
Alltid i kylan:
Egna ägg från hönsen
på torpet.

För Christina och Mikael är det viktigt att maten sätter guldkant på tillvaron. De lagar gärna fisk både till fest och vardag – gärna torsk med gräddig purjolök och gott rotfruktsmos.

TORSKRYGG MED PURJOLÖKSTÄCKE och rotfruktsmos är en rätt som blivit något av en klassiker hemma hos Christina Lidén Andersson i Solna. Receptet följde med hem efter en fiskeresor till Værøy utanför Bodø i Norge – en resa där Christina och maken Mikael fiskade sin egen torsk, fileade, vakuumpackade och tog med sig fisken hem i frigitlådor. – Det var en fantastisk resa, och sedan dess har vi lagat rätten hur många gånger som helst. Första gången var faktiskt till vår sons 18-årsdag – nu är han 28, säger Christina. Matlagning har blivit en självklar del av vardagen för paret, som gärna lagar mat tillsammans. Favoriterna är fisk i alla former. Gärna torsk, men också stora räkor och skaldjur. Receptet på torskryggen är inte alltför komplicerat, tycker Christina, men det finns två nycklar till att lyckas med den.

– Spara minst en deciliter av rotfrukts-spadet till stomp, det ger djup i smaken – och passa fisken noga i ugnen så att den inte blir torr. Matinspirationen kommer ofta från middagar hos vänner snarare än restauranger, men det finns också plats för experiment. Just nu är den nya pizzaugnen hemma en spännande utmaning. – Vi har försökt två gånger och det har inte gått jättebra ... men den ska bemästras i höst! Från barnen kommer också inspiration. – Båda våra söner gillar att laga mat och de kommer ofta med nya idéer. När de var små fick de laga middag själva hemma en gång i veckan, det har kanske bidragit lite till deras intresse. Men vare sig de har barnen på besök, andra gäster eller är själva tar de sig alltid tid att laga god mat när det blir helg. – Vi tycker verkligen att helgmiddagen ska få ta plats. Även om det bara är vi två så gör vi det ordentligt. Dukar, lagar gott och tänder ljus. Det är det lilla som gör det stort, säger Christina. ♥ **Text:** Lisa Rosman **Foto:** Thomas Hjertén & Eva Hildén (mat)



Vill du också få besök av Mer Smak och dela med dig av dina bästa tips? Välkommen att mejla till mersmak@coop.se

UGNSTORSK MED KRÄMIGT PURJOTÄCKE

TID: 40–45 MIN **G**
Det är också gott med ett grövre mos till, ett rotfruktsstomp.

4 PORTIONER

Smör
Ca 600 g torsk, filé eller ryggbit
Salt och svartpeppar
1 skiva prosciutto

ROTFRUKTSMOS

300 g kålrot
300 g palsternacka
300 g morötter
1 bakpotatis
25 g smör
½ tsk salt + 1 krm svartpeppar

PURJOTÄCKE

1 purjolök
1 grön paprika
Smör
1 vitlöksklyfta
2 dl crème fraiche
1 tsk torkad timjan
½ tsk salt + 1 krm svartpeppar.

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 200 grader. Smörj en ugnform med 1 tsk smör och lägg fisken i formen. Krydda med salt och peppar.
2. **Rotfruktsmos:** Koka upp 1 ½ liter vatten med 1 msk salt. Skala och skär kålrot, palsternacka, morot och potatis i 2 cm stora bitar. Låt koka i ca 20 minuter under lock.
3. **Purjotäcke:** Skölj och finstrimla purjolöken. Skär paprikan i små tärningar. Smält smör i en stekpanna, pressa i vitlöksklyftan och tillsätt purjo och paprika. Fräs på medelvärme i ca 5 minuter. Blanda i crème fraiche, timjan, salt och svartpeppar. Fördela blandningen ovanpå fisken och baka mitt i ugnen ca 15 minuter.
4. Lägg prosciuttoskivan på ett bakplåts-papper på ugnsgallret bredvid fiskformen. Låt torka samtidigt som fisken gräddas, i ca 12 minuter.
5. Spara ½ dl kokvatten från rotfrukterna, håll av. Pressa rotfrukterna med potatispress, tillsätt kokvattnet, smör, salt och svartpeppar.
6. Smula sönder skinkskivan över fisken och servera med rotfruktsmos.

FÖR MEDLEMMAR



Upptäck höstens bästa erbjudanden

På coop.se hittar du fina rabatter och generösa erbjudanden från våra partner för höstens alla tillfällen.

Ta del av alla erbjudanden på coop.se/partner

Spara pengar med våra partner i höst!



400 kr
i startbonus*
hos Coop

fortum

Byt till Fortum och tjäna bonuspoäng

Byt till Fortum och få 40 000 startpoäng* (värde 400 kr) som Coop-medlem. Dessutom tjänar du upp till 30 000 bonuspoäng per år beroende på din elförbrukning. Teckna snabbt och enkelt och Fortum sköter bytet åt dig.

Teckna via coop.se/fortum

*Erbjudandet gäller t.o.m. 28/9-2025.

Dubbelrum fr.
750 kr
per natt*

HOTELLPREMIEN

Kompisweekend med extra guldkant

Dags för en helg med bästa vännen? Boka dubbelrum från endast 750 kr/natt* inklusive frukost, få lägsta pris med prisgaranti och tjäna 500 bonuspoäng per bokning. Släpp vardagen och njut av kvalitetstid tillsammans på något av våra över 750 hotell i Sverige.

Boka via hotellpremien.se

*Se fullständiga villkor på hemsidan. Läs mer på hotellpremien.se

Bonus
på hela
köpet!

Adlibris

Tjäna bonuspoäng hos Adlibris

Upptäck höstens hetaste böcker och låt dig svepas med i nya världar. Som Coop-medlem tjänar du alltid bonus på hela köpet hos Adlibris.

