en tidning från APERFECT GUIDE

Mat1tem

#1 2012

TOPP 100 2011 Sveriges bästa matbutik

25 % RABATT på Tinas krydd-blandningar.

JUST NU
Gratis hemleverans av mat en gång.
Ange koden: TIDNING

Tina sätter guldkant

Tina Nordström om söndagsmiddagens återkomst och hennes nya kryddblandning.

LIVSNJUTARE
Systrarna Hannah Widell och Amanda Schulman guidar till vardagslyx.

BÄSTA BLOGG-FRUKOSTARNA
Stjärnmatbloggarna delar med sig av sina smarrigaste frukostrecept.

Pangpris!

85:-*

Handla smartare - Sveriges torraste blöja!

Så här enkelt är det, du hinner innan du är framme vid din station:

1. Ladda ner MatHems app till din

   iPhone: Android:

2. Scanna streckkoden
3. Fortsätt och handla från MatHems stora utbud!

4 015400 363996

Pampers

Scanna här!

MatHem.se

din matbutik på nätet

Inte ens personer som Roger Federer kan undgå att lägga märke till den nya GIGA 5. För dig med de högsta kraven på prestanda, smakfull design och perfektion i fråga om helautomatiska kaffemaskiner, gäller från och med nu nya referensramar. Proffstekniken gör entré i det anspråksfulla hemmet, erbjuder en större mångfald kaffespecialiteter än någonsin förut och en fulländad kaffenjutning. JURA – If you love coffee.

www.jura-giga.com

MatHem

Ansvarig utgivare
Hugo Rehnberg
hugo.rehnberg@aperfectguide.se

Chefredaktör
Jan Ekholm
jan.ekholm@aperfectguide.se

Art Director
Johan Holm
johan@meandmymagazines.com

MatHem

VD
Tomas Kull
tomas@mathem.se

Marknadsansvarig
Karolin Kull
karolin@mathem.se

Annonser

Försäljningschef
Jonas Löhr
070-858 99 43

Produktchef
Emelie Wedberg
070-410 87 00

Försäljning
Fredrik Lindberg
076-1735709

Alexandra Wedberg

Tidningen distribueras av Bring

Omslagsfoto: Christian Gustavsson

Produceras av
A Perfect Guide Scandinavia AB
Slussplan 11, 111 30 Stockholm
Tel: 08-679 54 11
info@aperfectguide.se
www.aperfectguide.se

Citera oss gärna, bara källan anges.
För insänt ej beställt material ansvaras ej.

Flera tusen i bonus på bara en vecka

När vi fick hem våra matkassar häromveckan medföljde det en bonuscheck på flera tusen kronor. Jag rynkade pannan. Kunde jag verkligen fått flera tusen i bonus på bara en vecka? Orolig kastade jag mig på telefon till vår utvecklingsansvarige, Fredrik, och bad honom gå till botten med detta. Något måste ju vara alldeles snett.

Efter en kort stund återkom Fredrik:

– Tomas, när vi startade MatHem la du in en massa egna recept i vår receptdatabas, så det skulle finnas något där. Tydligen lagar någon i din familj god mat, för nu när vi infört att man får bonus när andra handlar på dina **recept**, så tickar ju pengarna in.

Tankarna svindlade. Tänk att en massa kunder handlade mat utifrån våra allra första små familjerecept.

Bilderna (du ser dem nedan) är kanske inte jättesnygga men rätterna är supergoda. Prova gärna vår spaghetti carbonara med vitlök, kreolsk gryta med ris eller fläskpannkaka i ugn. De ligger alla under mest visade recept.

Och varför inte göra som jag – ta chansen att tjäna pengar på din matlagning. Lägg in dina recept hos MatHem.se. Försök sedan få dina vänner att handla just dina recept hos oss, så börjar du tjäna bonus direkt. Lägg förslagsvis en länk till receptet på din Facebooksida och på olika bloggar. För varje ny person som får vetskap om ditt fina recept ökar chanserna till bonuspengar. Förhoppningsvis kommer det snart dimpa ner bonuscheckar hos dig på flera tusen kronor.

Trevlig läsning.

Tomas & Karolin Kull

Inte så snygga bilder, men supergoda och – har det visat sig – lönsamma maträtter.

Fläskpannkaka

Kreolsk gryta

Spagetti Carbonara

innehåll

munsbitar

8 BLOGGSTJÄRNANS SMARRIGASTE
Victoria Lindberg bjuder på blåbärs-cheesecake.

10 MÅNADENS KOKBÖCKER
Allt om perfekta croissanter och hur man blir en sushimästare.

12 3 KUNDER, 3 FRÅGOR
Tre kunder om varför de handlar på MatHem.

reportage

16 VARDAGSLYX MED TV-SYSTRARNA
Amanda Schulman och Hanna Widell om njutning och matminnen.

23 MÄSTARENS PLANER
Mästerkocken Louise Johansson vill bli störst i Sverige.

29 MAGISK MAT
Med rätt mat kan nästan alla sjukdomar botas, eller...?

33 TINAS ÅTERKOMST
Tina Nordström om nya kryddblandningarna och vikten av en god söndagsmiddag.

41 INSPIRERANDE INDIEN
Bästa insidertipsen till Indiens härligaste delstat.

66 SISTA TUGGAN
Gry Forsell om knepig middagslogistik och bästa hemmafesten.

recept

24 LÄCKERT MED LOUISE
Sveriges Mästerkock-vinnaren lagar husmanskost med twist.

36 DUKAT FÖR FRUKOST
Vi bad tre frukostbloggar att välja ut sina favoritrecept.

47 CURRY NAM NAM
Stjärnkrögaren Karim Rezaul bjuder på en lättlagad festmåltid.

99 kr

Expressen 28 januari 2012

MER ÄN PRISVÄRT
Vin & Barjournalen 21 okt 2011

REKOMMENDERAS
Allt om Vin 1/2012

FYND
Dina Viner 1-2/2012

Premium Pinot Noir
ART NR 6602, 14%, 2010

GENERÖSA VINER FRÅN INDOMITA CHILE
DUETTE

Alkohol kan skada din hälsa

Victoria Lindberg bjuder på vardagsglimtar och recept i sin hyllade blogg.

SAJTSEEING

Under Mitt Kök-mässan i Älvsjö korades nyligen Sveriges bästa **matbloggar**. Vi säger grattis till dessa väl värda vinnare.

BLOGGFAMILJEN.SE/MATPLATSEN
I hela sex år har Victoria Lindberg från Örebro bjudit på glimtar ur sin vardag och delat med sig av recept, tester av nya produkter och experiment i köket. Alltid personligt och initierat – samt med generösa mängder skaldjur, smörgåstårtor, wienerbröd och bakelser.

GITTOSMAT.TAFFEL.SE
Margit Richerts blogg är unik i sitt slag. Här blandas världspolitik och skilsmässoångest med fantastiska recept, gärna med fläsk som bas. Ingen annan än Margit får för sig att laga baconkola, soppa i vredesmod (med bacon och potatis) och bakfylle-bolognese.

MATALSKAREN.TAFFEL.SE
Matskribenten Lisa Förare Winbladhs blogg är tveklöst en av de proffsigaste i Sverige. Snygg, och med en bra mix av initierade texter, läsarfrågor, tips och recept. Vi känner oss alltid lite klokare efter att ha läst Matälskaren. Men vi saknar ett bra receptregister.

Victorias blåbärscheesecake

Från **Victoria Lindbergs** prisbelönta blogg Matplatsen har vi hämtat detta recept på en beryktat smarrig blåbärscheesecake.

Recepten finns även på **MatHem.se**. Med ett enda klick får du varorna hemkörda till dörren.

Blåbärscheesecake

Botten
250 gr Digestivekex
100 gr smör

Fyllning 1
450 gr Philadelphiaost
200 gr blåbär
3 ägg
1 1/4 dl Strösocker

Fyllning 2
3 dl creme fraiche
3 msk strösocker
1 msk vaniljsocker

Sätt ugnen på 180 grader. Smula kexen och blanda med smält smör. Tryck ut smuldegen i formen. Grädda i ca 5-10 min.

Kör ingredienserna till fyllning 1 i matberedaren till en jämn smet. Häll i formen. Grädda i nedersta delen av ugnen 25-30 min.

Blanda ihop fyllning 2 och bred på kakan. Grädda ytterligare 5 minuter. Låt stå kallt, gärna över natten. Servera kakan kylskåpskall, toppa med amerikanska blåbär och pudra över lite florsocker. Servera en klick vispad grädde till.

PANN-TASTISK PANNA
Stekpannan **Green Pan Kyoto** har en beläggning gjord av thermolon som tål upp till 450 grader och är så non-stick att den kan steka närapå allting utan fett. Dessutom är den miljövänlig. Pann-tastisk helt enkelt.
505 kr från **gctab.com**

Naturligt goda nyheter

Nu kan du äta nyplockade bär varje dag, direkt ur frysen. Alla förpackade i praktiska påsar med zip-lockförslutning.

Hoppa över jakten och gå direkt till frysen! Viltköttbullar och Viltfärsbiffar av naturens egna råvaror, med minst 84 % kötthalt, gör vardagen till fest.

Våga lev ett vildare och naturligare liv!

Polarica har både rötterna och hjärtat i naturen. Sedan 1972 har vi försett våra kunder med det bästa av naturliga råvaror. Allt för att du ska få njuta av naturens fantastiska smaker. Den röda solen visar vägen till vilt- och bärprodukter från Polarica.

POLARICA®
www.polarica.se

Månadens kokböcker

3 BLOGGAR OM MATHEM

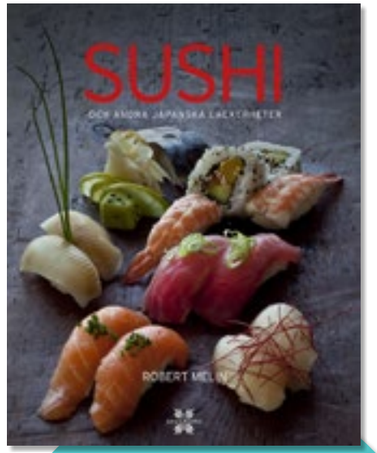
"En toppensida med inte för höga priser, dock var utbudet på köttfärs och kött ganska litet, men det går att springa och köpa på närmsta stora **matvarubutik**, vilket vi ska göra. Priserna på det vi köpte hem är ungefär samma som i butik. Vi handlade för 1 000 kr ungefär och nu slipper vi gå och kånka på 6-7 matkassar. Toppensida, trevlig personal, och jag har till och med sökt jobb där. Håller tummarna!" ***(akolan90.blogg.se)***

"Nu har vi fått leveransen från Mathem. Det här var ju grymt. Jag skickade beställningen på söndagskvällen och fick den på måndagen. Allt stämde och han som levererade var jättetrevlig. Jag gjorde faktiskt en inköpslista på mataffären.se (coops nätbutik) och en på mathem.se med lite av varje för att jämföra och mathem blev betydligt billigare. Om man handlar för över 1 500 så ingår frakten. Det kommer man ju lätt upp i om man lägger på lite blöjor. Det här gör vi om". ***(arnvg.blogg.se)***

"Leveransen kom på tisdagen. Jag hade bokat leverans mellan 16-19 och prick klockan 16 anlände den. Jag hade inte ens hunnit hem så påsarna väntade vid dörren när jag och Lykka kom hem efter en stund. Påsen innehöll en bra blandning av grönsaker, mejeriprodukter, kött och konserver. Mycket var ekologiskt vilket jag värdesätter högt. Allt leverades i rätt antal och vikt". ***(ida-maria.com)***

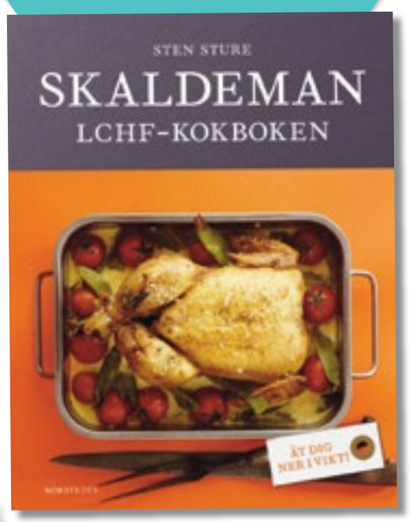
DEN FRANSKE BAGAREN
Av Sebastien Boudet (Bonnier Fakta)

Alla frankofilers bakbibel. Den franske bagaren Sebastien Boudet, som driver bageri i Stockholm, tar oss med på en kulinarisk resa bland familjerecept och franska baktraditioner. Här saknas varken baguetten eller fougassen, vi får också lära oss hur man startar en surdeg och bakar en perfekt croissant. Dessutom desserter att dö för. Bokstavligen alltså. Chokladbomben Death by chocolate är inget att leka med!