Handla via coop.se/adlibris

Upp till
20%
rabatt

TALLINK | SILJA LINE

Kryssa med Tallink Silja Line

Ta en paus till havs och slappna av i relaxen, njut av god mat och fartfyllda shower. Välj mellan Tallinn, Helsingfors eller Åbo – boka nu och få upp till 20% rabatt!

Boka via coop.se/tallinksiljaline

Kortet
helt utan
avgifter!

Full koll på matkassan med Coop Matkonto

En samlad matkassa för hela familjen – planera bättre, handla smartare och tjäna mer bonuspoäng tillsammans. Helt utan avgifter!

Ansök på coop.se/matkonto



Ett urval av våra partner. Ta del av alla erbjudanden på coop.se/partner



CARE OF CARL

LINDEX

outnorth

KICKS

Nextory

ginatricot

webhallen

MARKIZ TAINTON

Ålder: 39 år.
Bor: I Solna, Stockholm.
Familj: Döttrarna Liora, 8 år, och Sade, 6 år.
Gör: Är matprofil och tv-kock.



»Jag gillar genvägar i matlagningen«

MARKIZ TAINTON älskar att laga okomplicerad mat! Hennes specialitet är att med enkla medel få fram fantastiska smaker och färgstarka fat – och att fixa middagen med få ingredienser.

TEXT: TERRI HERRERA FOTO: MATTIAS SÖDERMARK

MARKIZ TAINTONS väg till att bli matprofil började – inte oväntat – med kärleken till att äta mat. – Folk frågar om jag lever som jag lär, men det är faktiskt tvärtom: Jag lär som jag lever. Jag älskar att äta och laga enkel, men smakrik, mat.

Hon jobbade på reklambyrå men sökte sig till en av de första säsongerna av Årets Mästerkock, där hon slutade på tredje plats. Det genererade en kokbok på marockanskt tema och idag är hon en av TV4 Nyhetsmorgons huskockar. Nyligen kom hon ut med boken *Vardagsfavoriter med en twist*, där hon delar med sig av välagade recept med stor wow-faktor.

– När folk hör att jag gjort en bok om vardagsmat så ser de ofta oimponerade ut, de tror nog att jag har gjort en kokbok om köttbullar med brunsås. Men så är det inte – jag vill inspirera folk till att testa nytt.

Målet är att läsaren blir en trygg hemmakock som utökar sin repertoar från fem–sju vardagsrätter till det dubbla.

Efter mer än tio år i branschen menar hon att det folk efterfrågar mest är tricks – så kallade hacks – för hur man får fram smakerna. Det kan röra sig om enkla knep som att man fräser basmatiriset innan man kokar det, eller lägger citronskivor under kycklingen när man ugnsgillar den.

– Många gör sin bolognese genom att

de håller i krossade tomater i en kastrull, pressar i vitlök och slutligen sprutar man i tomatpuré. Men då kommer maten att smaka platt och i värsta fall lite metalliskt. Man ska börja i andra änden med att steka purén så att den karamelliserar, det är faktiskt mitt bästa matlagningstrick.



Markiz matlagningsfilosofi är att recepten ska vara hållbara. Ur alla aspekter.

– Självklart ska man laga mat i säsong, men hållbarhet är också att man ska hålla som människa utan att gå sönder av stress och att middagsbjudningen inte ska ruinera dig. Genvägar är bra, så länge man inte tummar på smakupplevelsen.

Om du skulle välja EN rätt ur din bok, vilken skulle det då bli?

– Min krämiga, mustiga chorizopasta. Rätten innehåller fem ingredienser, tar femton minuter att göra och du får maximalt med smak. En kollega behövde ett snabbt recept inför en middag som hon egentligen inte hade ork att genomföra. Då fick hon chorizoreceptet, med uppmaningen att köpa ett gott vin och en riktigt bra parmesanost till. På söndagen var hon lyrisk: »Alla älskade maten! Det var snabblagat med smak av långkok.«

Du är ensamstående mamma, hur löser du maten en rörig vardagseftermiddag?

– Är det sen hämtning eller aktiviteter som ska pusslas in gör jag en ostomelett med grönsaker och kalkonbacon till. Annars skulle jag slå ett slag för plåtmat. Jag har ett favoritrecept på fem ingredienser där man marinerar, skjutsar in i ugnen i 45 minuter och serverar med en kall yoghurtssås till, säger Markiz som själv är uppvuxen med en ensamstående sexbarnsmamma från Marocko med stor kärlek till matlagning. Middagarna löstes därför ofta med grytor eller plåtmat.

– Många invänder att 45 minuter inte är ett snabbt recept, men snabba recept för mig är recept som tar lite tid för mig att göra. Under de 45 minuterna hinner jag duscha barnen och smörja in dem, eller hjälpa till med läxan. När maten står på bordet är alla rena och vi har kvällen framför oss – jag behöver heller inte diska massa kastruller. Man hinner vara närvarande.



Försäkringar

För Coop-medlemmar

Välj Folksam, få mer pengar till mat på Coop

Försäkra hemmet, bilen, barnen och djuren och få bonuspoäng som du kan köpa mat för. Startbonus vid nyteckning och bonuspoäng på premien varje år!

- Startpoäng på varje nytecknad försäkring
- 1 bonuspoäng per premiekrona du betalar, varje år
- Flera topprankade försäkringar enligt Konsumenternas.se
- Erbjudandet kan kombineras med Folksams ordinarie rabatter, upp till 60 % rabatt*

✓ Passa på

Mer rabatt och bonus när du försäkrar mer.
Läs mer och teckna via coop.se/folksam

Minst 100 kr i startbonus och upp till 60 % rabatt*.

* Upp till 60 % på hund- och kattförsäkring, 40 % på barnförsäkring, 25 % på personbil- och villaförsäkring samt 20 % på hemförsäkring.

Folksam

Markiz 3 pizza-hacks

- 1) Gör egen deg, men byt ut jästen mot bakpulver. Det sparar mycket tid.
- 2) Tänk hetta! Ha full värme på ugnen och ställ in plåten i förväg så den är riktigt het. Förgrädda pizzabotten i fem minuter.
- 3) Allt behöver inte gräddas. Det blir godare om man adderar till exempel rödlök, burrata eller körsbärstomater efteråt. Det kalla och syrliga gifter sig väl med den varma pizzan.



Tips!
Det är också gott att toppa pizzan med mozzarella eller lägga på burrata när den är gräddad, som på bilden.

PIZZA N'DUJA

TID: CA 20 MIN + GRÄDDNINGSTID
Krispig gurka är en övntad men jättegod topping på pizzan.

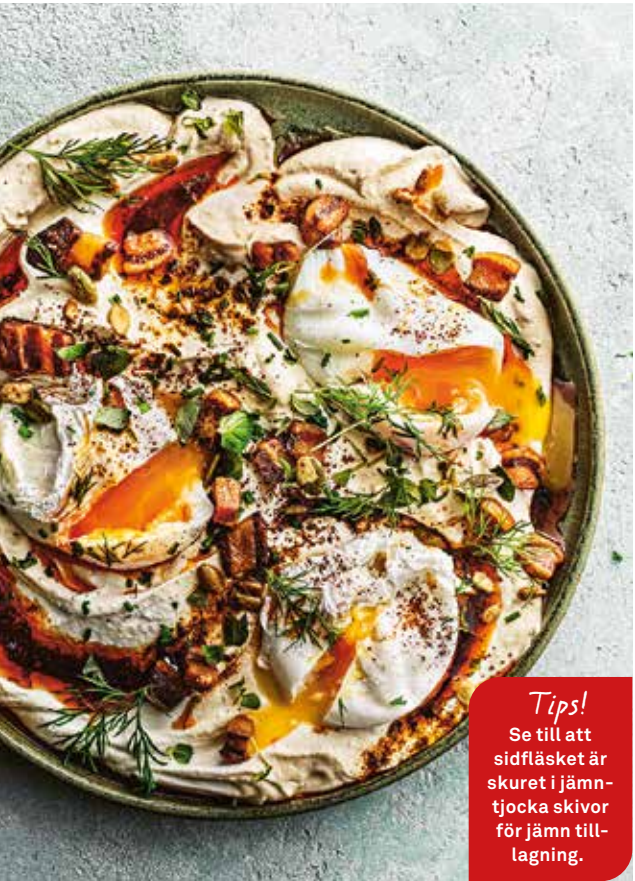
- DEG**
- 250 g majsmjöl
 - 100 g vetemjöl
 - 1 tsk bakpulver
 - 1 tsk salt
 - 2 msk olivolja
 - 150 ml vatten

- TOPPING**
- N'duja (kryddig korvpasta från Kalabrien)
 - Zucchiniblommor (kan uteslutas)
 - Små gurkor, skivade
 - Honung
 - Färsk mynta eller basilika
 - Flingsalt
 - Olivolja

- GÖR SÅ HÄR**
1. Sätt ugnen på 220 grader.
 2. **Deg:** Blanda majsmjöl, vetemjöl, bakpulver och salt i en stor skål. Tillsätt olivolja och vatten och blanda till en jämn deg. Om degen är för torr, tillsätt lite mer vatten. Om den är för kladdig, tillsätt lite mer mjöl. Lägg degen på ett mjölat bakbord och knåda i några minuter tills den är smidig och elastisk. Dela degen i 3 delar eller färre eller fler, beroende på hur stora pizzor du vill göra.
 3. Kavla ut varje degbit till önskad tjocklek och form. Pensla gärna kanterna med lite olja. Placera på en bakplåt med bakplåtspapper och förgrädda i mitten av ugnen 5–7 minuter, så blir pizzan extra knaprig och mindre blöt sen.
 4. **Topping:** Bred ut ett tunt lager n'duja över den förgräddade pizzabotten. Lägg ut zucchiniblommor jämnt över pizzan. Sätt ugnen på full värme, den ska vara så varm det bara går. Grädda i 5–7 minuter tills pizzan är gyllenbrun och krispig.
 5. Ta ut pizzan och strö på de skivade gurkorna, ringla över honung efter smak. Toppa med färsk mynta. Avsluta med lite flingsalt och lite olivolja. Servera omedelbart.



Recept ur boken »Vardagsfavoriter med twist«.



Tips!
 Se till att
 sidfläsket är
 skuret i jämn-
 tjocka skivor
 för jämn till-
 lagning.

CIBLIR

TID: CA 30 MIN **G**

En försvinnande god röra med
 pocherade ägg och kryddolja.

4 PORTIONER

- 1 dl grekisk yoghurt
- 1 msk tahini
- Saften från ½ citron
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 100 g sidfläsk, tärnat
- 2 ägg
- 1 msk ättika
- 50 g rostade nötter eller frön (t.ex. valnötter, solrosfrön)
- 2 msk finhackade färska örter (t.ex. persilja, koriander)

KRYDDOLJA

- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk paprikapulver
- ½ tsk chilipulver
- 1 tsk torkad persilja
- Salt och peppar efter smak
- 1 dl olivolja

GÖR SÅ HÄR

- Blanda grekisk yoghurt, tahini, citronsaft och finhackad vitlök till en sås. Ställ åt sidan.
- Stek sidfläsket i en torr stekpanna tills det är genomstekt och knaprigt. Låt rinna av på hushållspapper.
- Kryddolja:** Blanda spiskummin, paprikapulver, chilipulver, torkad persilja, salt och peppar i en liten skål. Hetta upp olivolja i en liten kastrull eller stekpanna på medelhög värme. När oljan är varm, håll i de torra kryddorna och låt dem fräsa i oljan i ca 30 sekunder. Se upp så att det inte blir bränt.
- Knäck äggen i varsin kopp. Koka upp 1 liter vatten i en vid kastrull. Sänk sedan värmen så att vattnet sjuder. Tillsätt 1 msk ättika. Gör en virvel i vattnet med en slev. Släpp ner ett ägg i taget och förs om det behövs ihop ägget med sleven så att det håller ihop. Låt sjuda 3–4 minuter. Lyft upp äggen med hålslev.
- Fördela yoghurtsåsen på tallrikar. Toppa med pocherade ägg, sidfläsk, rostade nötter eller frön samt hackade örter.
- Ringla kryddolja över alltihop och servera genast med varmt bröd.