SUSHI - OCH ANDRA JAPANSKA LÄCKERHETER
Av Robert Melin (Bonnier Fakta)

Tjugo år efter sitt stora svenska genombrott är sushi fortfarande något vi hämtar hem från kvartersrestaurangen men väldigt sällan lagar själva. Det är synd, för även om vi inte har femton års sushikockutbildning går det faktiskt att göra fräsch och god sushi hemma i köket. Det hävdar åtminstone Robert Melin som här ger oss tydlig vägledning och lättöverskådliga recept. Hemgjord sushi på lördag kanske?



LCHF-KOKBOKEN
Av Sten Sture Skaldeman (Norstedts)

Skaldeman är mannen som gav upp sin bantning vid 140 kilo, tog beslutet att äta ihjäl sig och upptäckte att han rasade i vikt när han började äta det bästa han visste – bacon, grädde, ost, ägg och vin. Kärnfrisk och med en matchvikt på 88 kilo har han nu skrivit sin tredje kokbok med ett hundratal recept som kan inspirera och användas av alla, oavsett om man vill satsa på en strikt **LCHF-diet** eller bara banta lite lagom.

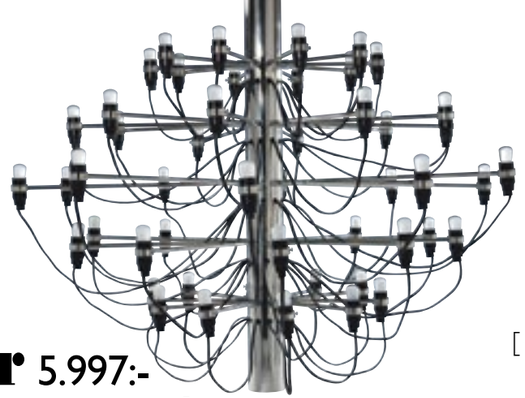
SUPERDEAL PÅ MATHEMS FAMILJEKASSE

Matlagning från grunden med fräscha råvaror, gärna ekologiskt utan onödiga tillsatser och lättlagad på mindre än 30 minuter.
Just nu: första leveransen endast 590:- (ord. pris 690:-)

500:- rabatt* Ange kod NYTTLIV

** totalt på de fyra första gångerna) använd kod NYTTLIV*

997:-
[FINA GATAN 2.610:-]



5.997:-
[FINA GATAN 22.400:-]

9.997:-
[FINA GATAN 74.434:-]

10.997:-
[FINA GATAN 51.000:-]

11.727:-
[FINA GATAN 42.712:-]

DR erbjuder 1000-tals designikoner 75 % billigare än "fina gatan" med gratis hemleverans (över 5000:-). Du betalar 14 dgr efter leverans med 30 dgr ångerrätt och 5 års garanti. **Som ny kund får du köpa Designklockan för 1 krona, (2800:- "fina gatan").* **Join the designers revolt!**

Spara 75%!

1.797:-
[FINA GATAN 4.320:-]

designers revolt
www.designersrevolt.com

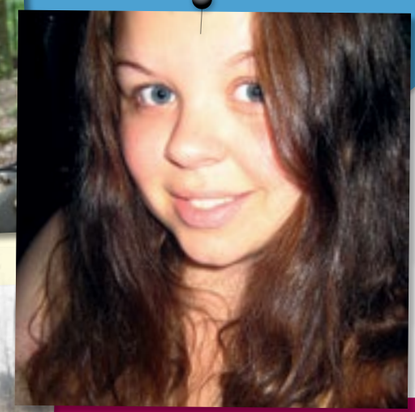
2.197:-
[FINA GATAN 7.353:-]

3 kunder, frågor

1. Varför handlar du på MatHem?
2. Vad brukar dina MatHem-kassar innehålla?
3. Vad gör du med tiden du sparar genom att handla på MatHem?

ANNA-KARIN OLSSON
21 år, Hisingen

1. Eftersom varken jag eller min sambo har körkort är det väldigt smidigt för oss att få alla **matvaror hemkörda**. Det blir inte ens dyrare än att handla i en vanlig affär. Dessutom är utbudet jättebra och hemsidan lättnavigerad.
2. Vi handlar alla basvaror såsom pasta och ris, frukt och grönt, mejerivaror samt drickbart. Det enda vi köper vid sidan om är storpack av kött, något jag saknar hos MatHem.
3. Myser med sambon, städar, plockar, lagar mat, tränar och mycket annat. Vi hinner med så mycket mer nu när vi slipper handla efter jobbet.



CAMILLA NOTHHAFT
35 år, Helsingborg

1: Förutom att få tid över till roligare saker är det bekvämt att kunna jämföra olika **varor på nätet** och få färdigpackade recept. Vi bor dessutom fyra trappor upp, så det är en väldig lättnad att få varorna ända fram till dörren.
2. Allt förutom färsk fisk och bröd, det handlar vi i fiskaffären och surdegsbageriet. Någon gång i veckan handlar vi även mjölk och lite färsk frukt från kvartersbutiken om det skulle behövas.
3. Vi gör våra skogsutflykter med större ro än tidigare. Förut försökte vi alltid kombinera dem med storhandling i något köpcenter.

ANNA EKLUND
43 år, Sollentuna

1. För att få inspiration och variation i vardagsmaten, något som **middagskassarna** ger mig. Att jag sedan slipper kånka tunga kassar uppför våra jobbiga trappor är en klar bonus.
2. Monikas middagskasse samt all mjölk och frukostmat som behövs under en vecka. Och det går åt ganska stora mängder hos oss!
3. Umgås med familjen och hjälper barnen med läxorna.

Hanna ♥ MatHem

Hannah Widell är inte bara det här numrets färgstarka omslagsperson. Hon är dessutom en trogen MatHem-kund.

–MatHem förändrade verkligen mitt liv. Kombinationen nyfödd dotter, en pojkvän som inte gillar att handla plus att jag själv saknar körkort gjorde att jag inte visste hur jag skulle få ihop det. Tills jag upptäckte MatHem.
På vilket sätt har MatHem gjort din vardag bättre?
– Jag älskar att allt kommer till dörren. Vi spenderar inte längre ett par hundra kronor om dagen på att **handla mat** inför kvällen. Vi äter mycket bättre också. Det är fantastiskt!

WWW.MATHEM.SE

Svenskt kött. Medelhavets magi.

Prova våra nya pålägg med olivolja – för en större smakupplevelse.

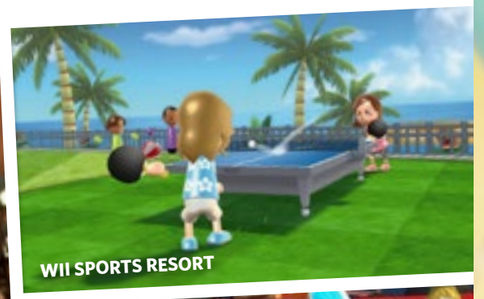
PÅRSONS
Bra mycket go'are

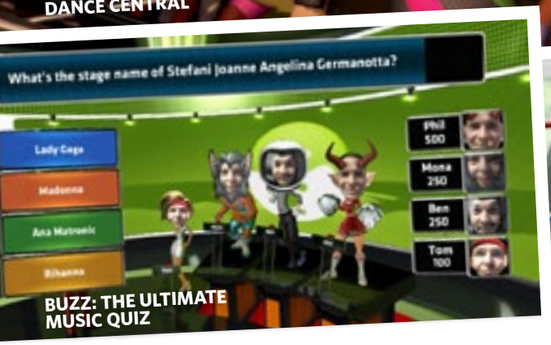
www.parsons.se/medelhavet

Tv-spelen som räddar extratiden

Vet du inte vad du ska göra med tiden du sparar genom att **handla på MatHem**?
Spela tv-spel med familjen. Vi har valt ut de roligaste gruppspelen just nu.

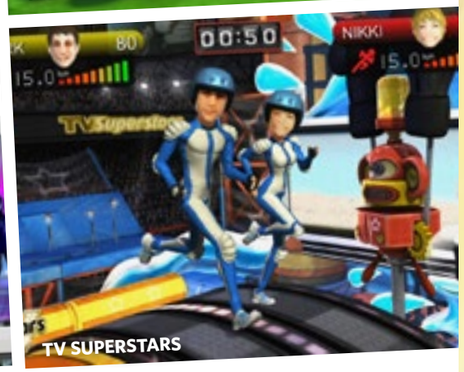
DANCE CENTRAL


WII SPORTS RESORT



BUZZ: THE ULTIMATE MUSIC QUIZ

SINGSTAR DANCE



TV SUPERSTARS

DANCE CENTRAL

PLATTFORM: XBOX 360
PRIS: 599 KR (EXKL KINECT)
Det första "riktiga" dansspelet. I Dance Central handlar det nämligen inte enbart om att fötterna ska röra sig i takt, Kinectkameran följer hela din kropp och kräver att även höfter, ben och armar hänger med i dansrutinerna. Det är lätt att ställa sig framför kameran, men samtidigt plågsamt avslöjande – och hysteriskt roligt! – när man ser hur illa man dansar. Dance Central får alla andra dansspel att skämmas.

BUZZ: THE ULTIMATE MUSIC QUIZ

PLATTFORM: PLAYSTATION 3.
PRIS: 699 KR (EXKL. MOVE-KONTROLLER)
Alla älskar frågesporter och Buzz nya musikfrågesport väcker garanterat tävlingsinstinkten hos samtliga i familjen under en slapp söndagseftermiddag i tv-soffan. Varje rond inleds med en förklaring, och variationen mellan ronderna och det stora antalet frågor ger spelet en lång livslängd. Välj mellan att vara en karaktär – ett lagunmonster kanske? – eller dig själv framför kameran.

SINGSTAR DANCE

PLATTFORM: PLAYSTATION 3
PRIS: 599 KR (EXKL. MOVE-KONTROLLER)
En uppdatering av klassikern Singstar. Här kan upp till två personer sjunga medan två andra dansar. Karaoke med höftrörelser helt enkelt. Och varför inte? Kombinationen sång och dans funkar lika bra en lugn familjekväll som på festen. Så ge dig hän, men kom ihåg att Play Station Eye-kameran ser allt, och om du gjort bort dig kan du räkna med att barnen plockar fram inspelningen. Igen och igen.