SIMPEL LINGUINE

TID: 15–20 MIN **L**

Lika lättlagad som magiskt
 god pasta!

4 PORTIONER

- 1 paket linguine, 400 g
- Olivolja
- 3 klyftor vitlök, skivade
- 200 g babytomater, skivade
- 300 g tinad scampi (gärna ASC-märkta vannamei)
- 1 knippe blad- eller kruspersilja, finhackad
- Saft och skal från ½ citron

GÖR SÅ HÄR

- Koka linguine enligt förpackningens anvisningar i vatten och en massa salt tills den är al dente. Spara ca 1 dl pastavatten innan vattnet hälls av.
- Värm olivolja i en stor stekpanna på medelhög värme. Tillsätt vitlök och stek den mjuk, den ska inte få färg. Tillsätt babytomater och stek någon minut tills de mjuknar lätt. Lägg i

- räkorna och fräs några minuter till. Räkorna ska bara precis bli klara.
- Tillsätt hälften av persiljan, pressa citronsaft över och tillsätt lite citronzest för extra smak.
- Blanda ner pastan och rör om ordentligt. Tillsätt lite av det sparade pastavattnet lite i taget. Ju mindre krämigt du vill ha det, desto mer vatten.
- Smaka av med grovmalen svartpeppar. Eftersom pastavattnet är översaltat behövs det förhoppningsvis inte mer salt, men smaka av och avgör själv. Servera direkt, garnera med persilja och eventuell extra citronzest efter smak.



LYXIGA KANELBULLAR!

Fyllda med smör, kanel och mandelmassa
 – extra mycket av det goda!



INGREDIENSER ca 40 st

- 50 g (1 pkt) KronJäst för Söta Degar, färsk
- 300 g (ca 3 dl) vatten, kallt
- 200 g (ca 2 dl) mjölk, sval
- 1080 g (ca 17 dl) vetemjöl special
- 200 g smör, mjukt
- 180 g (2 dl) strösocker
- 9 g (2 tsk) salt
- 10 g (ca 1,5 msk) kardemumma, grovmalen
- 1 ägg

FYLLNING

- 350 g Odense mandelmassa
- 250 g smör, mjukt
- 35 g (4,5 msk) kanel
- 20 g (3 msk) vaniljsocker
- 90 g (1 dl) strösocker

PENSLING

- 2 ägg, uppvispade med 0,5 dl vatten och en nypa salt

GARNERING

- pärilsocker

GÖR SÅ HÄR

- Lös jästen i mjölken och vatten. Blanda alla ingredienser och kör i maskin, 3 minuter långsamt och 10 minuter snabbt, tills degen är elastisk och fin.
- Ta upp degen och knåda den lite för hand, forma den rund, lägg tillbaks den i bunken och täck med bakduk. Låt vila i 30 minuter i rumstemperatur.
- Under tiden som degen vilar blandar vi fyllningen. Blanda ut mandelmassan med smör, lite i taget. Tillsätt resterande ingredienser och blanda ihop.
- Ta upp degen och kavla ut den till en stor rektangel. Bred ut fyllningen på degen och dra övre kanten till den undre kanten av degen.
- Skär degen i remsor. Snurra en knut och placera den i en bullform.
- Låt dina bullar jäsna i avstängd ugn med endast lampan påslagen i 60-90 minuter. Vispa ihop ägg, vatten och lite salt till en äggstrykning.
- Ta ut bullarna och sätt ugnen på 200°C. Pensla med äggstrykningen och strö på pärilsocker. Grädda bullarna i mitten av ugnen i ca 8-10 minuter eller tills de har fått en gyllenbrun färg.



UTVALDA VINER TILL SKÅL, MINGEL, SÄSONGENS SKALDJUR & SMAKRIKA KÖTTRÄTTER

Här bjuds flitrig Prosecco och klassisk Chablis. Generöst ekologiskt rött på box för det stora sällskapet eller som lättsamt mingel med smålock. Ripasso till italienska favoriter eller en bit parmesan och ekologisk barbera från välkända Piemonte. Både vit och röd Côtes-du-Rhône samt det röda vinet som förra året utsågs till bästa röda vin.



Nr 7720 Casalforte Prosecco Extra Dry
 99 kr, 750 ml. Alk 11%.
 Casalforte Prosecco Extra Dry är en av Sveriges mest köpta Prosecco, ett gott bevis på kvalitet och prisvärdhet. Det är en torr prosecco gjord på druvan glera med en blommig arom där mogna äpplen, grapefrukt och tropiska frukter framträder. Vinet är ett elegant sällskapsbubbel och en match till skaldjurs- och fiskrätter. Idealiskt till räkor och havskräftor och även till mindre kryddstark asiatisk mat och som välkomstdrink.



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.

FYND!
"MYCKET CHABLIS FÖR PENGEN"
 Allt om Vin nr 5 2025

 Aftonbladet 11/5-2025



Nr 71947 Guigal Côtes du Rhône Blanc
 149 kr, 750 ml. Alk 14,5%.
 Guigal bjuder här på en viognier-baserad vit Côtes du Rhône. Ett fylligt och smakrikt matvin till lax, kyckling, rökt fisk och sushi.

BÄSTA KÖP!
BÄSTA VITA FRANSKA VINET 2024
 (Priskategori 140-199 kr)
 vinbanken.se 10/10 2024

FYND
 Allt om Mat nr 16-2024



Nr 6297 Gosa Organic Monastrell
 259 kr, 3 l BIB. Alk 14%. **EKOLOGISKT**
 GOSA Organic Monastrell är ett smakrikt och generöst vin som är perfekt att servera till mustiga rätter, buffébordet eller som sällskapsvin. Det är ett vin skapat av handskördade druvor från Jumilla i södra Spanien utanför Alicante där den berömda vinproducenten Juan Gil lägger högsta vikt på hållbarhet och kvalitet i vinet.

SUPERFYND
 Dina Viner Pro 2024-19



Nr 5352 Casalforte Ripasso
 119 kr, 750 ml. Alk 13,5%.
 Casalforte Ripasso är ett rött vin från hjärtat av Valpolicella i Veneto. Ripasso-metoden, där vinet får jäsna en andra gång på druvrester från Amarone ger vinet en unik djuphet och komplexitet med intensiva toner av mörka bär och kryddor. Passar utmärkt till kraftigare köttträtter, lagrade ostar och rustika italienska rätter. Collis Heritage som gör vinet är en äkta producent med passion för kvalitet, ursprung och hållbarhet i varje flaska.



Nr 72782 Piemonte Barbera Organic. EKOLOGISKT
 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.

MER ÄN PRISVÄRD
 Munsänkarna 11/4 2025
BRA KÖP
 AoV nr 5-2024 / AoM nr 16-2024

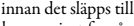


Nr 2011 Guigal Côtes du Rhône Rouge
 149 kr, 750 ml. Alk 14,5%.
Lättare glasflaska
 En klassiker från toppproducenten Guigal. Fyllig kryddig smak med fatkaraktär till nötkött, lamm, vilt och svamp. Vinet ligger upp till tre år i Guigals källare innan det släpps till försäljning. Kan lagras minst fem år.



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 till biffig med bea eller till köttbiten med en god potatisgratäng.

ÅRETS BÄSTA RÖDA VIN 2024
FYND
 Allt om Mat nr 16-2024



Vin&Bar 24/2-2025

wineaffair.se

Alkohol i samband med
 arbete ökar risken för olyckor



THIS IS BROOKLYN

CARLSBERGSVERIGE.SE

THIS IS BROOKLYN



Lokala avvikelser kan förekomma

THIS IS BROOKLYN

CARLSBERGSVERIGE.SE

Alkohol kan vara beroende framkallande.

MATCHAT TILL HELGEN / Musslor med bubbel

MOULES på menyn

Blåmusslor är **PRISVÄRDA**, **KLIMATSMARTA** och dessutom **JÄTTEGODA**. Här tipsar Catarina König om ett lyxigt recept på musselgryta med gräddig saffranssås.

RECEPT & FOTO: CATARINA KÖNIG
UR BOKEN: PERFECT MATCH
DRYCKESTIPS: FREDRIK SCHELIN

KRÄMIG MOULES MARINIÈRES MED SAFFRAN

TID: 30 MIN

Den klassiska musselgrytan får här lite extra piff och färg av saffran.

4 PORTIONER

- 2 kg blåmusslor
- 2-3 schalottenlökar, finhackade
- 2 msk smör
- 3 vitlöksklyftor, finhackade
- 3 dl torrt vitt vin eller champagne
- 3 dl vispgrädde
- ¼ g saffran, stött
- Salt
- Nymalen svartpeppar
- Bladpersilja till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Tvätta musslorna i kallt vatten och släng bort de som är trasiga eller som inte stänger sig.
2. Fräs schalottenlöken mjuk och glansig i en stor kastrull med en klick smör. När löken karamelliserats, rör i vitlöken.
3. Tillsätt vinet och låt koka upp ordentligt i cirka 2 minuter.
4. Lägg musslorna i kastrullen och lägg på locket. Låt koka i cirka 3 minuter tills musslorna öppnar sig.



I boken *Perfect match* matchas Catarina Königs recept med vintips av Fredrik Schelin.



5. Ta upp musslorna med en hålslev och lägg dem i en skål. Släng de musslor som inte har öppnat sig!
6. Tillsätt vispgrädde och saffran i spadet. Låt det koka upp och reduceras till önskad krämighet. Smaka av med salt och svartpeppar.
7. Lägg musslorna i kastrullen och låt dem puttra med i såsen i cirka 4 minuter under lock. Lägg upp musslor och sås i djupa tallrikar och toppa med lite bladpersilja.

DRYCKESTIPS till MUSSLORNA!

FORS Organic Lager, nr 41870, 16:90 kr. Ljus ekolager med maltig profil och inslag av mörkt knäckebröd, honung, örter och citrusskal.

Palmer Blanc de Blancs, nr 7553, 469 kr. Snyggt med doft av gröna äpplen, citrus och mineraler. I smaken gula och gröna äpplen, rostat bröd, smör, nougat och solvarm citron.



MER SMAK NR 3 2025

Smakrik RAMEN

Lättagad ramen med kyckling, ägg och ingefära blir en perfekt **HÖSTMIDDAG**.

RECEPT: SARA BEGNER FOTO: EVA HILDÉN

TID: 30 MIN 

Ramen är perfekt att göra om man har t.ex. stekt kyckling över.