TV SUPERSTARS

PLATTFORM: PLAYSTATION 3
PRIS: 599 KR (EXKL. MOVE-KONTROLLER)
En samtidssatir? I TV Superstars är vi alla wannabe-kändisar som ska ta oss från bottenskiktet till kändiseliten. För att nå dit måste vi plocka så många kändispoäng som möjligt genom att medverka i pinsamma tv-program med olika inriktningar, bland annat mode, sport och matlagning. Däremellan får vi inte glömma att träffa vår agent och fixa jobb i kändispoänghöjande reklamfilmer. Ett kul och annorlunda spel.

WII SPORTS RESORT

PLATTFORM: WII
PRIS: 499 KR. (EXKL. MOTION PLUS)
Vem vill åka på semester ensam när man kan ta med sig hela familjen? Samma sak gäller Wii Sports Resort som blir roligare ju fler man är. Så njut av sol och värme och tävla i tolv olika minispel med semesterkänsla, bland annat frisbeegolf, bowling, bordtennis och cykling. Föregångaren Wii Sports är världens mest sålda spel och Wii Sports Resort lyckas utan problem att leva upp till de höga förväntningarna.

Hannah och Amanda trivs i köket. Att laga mat är ett stort intresse och de gör det ofta tillsammans.

VARDAGSLYX

med Amanda & Hannah

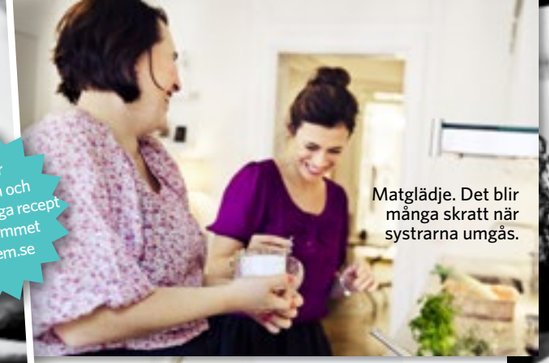
En njutningsfull livsstil med mycket god mat. Det står i centrum när **Amanda Schulman** och **Hannah Widell** lanserar webb-tv-programmet **"På middag med Hannah och Amanda".** MatHem träffade systrarna för en pratstund om hur man hittar lyx i vardagen.

TEXT **Linda Iliste** FOTO **Christian Gustavsson**

HANNAH WIDELL VAR SJUTTON ÅR när hon flyttade hemifrån. Kvar hemma med föräldrarna blev småsystrarna Amanda och Amelia. För att fortsätta umgås regelbundet införde familjen söndagsmiddagar. Men det var aldrig fråga om någon ortodox historia med närvarotvång och avancerade rätter. Tvärtom blev det i typisk Widellsk hippiestil en munter tillställning. Det serverades alltid spaghetti med köttfärssås som lagats från grunden. Dörren stod öppen för alla som ville komma.

– Man visste aldrig vem som skulle dyka upp, säger Hannah. Alla våra vänner och bekanta bjöds in. Ibland var det bara familjen, an- ►

Du hittar alla Hannah och Amandas härliga recept från programmet på Mathem.se



Matglädje. Det blir många skratt när systrarna umgås.

Amanda och maken Alex kök i Vasastan är stort och luftigt, perfekt för stora bjudningar.

Amanda Schulman

Ålder: 31 år

Bor: Vasastan.

Familj: Maken Alex och dottern Charlie, 2 år.

Aktuell med: Webb-tv-programmet *"På middag med Hannah och Amanda"*.

dra gånger jättemånga. Det hände att man överraskades av att någon före detta pojkvän plötsligt satt där.

– Att komma hem till mamma och pappa på söndagarna var som att bli hel igen efter helgen, fortsätter Amanda. Våra kompisar uppskattade det också.

Även om ungdomsårens traditionsenliga söndagsmiddagar inte längre hinns med har det som en gång började runt det Widellska köksbordet sedan dess vuxit till ett brinnande intresse.

– Nu är matlagning något vi är väldigt duktiga på, menar Amanda. Andra spelar golf tillsammans. I vår familj träffas vi för att laga mat, dricka vin och umgås. Det är härligt! Det har också gjort att vi drivs av en lust till allt det goda i livet.

Det märks bland annat i Amandas och maken Alex nyrenoverade lägenhet i Vasastaden där vi befinner oss. Köket är ljust och luftigt och i centrum står ett stort matbord med plats för många middagsgäster. Amanda berättar att det framförallt är hon som lagar maten. Hannah framhåller att det fungerar likadant hemma hos henne.

– Men Alex har ett par paradrätter som han är grym på. När jag inte har lust att stå i köket brukar jag säga till honom att jag är sugen på någon av dem, skrattar Amanda och säger att det är viktigt för dem båda att deras makar uppskattar god mat.

Amanda och Hannah skrattar mycket när de pratar, vilket de nästan oavbrutet gör i munnen på varandra. Det är tydligt att de umgås mycket och känner varandra väl. Det beror inte enbart på att de äter många middagar tillsammans. Somrarna spenderar de på Gotland där de äger varsitt hus på samma tomt. Här odlar de grönsaker, plockar svamp och grillar. Lite längre ned på vägen bor föräldrarna.

Systrarna har också långa mediakarriärer bakom sig och har jobbat ihop i tio år. Många minns Hannah som programledare på TV3 och Kanal 5 där hon bland annat lett "Big Brother" och den egna talkshowen "Hannah". Amanda driver sedan en tid tillbaka en av Sveriges mest lästa bloggar; "Oförnuft och känsla". Efter att i fjol ha sagt upp sig från sina jobb som utvecklings- respektive genrechef på produktionsbolaget ▸

AMANDA OCH HANNAHS BÄSTA VARDAGSLYXTIPS

LAGA DET DU TYCKER ÄR GOTT	FEST MITT I VECKAN	GÖR ENKEL MAT LYXIG	LEVANDE LJUS
Amanda: Gör ingenting avancerat för sakens skull utan håll dig till det du gillar. Vi äter oxfilé, pommes och bearnaisesås varje fredag och det är lika gott varje gång.	**Amanda:** Festa till det även på en vardagskväll. Min hemlighet är charkuterier. Det kräver ingen eftertanke eller tillagning alls, men är hur lyxigt som helst.	**Hannah:** Laga exempelvis en tjock omelett med läckra ingredienser som chevré. Servera med sallad och bröd. Det är enkelt, blir klart på ett par minuter och är supergott.	**Hannah:** Så fort man tänder levande ljus blir det härligare. Jag gör det alltid till frukosten som jag äter med mina döttrar. Det ger oss en skön stund för oss själva.

Mastiff driver de nu det gemensamma företaget Perfect Day, efter en idé som karakteristiskt nog föddes under en gemensam middag på Gotland.

– Vad vi än gjort har vi alltid varit som bäst när vi behandlar våra egna erfarenheter, lustar och familjer, framhåller Hannah. När vi under semestern började prata om vad vi vill göra med våra liv insåg vi därför att vi helt enkelt skulle gräva där vi står.

Systrarna beskriver Perfect Day som ett bolag som sysslar med karaktärsdrivet innehåll för alla plattformar, men främst tv. Först ut är en stor webbsida på Aftonbladet där de ger allsköns tips för att vi andra också ska kunna göra vår livsstil lika njutningsfull som deras. Inte minst när det kommer till matlagning.

– Vi bjuder in till det vi gör i våra familjer och med våra kompisar, säger Amanda. Det blir en förlängning av våra liv där alla kan känna sig delaktiga och inspirerade.

En av de största satsningarna på sajten är webb-tv-programmet ”På middag hos Hannah och Amanda”. I programmet lagar och äter de middag med kända och okända ansikten, med kompisar och helt nya bekantskaper.

– Men vi kommer inte göra det på något komplicerat vis som andra tv-kockar, poängterar Hannah. Vi lagar mat som vanliga människor.

Mathem levererar all mat till Amandas och Hannahs middagar. Ett samarbete som fungerar prickfritt.

– Råvarorna från MatHem är alltid superfräscha – dessutom är chaufförerna jättesöta, skrattar Hannah.

Personligen uppskattar Hannah mat som är just enkel att tillaga, allra helst med ekologiska råvaror. En favorit, särskilt på vintern, är långkok. Det är också perfekt att bjuda andra på eftersom det lagas dagen innan. När gästerna väl dyker upp är allt redan klart. Amanda instämmer. Inte heller hon är intresserad av att laga något avancerat för sakens skull. Matlagning ska vara roligt.

– Man får misslyckas. Man får börja om. Häromdagen lagade jag till exempel en paella med risoni i stället för ris.

Ni verkar ha hittat det perfekta receptet på vardagslyx – att samlas runt mat som är enkel att laga men som ger det lilla extra?

– Det är exakt det vi vill bjuda på! utbrister Hannah. Alla måste äta och alla tycker om god mat. Varför inte göra det till något lustfyllt? En frukost kan vara dagens härligaste stund med tidningar och levande ljus. För mig är den måltiden det bästa sättet att umgås med mina morgonpigga barn på vardagarna då man ändå har så lite tid.

– När man som vi har barn och arbetar kan det vara svårt att hinna komma in i riktiga samtal i vardagen, fortsätter Amanda. Men när vi sätter oss ned och äter tillsammans pratar vi. Det finns heller ingen bättre känsla än vetskapen att man snart ska äta något gott. Att förbereda en middag, hur enkel den än är, är så härligt. Fullt av hopp och förväntningar. M&H

Foto Christian Gustavsson **Make up** Elva Ahlbin

Amanda säger att hon drivs av lust till allt som är härligt i livet.

Hannah Widell

Ålder: 36 år

Bor: Vasastan

Familj: Pojkvännen Gustav och döttrarna Wilma, 1 år, och Rosa, 8 år.

Aktuell med: Webb-tv-programmet *”På middag hos Hannah och Amanda”*

Hannah har varit programledare i många år. Nu gör hon premiär som tv-kock.

Du hittar alla Hannah och Amandas härliga recept från programmet på Mathem.se

Vi som älskar snabba middagar.

Ta lite grönsaker och en bit lax. Lägg allt i en form, bred över Gratäng Crème och så in i ugnen. 20 minuter senare tar du ut en ostgratinerad lax på grönsaksbädd. Tricket fungerar lika bra på kycklingfiléer, varma smörgåsar, falukorv och matpajer. Gratäng Crème är det nya, enkla sättet att göra krämiga gratänger och gyllene gratineringar.

Bred på, gratinera och servera!

NYHET! Räddaren i vardagen

Gratäng Crème är en ny och helt unik produkt. Den är gjord på ost, mjölk och grädde och den är färdig att användas.

Onsdagslax med gyllene osttäcke

Lägg tomater, bönor och bladspenat i en form. Lägg i laxen, bred på Gratäng Crème Peppar, salta och strö över pumpafrön. Gratinera i ugn på 200° i ca 20 minuter.

Fler recept hittar du via QR-koden eller på skanemejerier.se/gratangcreme

Skåne mejerier

GOOD ADVERTISING

Naturliga bröd, knäcke och müslimixar utan tillsatser i två serier **EKOLOGISKT MED LÅGT GI** och **GLUTENFRI MED LÅGT GI**

Med doft av **HEMBAKAT**... Tillsätt endast yoghurt, olja eller vatten

Vi finns på ICA, Coop, Hemköp m fl. Hitta din närmaste butik på **EWALIE.SE**

EWA LIE

Våra produkter innehåller enbart EU-certifierade ekologiska råvaror
*Kontakta oss gärna: info@ewalie.se, tel 08 500 02 89, **www.ewalie.se***

MÄSTARE MED STORA PLANER

I höstas vann hon Sveriges Mästerkock. Nu väntar nya utmaningar för Romelandas **Louise Johansson**. Vi fick en pratstund med den 24-åriga kockstjärnan, aktuell med boken "**Taste by Louise**".