4 PORTIONER

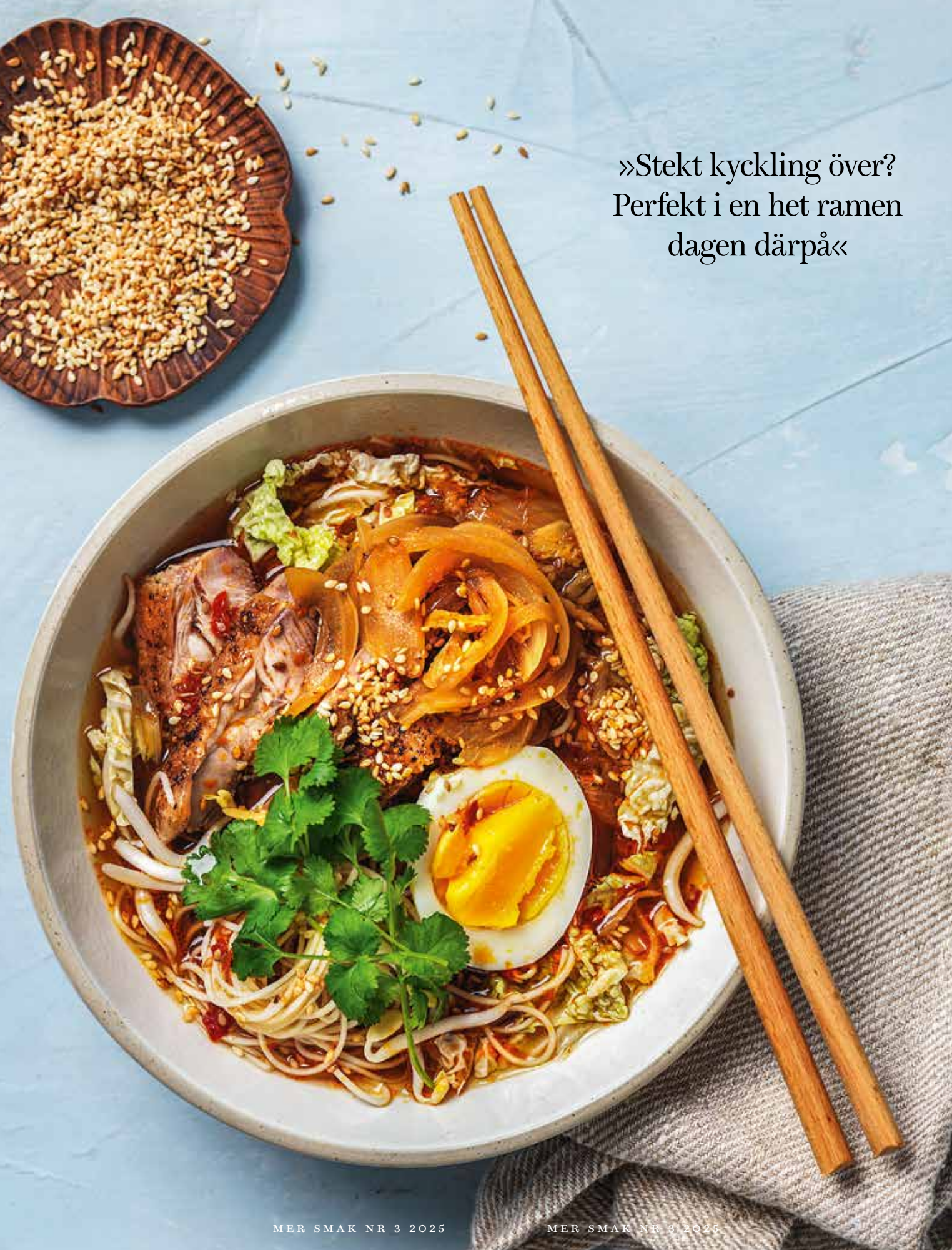
2 ägg
2 msk neutral olja
1 dl sesamfrön
½ msk sambal oelek
1 gul lök, strimlad
2 vitlöksklyftor, hackade
1 msk riven ingefära
1 tsk sesamolja
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar eller kycklingbuljongtärningar
2 msk japansk soja
200 g ramennudlar
200 g stekt kyckling
70 g bladspenat eller ½ salladskål, strimlad
Böngroddar
Koriander

Tips!
Justera hettan med mer eller mindre sambal.

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp vatten och lägg i äggen. Låt sjuda 8 minuter. Kyl i kallt vatten, skala och skär i halvor.
2. Hetta upp olja i en kastrull och stek sesamfröna någon minut. Sänk värmen. Tillsätt sambal oelek, lök, vitlök, ingefära och sesamolja.
3. Fräs någon minut, tillsätt vatten och buljong. Koka ca 5 minuter. Smaka av med soja.
4. Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Skär kycklingen tunt. Fördela nudlarna i skålar, lägg på kycklingen och häll i buljongen. Lägg på bladspenat/salladskål, böngroddar, ägg och koriander.

»Stekt kyckling över?
Perfekt i en het ramen
dagen därpå«



Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

Nytt på hyllan!

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

EN NYHET FÖR STUNDER I NJUTNING!

Nyheten från God Morgon® heter **Fruit Crush Apple, Jordgubb & Passionsfrukt**.

En uppfriskande och god smak som passar alla tillfällen. Utan socker eller sötningsmedel.



NYA TREKANTIGA UTMANARE I SNACKSHYLLAN!

Corners från Estrella är snackset med extra allt! Krispiga trekantiga majschips laddade med extra mycket smak som gör varje snacksstund till en smakexplosion. Chipsen är gjorda på hela majsorn och det är just det som ger chipsen sin krispiga textur. Upptäck Corners 3 goda smaker – klassikern **Cheese** med smakrik ost, smakintensiva **Chili Cheese** med krämig ost och het chili samt uppfriskande **Chili Lime** med het chili och syrlig lime.

NYHET FRÅN BRÄMHULTS!

Nypressad Apelsin utan fruktkött – samma fylliga smak och höga kvalitet, nu i en lenare version. Gjord på säsongens bästa apelsiner. En uppfriskande och len juice som låter smaken skifta med säsongen.

En ny smakupplevelse, varje dag – helt utan fruktkött!

I butik från vecka 37



coop östra MEDLEM

FOTO: TOMAS HJERTÉN



– Vi är mycket glada över att få den här möjligheten att lära känna nya människor och potentiella framtida medarbetare, säger Johan Svensson, butikschef på Stora Coop Spånga, här tillsammans med Leila Badakhshan. – Det underlättar vår vardag och känns samtidigt bra för oss att kunna hjälpa människor vidare i arbetslivet, säger Johan.

»Jag har lärt mig så många nya svenska ord«

Tillsammans med TalangAkademin ger Coop Östra personer möjlighet att växa genom att erbjuda validerad praktik i butik. En av praktikanterna är Leila Badakhshan, 50 år. Hon har kompletterat sina SFI-studier med språkträning på Stora Coop i Spånga.

– Det är så viktigt att få vara på en riktig arbetsplats, med riktiga människor. Jag lär mig mycket snabbare när jag får prata och lyssna i vardagliga situationer, säger Leila Badakhshan, som flyttade från Iran för drygt ett år sedan då hon fann kärleken i Sverige.

Under sin praktik på Coop har Leila bland annat fått fylla på hyllor och hjälpa kunder att hitta rätt i butiken.

– Första dagen var jag nervös när kunderna kom fram och frågade var saker

fanns – men jag har lärt mig så många nya svenska ord, säger Leila och berättar att både kollegor och kunder har varit väldigt välkomnande.

– Alla har varit så snälla. De pratar med mig och tar sig tid, upprepar utan att jag känner stress. Alla har varit så tålmodiga.

Med erfarenhet som säljare från hemlandet vill Leila gärna fortsätta jobba i butik.

– Ja! Jag vill gärna jobba vidare på Coop. Jag tycker om det här arbetet.

Vägen till jobb börjar hos Coop

Genom samarbetet med TalangAkademin bidrar Coop Östra till att fler människor får chansen att komma närmare arbetslivet. Under förra året fick 55 personer möjlighet till praktik i Coop Östras butiker.

»Mr Matsvinn« på Coop Östra: Så jobbar vi för att minska svinnet

Axel Boëthius är hållbarhetsstrateg på Coop Östra – med ett särskilt uppdrag att minska matsvinnet. Här berättar han om AI, fyndkassar och vad du som kund kan göra.

– Att minska matsvinnet är en hjärtefråga för både våra medlemmar och oss. Vi har valt att börja där vi själva kan göra skillnad – i butik. Vi har investerat i Upshop, ett AI-verktyg som hjälper oss att göra mer precisa beställningar och att sänka priser – så att fler varor säljs innan de når bästföredatum. Upshop finns nu i 282 av våra butiker. Matsvinnet minskade med 20 procent i de butiker som använde Upshops lösning under pilotperioden.

Hur kan man som kund bidra till mindre svinn i butik?

– Håll utkik efter skyltningen »Handla gott, gör gott« – där hittar du varor med kort datum till reducerade priser. Det gör att fullt ätbara produkter får en chans till. Vi samarbetar också med appen »Too Good To Go«, där vi packar matkassar i butik med varor som annars riskerar att gå till spillo. Du ser innehållet direkt i appen, betalar där – och hämtar upp kassen i butik.

Ditt bästa matsvinntips?

– Titta i skåpen med nedsatta priser i din butik, laga mat av det du redan har hemma – och varför inte införa en svinndag i veckan?



FOTO: ANJA CALLIUS

Axel Boëthius, hållbarhetsstrateg med fokus på matsvinn.

MER SMAK NR 3 2025



Mingel i butik.



ÄGAROMBUD
NOMINERA DIG SJÄLV NU!
Kandideringen pågår mellan 29 september och 2 november 2025.

Som ägarombud får du göra massa kul tillsammans med andra.

Vill du göra Coop ännu bättre? Bli ägarombud!

Gillar du temakvällar och butiksmingel och brinner för hållbar mat? Ta chansen att bli ägarombud – ett uppdrag som ger dig nya kontakter och möjlighet att påverka.

Som ägarombud är du aldrig ensam. Tillsammans med andra ägarombud ansvarar du för ett område med butiker. Du träffar butikscheferna och pratar om utvecklingen av butikerna och om Coop i stort. Ett roligt uppdrag med stora möjligheter att påverka.

Det här gör du som ägarombud:

- ✓ Lyssnar på medlemmarna och för deras synpunkter vidare.
- ✓ Deltar och genomför aktiviteter i butik eller närområdet – informerar då till exempel om medlemskapet och hållbarhet.
- ✓ Deltar på olika möten och sammankomster som föreningen kallar till.
- ✓ Har rösträtt på stämman och är med och fattar beslut som rör föreningen. Årlig ersättning utgår.

Läs mer och nominera dig här:
coopostra.se/agarombud

Annas 3 bästa tips till dig som vill bli ägarombud:

- ✓ Ha aktiviteter i butiken och prata med medlemmarna.
- ✓ Lär känna personalen – ge beröm vid positiva resultat i kundundersökningar.
- ✓ Nominera dig själv!

Till vardags arbetar Anna Fernström, 44, som klubbchef på FoC Farsta FF. Som ägarombud har hon bjudit in till flera butiksevent.



FOTO: ANJA CALLIUS

Premiär för HÄLSOBAROMETERN – så mår ni!

Coop Östras Hälsobarometer har tagit tempen på hur medlemmarna mår, hur de vill leva – och hur Coop Östra kan hjälpa dem att nå sina mål. Här är några av insikterna.

Fler vill äta hälsosamt

Hela 73 procent vill äta mer hälsosamt, men pris, tidsbrist och bristande kunskap utgör hinder – särskilt bland dem med låg hälsomedvetenhet.

Få följer kostråden

Få uppnår Livsmedelsverkets rekommendationer för fullkorn samt frukt och grönt. Endast en av fyra säger sig äta enligt råden, medan omkring en tredjedel sällan eller aldrig gör det. De som följer kostråden är dock generellt mer nöjda med både sin fysiska och mentala hälsa.