TEXT: JAN EKHOLM

Sveriges mästerkock vill öppna en kombinerad matbutik och kafé.

Vad har varit den största förändringen i ditt liv sen du vann "Sveriges mästerkock"?

– Att jag äntligen får hålla på med mat på heltid. Och att jag plötsligt har så mycket att göra! Innan allt det här hände hade jag aldrig vågat drömma om att jag skulle få ge ut en kokbok och vara med i tv. Det är otroligt kul att få dela med sig av sin matlagning.

Vad var jobbigast under tävlingen?

– Nervositeten. När jag ansökte till tävlingen trodde jag inte att jag kunde bli så nervös att jag skakade. Jag var på helspänn hela tiden, drömde om recept på nätterna och gick ständigt omkring och oroade mig över nästa uppdrag.

Och vad var roligast?

– När Leif Mannerström berömde mig för mitt dillkött. Alla varnade mig innan och sa att det skulle gå åt skogen, så när han sa att rätten var klockren var det ett stort ögonblick för mig.

Är Per Morberg lika läskig i verkligheten som på tv?

– Man visste aldrig var man hade Per. Han körde sin skådisgrej och kunde vara helt annorlunda från dag till dag. Han var ju programmets stjärna, så mellan tagningarna höll han sig mest undan. Men de få gånger vi pratade var han trevlig. Fast lite märklig.

Så det blev inte så många sköna middagar med Per Morberg, Leif Mannerström och Markus Aujalay?

– Nej, men jag har fortfarande kontakt med både Markus och Leif. Markus är något av min mentor och även Leif har gett mig många goda karriärråd.

Din kokbok "Taste by Louise" släpptes nyligen. Hur känns det?

– Det känns som en dröm att få hålla boken i handen efter att ha jobbat med den så länge. Jag har alltid velat göra en kokbok men tänkt att, "nej, men det går väl inte". Men sedan jag fick chansen inser jag att alla kan göra det. Man måste bara tro på sig själv.

Du beskriver din matlagning som "rustik med finess". Vad innebär det?

– Det innebär att det är mat man gör från grunden. Min filosofi är att det inte får förekomma något fusk och att det inte finns några genvägar. Ska det vara en fond så gör man den själv. Men samtidigt får det inte vara svårt att laga min mat, alla ska kunna göra det.

Vad är din främsta styrka som kock?

– Jag är ganska duktig på att sätta smaker. Jag känner snabbt om det behövs lite socker, citron eller en skvätt vin för att ge den där lilla extra smakupplevelsen. Och så är jag bra på uppläggningar och snygga presentationer.

Har du någon svaghet i köket?

–Jag behöver bli bättre på inälvsmat och korv. Därför har jag nyss köpt en korvmaskin. Jag är inte heller så hemma på indisk och libanesisk mat, fast jag tycker om att äta det på restaurang.

Hur ser dina privata matvanor ut, lagar du en rustik middag varje kväll?

– Ja, jag lagar oftast middag, mycket beroende på att det inte finns så många krogar i Stenungssund där jag bor. Men det blir inte alltid fina middagar, ibland slinker det ner halvfabrikat som falukorv med potatismos.

Dina bästa snabbmiddagar?

– En god risotto kan jag göra på en halvtimme. Och pastarätter funkar alltid, gärna med fläskfilé eller lax som jag steker med svamp och lök, och sen på med grädde. Det tar max tjugo minuter.

Nu är du mästerkock och kokboksförfattare. Vad står härnäst på tur?

– Förhoppningsvis blir det mer tv och fler böcker. Sedan skulle jag vilja öppna ett ställe, inte en krog utan hellre en butik med kafékänsla där man kan handla prylar och surdegsbröd.

Är du en av Sveriges största kockstjärnor om fem år?

– Klart jag är! Man måste våga tänka stort. MH

LÄCKERT MED LOUISE

Husmanskost med en twist. Så beskriver Sveriges Mästerkock-vinnaren **Louise Johansson** sin matlagning. Vi bjuder på fyra läckra recept ur hennes nya bok ”**Taste by Louise**”.

Recepten finns även på **MatHem.se**. Med ett enda klick får du varorna hemkörda till dörren.

Foto Ingvar Eriksson

Lovely pizza 4 stora pizzor

– En av mina favoritpizzor, helt vegetarisk med getost och honung. Receptet passar perfekt till buffén, antingen som små eller stora pizzor.

Pizzadeg
- 25 g jäst
- 2 tsk strösocker
- 3 msk olivolja
- 4 dl ljummet vatten
- 11–12 dl vetemjöl
- 1 1/2 tsk salt

Tomatsås
- 1/2 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 msk olivolja
- 2 msk tomatpuré
- 500 g krossade tomater
- 1 tsk strösocker
- salt
- nymald svartpeppar

Fyllning
- 150 g getost, skivad
- 2 rödlökar, skivade
- 12 cocktailtomater
- 1/2 dl pinjenötter
- 1 msk flytande honung
- 4 kvistar oregano
- nymald svartpeppar

Blanda jäst, socker, olja och ljummet vatten (37 grader) i en degblandare.

Tillsätt mjölet, spara lite till utbakning, och arbeta degen tills den blir fast och elastisk. Tillsätt salt och arbeta ytterligare i cirka 3 minuter. Låt jäsa under bakduk i cirka 30 minuter.

Sätt ugnen på 200 grader. Fräs lök och vitlök i olivolja till tomatsåsen. Tillsätt tomatpuré och krossade tomater. Sjud i 5–10 minuter. Smaka av med socker, salt och nymald svartpeppar.

Dela degen i 4 bitar. Kavla ut fyra runda pizzor och lägg på en plåt med bakplåtspapper.

Bred ut ett jämnt lager tomatsås på pizza-bottnarna. Lägg på några skivor getost, rödlök och cocktailtomater. Strö över pinjenötterna.

Ringla över honung och baka mitt i ugnen i 15–20 minuter.

Garnera pizzorna med oregano och nymald svartpeppar.

LOVELY PIZZA

SØDER

No E-numbers 100% NATURAL ORIGIN No E-numbers

Nyhet!

Italienska pizzadegar.
Inga konstigheter.

Lantpizza med riktigt semolinamjöl och surdeg

Pizza med tunn, seg botten och frasiga kanter. Bakad med olivolja

Våra nya italienska pizzadegar är bakade på klassiska recept och inga konstigheter. Det enda konstiga med dem är att de bara innehåller deg. Vilket konstigt nog är ganska ovanligt. Vi provade helt enkelt att ta bort alla e-nummer. Och det blev mycket godare.

Konstigt att ingen gjort det förut?

På saraleesweden.se hittar du alla våra smarta och goda degar – inklusive superpopulära Sara Lee Pizza Kit.

Sara Lee
The fun part of cooking

VÄSTERBOTTENTARTE MED LÖJROM

Recepten finns även på **MatHem.se**. Med ett enda klick får du varorna hemkörda till dörren.

SMARRIG FISKGRYTA

MARÄNG MED KOKOSGLASS OCH LEMONCURD

Västerbottenstarte med löjrom 8 portioner

– Det här receptet har jag fått av min granne Eva. Jag var helt enkelt tvungen att be om det eftersom pajen är så vansinnigt god och annorlunda för att "bara vara" en västerbottenspaj.

75 g smör, rumstempererat
2 1/2 dl vetemjöl
1 1/2 dl vispgrädde, vispad
1 1/2 dl vispgrädde, flytande
3 äggulor
150 g västerbottensost, riven
salt
1 krm cayennepeppar
70 g löjrom
2 dl crème fraiche
dillkvistar till garnering

Sätt ugnen på 175 grader. Tärna smöret och blanda med mjöl till en torr pajdeg. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant. Förgrädda pajskalet i cirka 10 minuter mitt i ugnen.

Blanda försiktigt vispad grädde, flytande grädde och äggulor i en skål. Tillsätt osten och smaka av med salt och cayennepeppar.

Häll ostsmeten i pajskalet och grädda i cirka 20 minuter mitt i ugnen tills pajen har en gyllene färg. Låt svalna.
Uppläggning Stansa ut minipajer med en stansring, alternativt en rund pepparkaksform, och lägg upp på ett fat. Lägg en klick löjrom och lite crème fraiche på varje tarte och toppa med en dillkvist.

Smarrig fiskgryta 4 portioner

– Receptet har jag fått av min sambo. Första gången han lagade grytan blev jag helt såld.

3 morötter, skalade
1 fänkål
1 gul lök, skivad
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 tsk kummin
2 msk matolja till stekning
2 dl vitt vin, torrt
2 dl mjölk
3 dl vispgrädde
2 msk fiskfond, koncentrerad
600–800g blandade fiskfiléer (ex. lax, långa eller torsk)
2 msk maizena
1/2 krm cayennepeppar
salt
500 g färskpotatis, kokt och delad
300 g räkor med skal
1/2 dl hackad dill till garnering

Skär morötterna i två centimeter stora bitar. Dela fänkålen, skär bort roten och skär i jämna grytbitar.

Fräs morot, fänkål, lök, vitlök och kummin i matolja i en stor kastrull på svag värme utan att det tar färg. Tillsätt vitt vin, mjölk, grädde och fiskfond. Låt sjuda i några minuter. Skär under tiden fisken i bitar om tre centimeter.

Red av grytan med maizena och smaka av med salt och cayennepeppar.

Lägg i potatisen och sjud i cirka 7 minuter. Tillsätt fisken när 4–5 minuter återstår. Rör ner räkorna och strö över dill vid servering.

Maräng med kokosglass och lemoncurd 4 portioner

– Svalkande syrlig dessert som går hem hos alla.

Maräng
3 äggvitor (spara gulorna)
1 tsk färskpressad citronsaft
1/2 dl + 3/4 dl strösocker
1 3/4 dl florsocker

Kokosglass
2 dl kokosmjölk
2 dl vispgrädde
3 äggulor
1 dl strösocker
2 msk Malibu

Lemoncurd:
2 citroner, färskpressad saft och rivet skal
3 äggulor
2 1/2 dl strösocker
75 g smör

2 dl färska bär till servering
1 msk florsocker

Sätt ugnen på 150 grader. Vispa äggvita, citronsaft och 1/2 dl socker med elvisp till ett vitt skum. Tillsätt resterande socker och vispa till ett fast marängskum, det tar cirka 4 minuter.

Sikta ner florsocker och vänd försiktigt runt så att luften behålls i smeten. Spritsa små marängtoppar på en plåt med bakplåtspapper och grädda mitt i ugnen i 10 minuter. Sänk sedan ugnsvärmen till 100 grader och fortsätt gräddningen i cirka 90 minuter tills marängerna är torra.

Koka upp kokosmjölk och grädde i en kastrull. Vispa äggulor och socker lätt. Häll den varma kokosgrädden över äggsmeten och blanda.

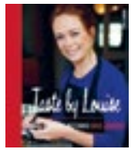
Häll tillbaka äggblandningen i kastrullen och värm under omröring till 85 grader. Har du ingen termometer ser du att det är färdigt när det börjar tjockna.

Sila smeten genom en sil. Låt svalna. Tillsätt Malibu och ställ sedan in i frysen så den stelnar.

Ta fram glassen cirka 1 timme före servering och mixa i matberedare till glasskonsistens. Frys in glassen igen.

Sjud citronsaft och -skal, äggulor och socker till lemoncurden under omrörning tills det tjocknar. Tillsätt smör och kyl ner.

Uppläggning: Mixa glassen strax före servering. Klicka ut lemoncurd på en tallrik. Lägg på två kulor glass och några maränger. Pudra över florsocker och garnera med färska bär.



Samtliga recept är hämtade från Louise Johanssons bok "Taste by Louise" (Bonnier).

Foto Ingvar Eriksson

SELEZIONE BARBRO GUACCERO

Italienska klassiker

Candido Salice Salentino
Art nr 7570, 13%, 69:-

Candido Cappello di Prete
Art nr 2727, 13,5% 79:-

Ett klassiskt, befriande otrendigt, syditalienskt vin med stor personlighet.

Sune Liljevall
TT-Spektra 2011-060

Det första vinet från Salice Salentino som kom till Sverige!

Guld-medalj!

Världens Viners stora test av viner från Apulien

Fynd-vin!

Håkan Larsson i Lidingö Tidning, 2011-07

"Generösa och solmogna bär att njuta i stora klunkar till grillat kött."

Sune Liljevall, TT-Spectra

WINE in MODERATION

Selezione Barbro Guaccero Enjoy Responsibly

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

MAGISK MAT GENOM HISTORIEN

De gamla egyptierna använde citron som potensmedel och medicin mot feber. Enligt en modern japansk studie reducerar en citrusfrukt om dagen risken för cancer med 11-14%.

På medeltiden stänkte man en liter vatten kokat med en näve brännässlor på personer som behövde botas mot skvaller, svartsjuka och missunnsamhet.

I 1800-talets Frankrike blandade man vitlök i vin som skydd mot farsoter. Vitlök användes också som skydd mot kallbrand i sår under första och andra världskriget.

Magisk mat

Lider du av hudproblem, vill få mer aptit eller skydd mot hjärt- och kärlsjukdomar? Oroa dig inte. Med hjälp av rätt mat kan nästan vilken mirakulös effekt som helst uppnås – eller? MatHem reder ut begreppen.

Text **Linda Iliste**

MIRAKELMAT. FRISKMAT. SMART MAT. Kärt barn har många namn och idén om att vår kost skulle kunna utföra underverk som att göra oss yngre, starkare och friskare går långt tillbaka i tiden.

Filosofen Aristoteles hävdade att kål hjälper oss att både nyktra till och bli av med baksmällan. Den romerske senatorn Plato prisade också kålen som orsak till att Roms befolkning klarat sig utan läkare i 600 år. Just romarna införde en annan grönsak med påstått mirakulösa effekter: löken. Den var särskilt populär att odla under medeltiden då idén om mat med magiska kvaliteter var väl utbredd. Kvinnor uppmuntrades att dricka vin med anis och fänkål för att få mer modersmjölk. Ville man få sin kärlek besvarad var det inte svårare än att baka ett bröd med torkade, nermalda knölar från blomman brudbröd och skänka till vederbörande. Maten behövde inte ens alltid förtäras för att ha en positiv effekt. Att piska huden med brännässla sades bota reumatism, och lite dill i huset höll trollen borta.

– Visst är det lätt att skratta åt sådana historiska anekdoter. Men man kan fråga sig hur många som invänder mot en gammal idé som att kamomillte är lugnande, säger dietisten Sofia Larsson.

Att vi förknippar livsmedel med särskilda egenskaper är inte heller något med enbart historiska rötter. Sofia menar att vi gör precis samma sak i dag och att det sträcker sig över en lång skala – från skrattretande till sanningsenligt.

– Medierna rapporterar ständigt om mirakelmat och dieter som ger oss färre rynkor och botar dödliga sjukdomar.

Köp dina magiska ingredienser på Mathem.se

EXEMPELVIS BASERAS IFD-kosten, ”inflammation free diet”, på att man äter livsmedel med antiinflammatoriska egenskaper. Man håller sig helt enkelt frisk genom att äta sådant som ekologiska grönsaker, kött från gräsbetande djur och vildfångad fisk från kalla vatten.

Ett annat exempel är kokosvatten, en dryck gjord på färska, gröna kokosnötter utan tillsatser. Dess mineraler, vitaminer och spårämnen sägs skynda kroppens återhämtning och återställa vätskebalansen. Lanseringen som den senaste kändisdrycken från Los Angeles har spätt på populariteten. Någon uppbackning från vetenskapliga studier saknas däremot och det gäller att ta många av mirakelkurerna med en nypa salt. Att en bit av roten groblad instoppad i örat skulle lindra tandvärk och att enbär ger vackrare röst är lätt att vara skeptisk mot. Men hur är det med mer vedertagna fakta som att morötter ger bättre syn och att bakteriekulturen i yoghurt är helande för magen?

– Ska magen må så bra som mejerierna hävdar måste du äta tre liter yoghurt om dagen, säger Sofia Larsson. De flesta råvaror har goda egenskaper. Hemligheten är att äta bra och varierande. Det bygger alltid upp ett effektivt skydd mot sjukdomar och när du mår bra mår hela kroppen bra. Det inkluderar förstås huden, håret och känslolivet.

På så vis var den kinesiske kejsaren Huang-Di en slags förhistorisk tallriksmodell på spåren redan på 2700-talet före Kristus. I medicinverket Huangdineijing skrev han att ett långt liv med god hälsa uppnås genom att äta mat med ”fem färger, fem smaker och fem dofter”.

Ska man tro Mai-Lis Hellénius, professor i allmänmedicin vid Karolinska Institutet och överläkare vid Livsstilsmottagningen på Hjärtkliniken, ligger den verkligt mirakulösa påverkan i regelbundna vanor. Likt blåbär och broccoli kan bidra till att förebygga allt från cancer till astma tack vare sina antioxidanter, ordinerar läkare regelbunden mat, sömn och motion till patienter som drabbats av bland annat diabetes, fetma och magkatarr.

– Kostråd brukar vara inriktade på vilken sorts mat vi äter, men även sättet vi äter på är en viktig hälsofaktor, säger Mai-Lis. MJ

5 MIRAKULÖSA INGREDIENSER

INGEFÄRA
Rik på antioxidanter och sägs verka inflammationshämmande, feberdämpande, motverka illamående, rena njurarna och stimulera blodcirkulationen, hjärtat och aptiten.

KOKOS
Som ingrediens i hudkräm påstås kokos motverka eksem och psoriasis. Kokosmjöl har lågt GI och kokosfett innehåller laurinsyra som stärker immunförsvaret och tarmbakterierna.

GURKMEJA
Har länge använts för att behandla matsmältningsproblem, inflammationer, leversjukdomar, menstruationssmärta och hudproblem, framförallt i Asien.

FÄNKÅL
Ökar aptiten, främjar matsmältningen, botar hosta, löser upp kramper och ökar mjölkproduktionen hos ammande mödrar. Fänkål kan göra mer än att smaka gott!

BROCCOLIGRODDAR
Innehåller 20-50 gånger mer sulforafan än broccoli. Ämnet ökar kroppens produktion av antioxidantenzymer som skyddar mot astma, allergi, hjärt- och kärlsjukdomar och cancer.

På MatHem.se hittar du recept från Tina Nordström. Där kan du även köpa hennes härliga matkasse.

”SÖNDAGSMIDDAGARNA LIGGER MIG VARMT OM HJÄRTAT”

Snart hittar du **Mat-Tinas egenkomponerade matkassar** hos Mathem. Vi ringde upp mästerkocken för att få reda på vad vi kommer att hitta i **kassen** – men passade även på att prata matlagningsfilosofi, exotiska kryddblandningar och varför hon aldrig skulle äta chokladpudding.

AV: CATHARINA SWARTZ

Vad kommer man att hitta i din matkasse hos Mathem?

– Mina matkassar ska spegla min egen matlagningsfilosofi: inte för komplicerat, inte för många ingredienser, utan hälsosamt och med stora valmöjligheter. Två av recepten har jag tänkt ska vara busenkla, det tredje aningen mer avancerat. Sen vill jag dela med mig av mina bästa tips och lära ut saker. Man behöver inte ha grädde i varje vardagsrätt till exempel. Däremot ska man använda en kula smör eller en matsked grädde där det behövs – men jag vill att det ska användas på rätt sätt.

Man kan även välja till en söndagsmiddag i din kasse. Vad har du för relation till söndagsmiddagar?

– Det ligger mig varmt om hjärtat. I söndags gjorde jag en Cordon Bleu. Ett utbankat kalvinnanlår med smält ost emellan – så jädrans gott! Sen är desserten viktig, men den behöver inte vara komplicerad. Varför inte mascarponegratinerade bär? Det är gott med kontrasten mellan de frysta bären och den smälta osten.

Vad är det du gillar med Mathem?

– Att det är tidssparande. Jag älskar att gå och handla, men genom att få kassarna hem till dörren får jag vardagen att gå ihop. Sen har Mathem fina, färska råvaror och det som ska vara fryst är verkligen fryst. Att det dessutom är snyggt packat i kassarna och ser aptitligt ut är bara ett extra plus. Jag måste dock erkänna att jag inte alltid följer recepten, men det beror ju på mitt jobb.

Du har nyligen lanserat kryddblandningar under ditt eget varumärke Jättegott! Tycker du att svenskar generellt sett är dåliga på att krydda maten?

– Ja. Jag vill inspirera till att man ska våga krydda mer. Kryddorna förändrar så mycket, och det finns ju så många smaker. Man ska experimentera!

Finns det någon kryddblandning du tycker används för mycket?

– Sommartid är det den förbannade grillkryddan. Den är könlös, tillför ingenting och smakar bara salt. Men vi är uppväxta med den och använder den av ren vana. Jag har personligen aldrig förstått mig på smaksatt salt heller.

Vad är ditt bästa tips för att göra vardagsmaten lite roligare?

– Variation. Men det innebär inte att man behöver uppfinna något nytt hela tiden. Förändra det du kan: köttfärssåsen behöver inte smaka likadant varje gång. Ena dagen kanske den är indisk och nästa gång är den italiensk. Ett annat enkelt tips är att förändra formen – hemma hos mig går mixern varm.

Har du någon paradrätt?

– Nej. Jag vill prova något nytt hela tiden. Min familj önskar nog att jag skulle laga om rätter, men istället får de nya uppfinningar. Som förra veckan när barnen fick kardemummasaft.

Har du någon favoriträtt då?

– Väldigt många! Jag gillar allt från kåldolmar till den lite mer ”fina maten”: anklever, löjrom och tryffel. Jag skulle kunna smörja in hela mig i tryffel! Men det beror förstås på humöret.

Finns det något du aldrig skulle äta?

– Chokladpudding. Fy fasen, det är det värsta som finns. Jag förstår mig verkligen inte på det: det är något vatten med chokladsmak och gelé. Inte ens grädde kan rädda det – och då är det illa!

Händer det att du struntar i allt och köper en pizza istället?

– Ja, absolut. Senast häromdagen hade jag lovat ungarna fransk hot dog till middag. Det var väldigt muntert tills jag upptäckte att jag glömt plånboken – då hade jag två gråtande barn i bilen. Så vi åkte hem och kokade egen korv, trots att det inte var samma sak. Jag räddade situationen med att skriva deras namn i ketchup. Mat

LAX STROGANOFF

Matkasse 3 DAGAR av Tina Nordström

Spar dyrbar tid, och låt **Mat-Tina** ta hand om middagarna åt dig. Beställ hennes **tredagarskasse** (för fyra personer), endast 590 kr.OBS Exclusive edition. Dessa kassar går endast att köpa mellan vecka 12 till 16.