Så kan Coop hjälpa

Medlemmarna vill att Coop ska göra det enklare att välja hälsosamt – framför allt genom bättre priser och belöningssystem för frukt, grönt och fullkorn. Många vill också se färre kampanjer på ohälsosam mat. Utbildning, tips, inspiration, tydligare exponering och olika former av hälsostöd i vardagen efterfrågas också.

Så tar Coop Östra resultatet vidare

– Vi kommer att se över hur vi kan sänka trösklarna för våra medlemmar att skapa mer hälsosamma vanor där pris uppfattas som det största hindret. Det kan exempelvis vara genom fler kampanjer och dubbla poäng på frukt och grönt, säger Minna Hellman, hållbarhetsstrateg Coop Östra.



FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Redaktör: Åsa Lekberg Steinsvik



FOTO: GIH

Din tonåring tänker bättre med RÄTT frukost!

Har du en tonåring som hoppar över frukosten? Du är inte ensam. Hela 40 procent av tonåringarna skippar ofta dagens första mål. Men hur påverkar det egentligen deras skoldag? Tack vare en forskningsstudie som Coop Östra har varit med och finansierat har vi fått svaret.

Frukost spelar roll – men inte vilken frukost som helst. I studien deltog 60 ungdomar i årskurs 7–9, som slumpmässigt delades in i tre olika frukostalternativ:

- 1 Ingen frukost alls
- 2 En vanlig frukost med smörgås
- 3 En frukost med högt innehåll av nitrat

Resultaten visade ingen skillnad i snabbhet eller antal korrekta svar på minnestestet – oavsett om ungdomarna hade ätit frukost eller inte. Däremot påverkades mängden blod som levererades till hjärnan under testet.

Det visade sig att när ungdomarna ätit en frukost med extra nitrat, jämfört med frukost utan nitrat eller ingen frukost alls, ökade syretillförseln till pannloben – den del av hjärnan som styr koncentration, planering och kognitiv förmåga.

Vill du ge din tonåring den bästa frukosten som faktiskt gör skillnad?

Toppa mackan med lite bladgrönt – eller bjud på juice av nitratbomben rödbeta! Nitrat finns framför allt i bladgrönsaker och rotfrukter.



Studien »Hjärnhälsa i skolan« genomfördes på Gymnastik- och idrotts-högskolan med stöd från Coop Östra.

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

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.

G = GLUTENFRI

L = LAKTOSFRI

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

Vi ger ut Mer Smak
COOP ÖSTRA
Box 3259, 103 65 Sthlm. 08–714 39 60
kontakt.ostra@coop.se, coopostra.se

ANSVARIG UTGIVARE
Sara Begner, Coop
sara.begner@coop.se

REDAKTÖR COOP ÖSTRA
Johan Stenvall Naumann,
johan.stenvall@coop.se

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

ANNONSBOKNING
Mediakraft,
pierre.hultman@mediakraft.se

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

COOP KUNDSERVICE
0771-171717, info@coop.se

Redaktionell produktion

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

REDAKTÖR
Cecilia Lübeck

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal

KORREKTUR
Maria Taubert

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.



TRYCK: PostNord Strålfors / Aller Tryk A/S



VINN Coca-Cola PRODUKTER FÖR ETT HELT ÅR



SKANNA & TÄVLA
Använd kod under kork



FÖR DIG SOM MEDLEM

Dina erbjudanden!



Fler erbjudanden på coopstra.se/erbjudanden



Fri entré på Skansen

Ta med familjen till Skansen söndagen den 3 november. Möt vår miljöhjälte Kapten Reko på Lill-Skansen, titta in i Konsumbutiken från 1930-talet och upplev allt annat kul som Skansen bjuder på i samband med höstlovet.

Erbjudande: Som medlem får du **fri entré** för upp till fyra personer. Och Coop-kortet ger dig **10% rabatt** i Skansen-butiken året runt. Boka din plats på coopstra.se/skansen. Anmälan öppnar 22 september kl. 10. Begränsat antal platser.

Läs mer på coopstra.se/erbjudanden



100:-
RABATT

Anmäl dig till säsongens roligaste lopp i Eskilstuna

Dra på löparskorna och slipa formen till Coop Eskilstuna Runt den 20 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 **100kr rabatt** på anmälningsavgiften. Ord. pris 295 kr t.o.m. 5 september, därefter 345 kr t.o.m. 19 september. Rabatten gäller för två personer per Coop-kort.



100:-
RABATT

Häng med på löparfesten Coop Linköping Runt

Missa inte att anmäla dig till Coop Linköping Runt den 21 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 **100kr rabatt** på anmälningsavgiften. Ord. pris 295 kr t.o.m. 5 september, därefter 345 kr t.o.m. 20 september. Rabatten gäller för två personer per Coop-kort.



Gå på mässa i höst!

Förgyll hösten med fyra spännande event på Stockholmsmässan.

■ HEM & VILLAMÄSSAN 10-12 OKT

Erbjudande: **50% rabatt på entrén:** Mötesplatsen för alla hemma-älskare som ska bygga nytt, renovera eller uppgradera.

■ ALLT FÖR HÄLSAN 7-9 NOV

Erbjudande: **30% rabatt på entrén:** Här möts träning, kost, yoga, skönhet, återhämtning, mindfulness och personlig utveckling.

■ STHLM FOOD & WINE 7-9 NOV

Erbjudande: **30% rabatt på fredags-entrén:** Allt som är värt att veta om mat, vin, bakverk, champagne, choklad m.m.

■ TRÄDGÅRDSMÄSSAN HÖST 10-12 DEC

Erbjudande: **50% rabatt på entrén:** Här kan du möta kunniga experter, inspireras av trädgårdsprofiler på scenen, delta i praktiska workshoppar och få nya idéer till din trädgård.

Läs mer om erbjudandet på coopstra.se/erbjudanden



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.