På MatHem.se hittar du recept från Tina Nordström. Där kan du även köpa hennes härliga matkasse.

LAX STROGANOFF

600 g laxfilé, skuren i små kuber
1 liten bit purjolök, cirka 4-5 cm
1 röd paprika
2 dl krossade tomater
1 dl vatten
1 msk chilisås
1 dl crème fraiche
1 påse Jättegott LAX STROGANOFF Tomat & Paprika

Skär laxen i 2 cm kuber.
Tärna paprikan och strimla purjolöken,
fräs grönsakerna med kryddorna i lite smör och olja.
Tillsätt de krossade tomaterna, vattnet, chilisåsen,
låt koka upp, lägg i laxen och låt puttra i 3-4 minuter.
Tillsätt crème fraiche och servera.

BAVETTE MED DILLPESTO

350 g Bavettepasta,
alternativt tagiatelle
1 dl olivolja
1 knippe dill (ca. 40 g)
50 g pinjenötter
3 msk riven parmesanost
1 vitlöksklyfta
Salt
Svartpeppar

Kör dillen, pinjenötterna, vitlöken och oljan i en mixer. Tillsätt den rivna osten och blanda väl. Koka pastan "al dente" i rikligt med saltat vatten. Häll av vattnet och blanda med dillpeston, smaksätt med salt och några varv från pepparkvarnen.

Tips! Garnera gärna med lite kapris och hackad dill.
Servera med ris eller färsk pasta.

Exempel på vad 3-dagars-kassen innehåller

LAX STROGANOFF SERVERAD MED BUCATINI & DILLPESTO

KNAPERSTEKT SALVIAKYCKLING MED VARM ROMANESCOSÅS & BASMATI

"HEJA 70-TALET" ANANAS/KASSLER MED CITRONKÅL , SMETANA & BRÖD

INDISKA FÄRSBIFFAR MED UGNSROSTAD SÖTPOTATIS , MANDEL & ÄRTDIP

SNABB FISKGRATÄNG MED BURKHUMMERSOPPA & MARINERAD BROCCOLI & RÄKOR

GRYTA MED FLÄSKKARRÉ , AMANDINEPOTATIS /ROTFRUKTER OCH CHORIZO

INDISKA KÖTTBULLAR

INDISKA KÖTTBULLAR

500 g blandfärs
1 dl mjölk
1 skiva vitt bröd (30 g)
½ finhackad gul lök
1 ägg
1 påse Jättegott Köttbullar Indien

Skär bort kanterna på brödet och lägg i en skål, häll på mjölken och ägget.
Låt brödet svälla ett par minuter.
Blanda ner färsen, löken samt kryddorna Forma köttbullar, stek i smör och lite olja.

GURKRAITA MED MYNTA

1 gurka
2 dl grekisk yoghurt
2 msk hackad mynta
¼ röd chili, finhackad
½ msk citronsaft
½ krm malen koriander
1 nypa salt

Riv gurkan grovt med rivjärn, blanda med lite salt och låt rinna av i durkslag i ca. 10 minuter. Blanda samman övriga ingredienser i en bunke och tillsätt gurkan, smaka av med salt.

TINAS SÖNDAGS MIDDAG!

Nu kan du beställa till en kasse med en härlig söndagsmiddag, komponerad Tina Nordström.

Exempel på innhållet i en kasse:

KALVSNITZEL "CORDON BLEU" MED UGNROSTAD TOMATRAGU OCH SARDELLVINEGRETTE

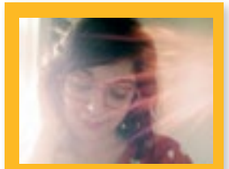
CHOKLAD PANNA-COTTA MED ISAD PÄRONSALLAD OCH MYNTA

ORD PRIS 290:-

Det har aldrig varit godare att vakna

Dukat för bloggfrukost

De svenska frukostbloggarna blir bara fler och fler. Vi bad våra favoriter Breakfastporn, Frukostera och 365 days of breakfast att välja ut sina favoritrecept. God morgon!



365 DAYS OF BREAKFAST

Bröllopsfotografen Camilla Sundberg vill med bloggen 365 days of breakfast inspirera både sig själv och andra till att äta bättre frukostar. Under det dryga år som bloggen funnits har Camillas egna frukostvanor gått från bagels, pannkakor och bacon till mandelmuffins, smoothies med en skvätt linfröolja och riskakor med jordnötssmör.

– Det är lustigt. Vad som började som ett roligt projekt mynnade ut i en ny livsstil. Sedan jag slutade med raffinerat mjöl och mjölkprodukter mår jag mycket bättre, säger Camilla Sundberg.

För mer frukostinspiration
365daysofbreakfast.blogspot.com

Vallmoscones med citron och blåbär

2,5 dl fullkornsdinkel
1 dl ekologiska kokosflingor
1,5 tsk bakpulver
1 nypa salt
1 nypa äkta vaniljpulver eller skrapet från en halv vaniljstång.
1 tsk malen kardemumma
4 rågade msk blå vallmofrön
Rivet skal från en tvättad citron
2-3 ekologiska bananer
1 msk ekologisk honung
1 burk ekologisk kokosmjölk
2 generösa msk kallpressad kokosolja (gärna Kung Markattas)
1 dl frysta eller färska blåbär

Sätt ugnen på 225 grader. Rör ihop alla torra ingredienser. Mixa bananer, honung, kokosolja och kokosmjölk tills du har en slät massa. Blanda torra ingredienser med kokosmjölksblandningen. I med den rivna citronen.

Fyll 6 formar med smeten, gärna stadiga pappformar eller dubbla pappersformar. Tryck ner ett par blåbär i varje form. Se till att de täcks av smet. Grädda i mitten av ugnen i ca 15 minuter eller tills de fått fin färg.

Nygräddade scones äts med fördel med sked direkt ur formen. Kalla delas på mitten och serveras med jordnötssmör, skivad banan och kokos. Extra festligt blir det med Renée Voltaires Hazelnut & chocolate spread.

Rårispudding

Överbliven rårisgröt (även vanlig risgrynsgröt går bra)
ca 2,5-3 dl ekologisk havremjölk
1 tsk bakpulver
Äkta vaniljpulver eller skrapet från 1/2 vaniljstång
1 ekologiskt ägg
1/2 dl fullkornsdinkel (kan uteslutas)
2 msk kokosolja

Sätt ugnen på 225 grader. Mixa den överblivna gröten med en skvätt havremjölk tills den är helt slät. Är den för tjock, tillsätt mer havremjölk. Den ska inte vara rinnig, mer som en tjock smet. I med kokosoljan. Rör i mjöl, bakpulver och vaniljpulver. Separera äggulan från vitan och ha i gulan i smeten. Vispa vitan till hårt skum i en separat skål. Vänd i den uppvispade äggvitan i smeten. Vispa inte – då försvinner de fina, luftiga bubblorna.

Smörj en liten form med kokosolja. I med smeten. Grädda i mitten av ugnen i ca 15-17 minuter, eller tills puddingen fått fin färg.

Servera med äppelkompott, gärna hemlagad

Söndagsomelett

2 personer eller 1 hungrig

1 stor gul lök
1 kruka ekologisk persilja
1/2-1 pkt ekologiska körsbärstomater
ca 8-10 haricots verts (inte frysta)
2 ekologiska ägg

Dela löken på mitten och skiva den fint. Grovhacka persiljan och halvera tomaterna. Knäck äggen i en skål och vispa lätt.

Stek löken i raps- eller olivolja tills den mjuknat och fått lite färg. I med persiljan och låt svettas lite i pannan. I med tomaterna och haricots verts och stek ytterligare någon minut. Slå över äggen. Salta och peppra. Dela omeletten på mitten med stekspaden och vänd. Ringla lite god olivolja över.

Recepten finns även på **MatHem.se**. Med ett enda klick får du varorna hemkörda till dörren.

Potatis kan du äta varje dag, den har mild och fin smak och går att variera i det oändliga

Potatis gör dig behagligt mätt samtidigt som kroppen får i sig många viktiga näringsämnen

Potatis gör dig varken tjock eller fattig!

SVENSK POTATIS

www.svenskpotatis.se

Foto: Björn Tesch

DAVOSGRÖT MED KANEL, NEKTARINER OCH VALNÖTTER

HEMGJORD RISIFRUTTI MED ÄGGSMÖR OCH RIVEN OST

Recepten finns även på **MatHem.se**. Med ett enda klick får du varorna hemkörda till dörren.

Hemgjord risifrutti & mackor med äggsmör och riven ost

Risifrutti *Blanda ihop en del kokat och avsvalnat ris (förslagsvis grötris eller råris) med två delar yoghurt. Toppa risifruttin med jordgubbar och hasselnötter.*

Äggsmör *Mosa ihop två hårdkokta ägggulor, en nypa salt och två msk smör. Bre på mackor och toppa med god riven ost.*

Davosgröt med kanel, nektariner och valnötter

Blanda en del havregryn med två delar yoghurt och låt allt svälla i kylen över natten. Smaksätt med kanel och toppa med nektarinbitar och valnötter. Avnjut gröten med O'boy-kaffe: Hälften kaffe och hälften varm mjölk plus önskad mängd O'boy.

Rågflingegröt med russin och valnötssmör

Koka rågflingegröten enligt anvisningarna på paketet och ha i russin.

Gör valnötssmöret genom att mixa valnötter, det krävs ganska lång tid för bra konsistens. Droppa i lite olja för krämigare konsistens. Gott att smaksätta med kanel och honung.

Servera med valnötssmör, blåbär och skivad banan.

Kokospannkakor med keso

Gör kokospannkakorna genom att ersätta en del mjölk med kokosmjölk. Går även att göra gluten- och laktosfria med utmärkt resultat.

Servera med keso, banan och hallon. Eller för sötsugna med Nutella och banan.

RÅGFLINGEGRÖT MED RUSSIN OCH VALNÖTSSMÖR

KOKOSPANNKAKOR MED KESO

FRUKOSTERA

Artonåriga Victoria Andersson från Karlstad fick snabbt en stor läsekrets när hon började dokumentera sina frukostexperiment i bloggen Frukostera. Nu har hennes läckra tips och recept ynglat av sig i en bok, utgiven på eget förlag.

– Om jag måste välja en favoritfrukost blir det davosgröt: havregryn som fått svälla i yoghurt över natten. Gröten toppar jag sedan med nötter, sylt eller kesella. Rena racerfrukosten, tipsar Victoria Andersson.

För mer frukostinspiration
frukostera.blogg.se

BREAKFASTPORN

Hannah och Frida, tjejerna bakom Breakfastporn, beskriver sig som "två personer från Stockholm som älskar frukost". De har alltid lagt ner tid och omsorg på sina frukostar och en dag kom de fram till att de ville dela med sig av detta och inspirera andra till en god start på dagen.

– En bra frukost ska hålla dig pigg hela dagen. Förutom att smaka gott ska den även vara fin för ögat. Då blir den ännu godare, säger Frida.

För mer frukostinspiration
breakfastporn.wordpress.com

Malmö 2 maj • Växjö 3 maj • Halmstad 7 maj • Göteborg 8 maj • Vänersborg 9 maj • Karlstad 10 maj
Jönköping 14 maj • Norrköping 15 maj • Västerås 21 maj • Gävle 22 maj • Sundsvall 23 maj
Umeå 24 maj • Luleå 25 maj • Stockholm 29 maj och 30 maj • Uppsala 31 maj • Örebro 4 juni

Var med och spring Vår Ruset!

Vår Ruset är inte en tävling, utan en fest för tjejer och kvinnor i alla åldrar. Det handlar om att springa, jogga, lunka eller promenera 5 km i din egen takt. Under våren och försommaren genomförs sköna jogginglopp i 16 städer över hela landet. Samla ihop en grupp på sex löpare på din arbetsplats eller bland vänner och bekanta, så bjuds alla i gruppen på picknick efter loppet.

I fjol deltog hela 132 000 kvinnliga motionslöpare i Vår Ruset som därmed är Sveriges största löparserie.

Vår Ruset

Huvudsponsor:
life SPORTS AND HEALTH CLUB

Mer information och anmälan hittar du på www.varruset.se

Möte med Mystiken & Paradiset

Små bländande skatter i form av vita sandstränder, kristallklart hav, kulturskatter & tropisk djungel ligger väl gömda. Vi har hittat skatterna - nu är det er tur!

Letar du efter lyxiga stränder och vackra korallrev? Då ska du välja resmål i Indiska Oceanen. Zanzibar, Pemba Island, Seychellerna, Maldiverna och Madagaskar är vackra grönskande öar där man kan dyka, snorkla, bada och koppla av.

I Asien kan vi erbjuda rundresor till spännande resmål som Vietnam, Borneo, Malaysia, Sri Lanka och Indien. Vi har resepaket för er som vill uppleva paradisstränder, kultur, natur, storstad och äventyr. Vi arrangerar precis den resa ni drömmer om.

Möte med regnskog & gamla civilisationer

Sydamerika bjuder på unika upplevelser för alla sinnen. Vi erbjuder färdiga upplevelsespaket till Peru, Argentina, Brasilien, Bolivia, Kuba, Chile och Påskön, Costa Rica, Guatemala, Colombia och Ecuador med Galapagosöarna. Vi erbjuder såväl individuella resor med dagliga avgångar, som gruppresor med fasta bestämda avresedatum.

Oavsett om ni vill göra en äventyrsresa, familjeresa, trekkingtur, djungeltur eller en budgetresa så kan vi sätta ihop ett resepaket som passar just er. Hos oss får ni mycket stor valfrihet!

Möte med det äkta & vilda

Vi har plockat ut det bästa av Afrika. Vi vill att ni ska få en totalupplevelse av det bästa Afrika har att erbjuda.

Är ni ute efter unika platser som få turister satt sin fot i, eller söker ni efter trygga och välbesökta resmål? Vi kan erbjuda er precis det ni söker.

Våra största satsningar är just till Tanzania, Zanzibar, Kenya, Sydafrika, Uganda, Botswana, Madagaskar och Seychellerna.

Äventyrsresor, safariresor, bröllopsresor, familjeresor, sol & badresor, budgetresor: Vi erbjuder er en enorm valfrihet på researrangemang som passar alla!

Hos oss får ni en enorm frihet: vi syr ihop er resa så den passar just er!

KENZAN **TOURS**
www.kenzantours.se

0771-KENZAN
Telefon: 0771-536 926

Inspireras av Indien

Fullmånefesternas tid är förbi och charterhotellen har tagit över. Men indiska delstaten Goa har fortfarande mycket att erbjuda nyfikna resenärer. Här är några anledningar till att åka dit.

TEXT: JAN EKHOLM FOTO: MORGAN KING

MED SINA 1,5 MILJONER invånare är Goa Indiens minsta delstat, och det är just den småskaliga charmen som får oss att återvända. Kaoset och myllret man vanligtvis förknippar med Indien har i Goa fått ge vika för ett långsammare tempo. Likaså lyser det nya, urbana Indien med sin frånvaro bland kokosnötsdungar och viskningar från havet. Så nej, det är inte konstigt att Goa är Indiens populäraste semesterdestination. Ibland är massturismkänslan alltför påtaglig, i synnerhet i norra Goa. Men bortom charterhotell och ryska strandbarer finns alltid pärlor att upptäcka.

Old Goa var på 1700-talet en av världens stora städer – större än både London och Lissabon – och ett maktcenter där portugisiska magnater och slavhandlare styrde. Den som kommer hit med förhoppningen om att få se resterna av en pampig, kolonial huvudstad kommer att bli besviken, men de överlevande kyrkorna och monumenten – numera världsarvslistade – bjuder på en fascinerande tidsresa.

Det finns gränslöst med stränder i Goa – men det gäller att välja rätt. I södra delen finns Utorda, Majorda & Betalbatim. En ändlös sandsträcka med en skön mix av soldyrkare, fiskare, skolbarn och mediterande hippies. Vid byarna kan det bli en smula trångt, då

Fakta: **Goa**

RESA HIT: Reguljärflyg Stockholm-Goa med bl.a. **Qatar Airways** kostar från ca 4 200 kr. En veckas charter till norra Goa med **Apollo** kostar från ca 8 000 kr med del i dubbelrum.

VISUM: Resa till Indien kräver visum. Ansök i god tid genom *ttservices.se*.

TIDSSKILLNAD: +4,5 timmar.

RESA RUNT: Taxi är bekvämt för längre resor, gör upp om pris i förväg. För kortare sträckor är rickshaw, trehjulingstaxi, ett kul alternativ. Mest prisvärt är att åka buss. En resa från norra till södra Goa kostar 7 kr och tar ca två timmar.

KLIMAT: November-februari bjuder på bäst väder, soligt och 29-34 grader. Mars-april är heta, under sommaren är det monsunväder.

Restauranger
Goa smakar som allra bäst på dessa favoriter

HORSE SHOE
Populär Goa-portugisisk krog med enkel men romantisk inredning, traditionella rätter och ett fint utbud av portugisiska viner (*Rua de Ourem, Panaji*).

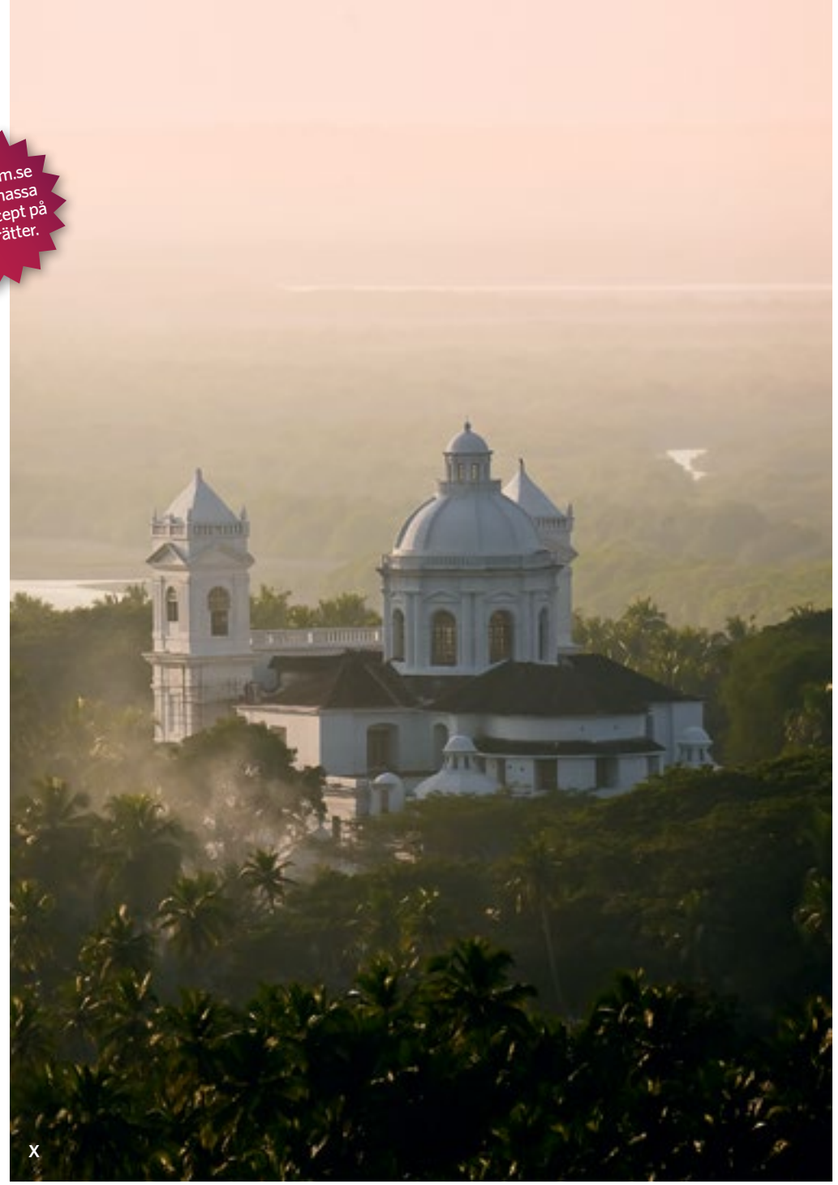
KAMAT HOTEL
Vegetariskt ställe med sydindiskt på menyn, bland annat en utmärkt masala dosa. Även lassin och sötsakerna är värda att komma hit för. (*5 Church Square, Panaji*).

ERNESTO'S RESTAURANT
Panajis elegantaste krog. Ägarbröderna är kända för sina Goaspecialiteter med influenser från både Jamaica och Italien (*49 Mala, Fontainhas, Panaji*).

LONGUINHO'S
Trotjänare som serverat sydindiska och kinesiska rätter sedan 50-talet. Höjdpunkter på menyn är fyllda krabbor, prawn patties och heta vindaloogrytor (*Antonio Dias Building, Margao*)

HOSPEDARIA VENITE
Ligger en trappa upp på Hotel Venite. Strunta i den internationella menyn och beställ Goaspecialiteten fish balchao med chili, vitlök, kanel och koriander (*31st January Road, Panaji*).

På Mathem.se finns en massa härliga recept på indiska rätter.



är det bara att promenera tills man hittar sitt eget paradis.

Palolem i södra Goa är en gyllene halvmåne och en av södra Goas finaste stränder. Vattnet är grunt och lugnt, och tempot slappt. Den som vill aktivera sig kan boka en yogaklass eller åka på delfinspaning. Gott om små bungalowhotell.

Vivenda dos Palhaços är södra Goas hemtrevligaste hotell. Du vill aldrig åka hem. På verandan står ett par antika tandläkarstolar. Vid långbordet i matsalen sitter ett antal gäster och äter middag tillsammans. I baren, gjord av baksidan av en lastbil, blandar delägaren Simon föredömligt starka cocktails.

Ja, du förstår. Att bo på Vivenda dos Palhaços i byn Majorda i södra Goa är ingen hotellupplevelse. Känslan är mer som att hälsa på hemma hos ett excentriskt syskonpar vars stora 1920-talsvilla alltid är full av hundar, gäster och kockar (missa inte deras spädgris med masala-potatismos).

Den fina Majordastranden ligger en knapp kilometer bort. Vill man utforska byn och dess omgivningar finns cyklar att låna. Eller så spenderar man lata dagar vid den lilla poolen i trädgården, sippande på ingefärste.

Trots fastighetsboom och nya lägenhetskomplex har Goas huvudstad Panaji, även kallad Panjim, lyckats behålla en stor del av sin ursprungliga karaktär från det sena 1700-talet. Känslan är fortfarande mer portugisisk än indisk, i synnerhet i de gamla kvarteren vars vackra byggnader renoverats och målats i Goas typiska pastellfärger.

Panaji utforskas bäst till fots. Vandra längs Mandovis flodstrand där hundratals människor samlas varje kväll för att njuta av solnedgången. Fortsätt sedan upp till 18th June Streets marknadsgångar för shopping av tvålar, oljor och rökelse (pruta!) och därefter in i de latinska kvarteren Fontainhas – en labyrint av färgglada villor, snirkliga gränder och träd lastade med mango och guava. Mat

WINE in MODERATION.eu

www.pernod-ricard-sweden.com *Enjoy Stoneleigh Responsibly!*

named after the stones

De många stenarna på vingården Stoneleigh i Nya Zeeland hettas upp i solen och håller rankorna varsamt varma om natten. Fenomenet skapar en perfekt pinot noir med rostade ektoner och frisk, röd frukt i förförisk förening.

www.stoneleigh.co.nz

Stoneleigh Pinot Noir
Alkoholhalt: 14 %
Pris: 129 kr
Art nr: 163 94

FYND!
Bengt-Göran Kronstam
DN 27 mars 2011

Inspired by nature.

STONELEIGH™ MARLBOROUGH

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

När föräldrarna får välja svärdotter

Ända sedan MatHems start har indierna Ullas och VijayKanth programmerat vår hyllade sajt. Nar Ullas gifte sig i höstas var MatHems VD-familj, Tomas och Karolin Kull med barn, självskrivna gäster på det storabröllopet som hölls i en liten ort utanför staden Mysore.

Vijaya Kanth programmerare som hoppas hitta en brud snart

Indisk bröllopsceremoni

Bruden hade Ullas föräldrar valt ut åt honom, allt enligt indisk tradition. Det är mycket som skall stämma – allt från kasttillhörighet till godkännande från byns äldreråd.

När Karolin och Tomas dotter frågade Ullas vad som skulle hända om han blev kär i någon annan såg han oförstående ut.

– Varför skulle jag bli det? Jag vet ju att mina föräldrar kommer att välja den perfekta livspartnern.

Efter snart fem år med MatHem har Ullas och Vijay full koll på allt om **matkassar** och vem **Monica Ahlberg** är. Men i början var de en smula förvirrade över konceptet.

– Först trodde vi att MatHem var en matlagningsskola. Nar vi sedan förstod att man sålde matvaror med hjälp av middagsrecept tyckte vi att det lät väldigtkonstigt, berättar Ullas och skrattar.

Du och Vijay kommer från Bangalore. Ge oss tre bra anledningar till att vi ska åka dit.

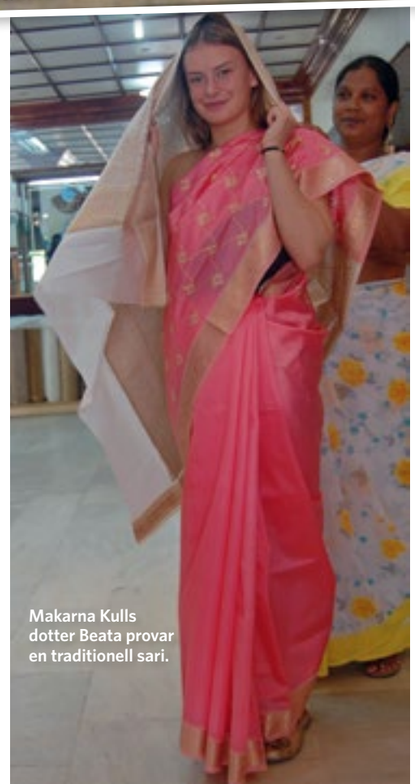
– Bangalore är en spännande stad med influenser från hela världen. Vi har många sevärdheter, men tre absoluta måsten är den botaniska trädgården Lalbagh och palatsen Vidhana Soudha och Mysore Palace.

Hur är maten i Bangalore?

– Bäst i Indien förstås. Missa framförallt inte var masala dosa (syrad pannkaksrulle fylld med exempelvislinser) eller idly (riskaka som äts **till frukost**).

Härnäst på tur att gifta sig står nu Vijay. Men problemet är att hans familj inte hittat någon brud åt hans storebror ännu och allt skall gå i åldersordning. Men hans föräldrar är lite moderna och har sagt att skulle han hitta någon på egen hand innan de fixat brud åt hans bror så accepterar de det.

Vi på MatHem kan bara säga: passa på medan chansen finns att gifta er med en trevlig och charmig indier. Hugade spekulanter mailar till *vijayakanth@mathem.se.*



Makarna Kulls dotter Beata provar en traditionell sari.

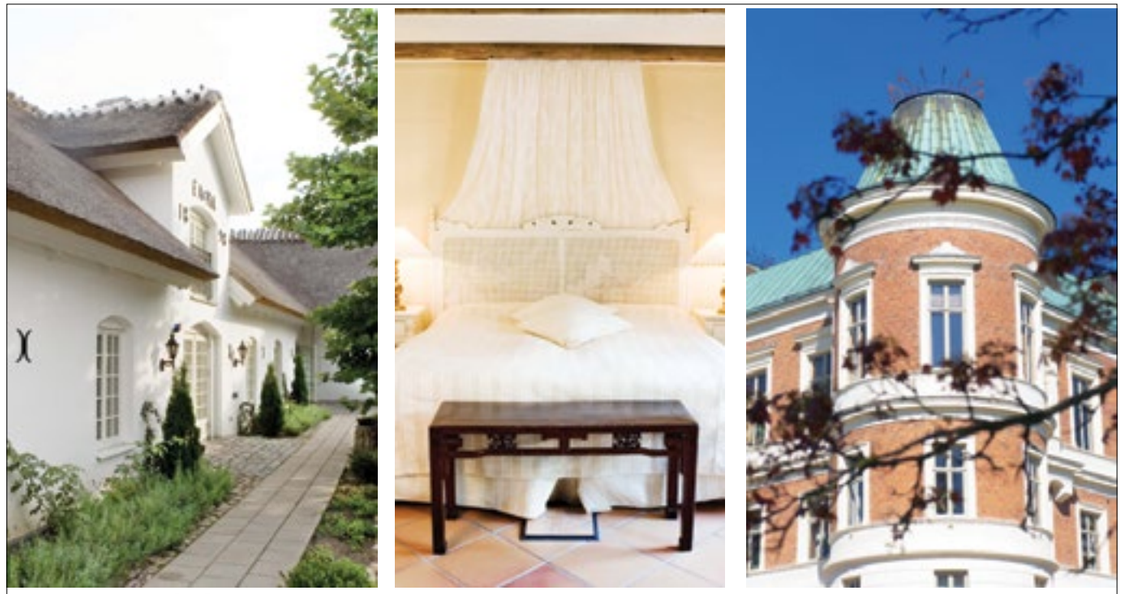
För 10 000 år sedan var Stenkulla brunn en havsvik. När Nolåns dalgång frilades tvåtusen år senare bildades en rullstensås full av värdefulla mineraler. Det kristallklara vattnet från Stenkulla brunn har tagit till sig mineralernas välsmak och hälsosamma egenskaper.

Stenkulla Brunn har ett artesiskt vatten som flödar med självtryck. Det är ett mycket välsmakande vatten med en bra mineralsammansättning och låg natriumhalt. Dess pH-värde på 8,2 är också väldigt bra för kroppen och bidrar till att Stenkulla Brunns vatten blivit många krögares och sommelierers självklara favorit.

STENKULLA BRUNN 8,2 PH 8,2

STENKULLA BRUNN

Stenkulla Brunn · Borstagärde 1 · Bollebygd · Sweden · Telephone +46 (0)33-28 97 95 · www.stenkulla.com



KARLABY KRO

Kärleksmöte eller affärsmöte?

Hos oss känns alla möten rätt. Välkomna!

HÄCKEBERGA SLOTT

tel: +46 (0)414-203 00
www.karlabykro.se

www.hackebergaslott.se
tele: +46 (0)40-48 04 40

Slottsbröllop

Upplev en sagolik miljö till ert bröllop.

Kanonsalut (tre skott) och röda mattan, snittar/canapéer festmenyer bröllopstårtor bakas av slottets konditorer efter era önskmål.
Festlokaler för 10-250 gäster.
Bröllopssviten har hjärtformat bubbelbadkar.
Pris beroende på säsong

Konferenstips

Krydda konferensen med någon av våra roliga aktiviteter och temamiddagar:

Skattjakt
Agentuppdraget
Kluriga uppdraget
Kreativt måleri
Musikquiz
Vinprovning
Vikingamiddag
1700-tals maskeradbal
Mordgåta
med mera!

Välkommen till en ny "mordsäsong" med de två mordpjäserna "Testamentet" och "Hovslagarens Dotter". Utförs av professionella skådespelare till en trerätters middag.

Lör. 18/2, 31/3, 21/4
Stort afternoon tea
Trerätters middag
Logi i dubbelrum
Frukost
1845 kr/pers

Fre. 16/3, 30/3, 13/4
Välkomstfika
Trerätters middag
Logi i dubbelrum
Frukost
1545 kr/pers

Nya MORD på Sundbyholms Slott

www.sundbyholms-slott.se/mordweekend

Fyrstjärnigt hotell (97 hotellrum, 160 bäddar), festlokaler på slottet (för 10-250 gäster). Vid Mälaren, en mil norr om Eskilstuna. (70 minuter från Stockholm)

Sundbyholms Slott

www.sundbyholms-slott.se

016 - 42 84 00

KONFERENS, WEEKEND, FEST & BRÖLLOP

Countryside

Recepten finns även på **MatHem.se**. Med ett enda klick får du varorna hemkörda till dörren.

SHAHI MUGLAI

Passar till
BARISTA PINOTAGE
Artnr: 6473 , Pris: 89 kr

Stjärnkrögaren Karim Rezaul i sitt kök på Indian Garden.

Curry Nam Nam

Under svenska vinterkvällar värmer vi oss gärna med smaker från Indien. Exklusivt för MatHem bjuder stjärnkrögaren **Karim Rezaul** på en festmåltid som alla kan laga.

FOTO: PETER BACKMAN

Karims Shahi Muglai

4 portioner

– En härlig kycklingrätt med smak av bland annat kokos, spenat, ost och nötter. Perfekt som fredagsmiddag med en flaska rött vin.

2 utbankade kycklingfiléer
2 msk smör
2 finhackade vitlöksklyftor
ca 200 gram färsk bladspenat
ca 60 gram cashewnötter, finmalda och krossade
100 gram kokosflingor
2 krm korianderpulver
2 krm malen spiskummin
2 krm gurkmeja
2 krm salt
200 gram färskost

Sås
2 msk smör
1 msk pressad vitlök
1 msk pressad färsk ingefära
ca 4 dl grädde
2 dl naturell yoghurt
2 msk tomatpuré
2 kryddmått gurkmeja
1 msk socker
6 msk kokosflingor
2 msk mandelpulver
salt efter behag

Kycklingen *Fräs samtliga ingredienser i smör på medelvärme, cirka 5 minuter. Fyll de utbankade kycklingfiléerna med blandningen och rulla ihop dem. Grädda på mittersta falsen i ugnen, 175 grader i 8-10 minuter. Ta ut och dela på mitten.*

Såsen *Fräs vitlök och ingefära i smör. Häll i grädden och yoghurten samt resten av kryddorna. Koka upp och tillsätt ca 6 msk vatten. Låt koka upp igen. Häll över kycklingfiléerna.*
Rosta cashewnötter och mandlar att toppa över tallrikarna. Servera med ris.

Kyckling Korma

4 portioner

– En mycket populär rätt som är något av en klassiker i det indiska köket. Dessutom lätt att laga. Med sina milda kryddor samt yoghurt och grädde passar den även bra till barn.

400-600 gram kycklingfilé
3 gula lökar, finhackade
150 gram smör
4 vitlöksklyftor
4 msk riven färsk ingefära
2 tsk kardemumma
2 tsk kanel
2 tsk nejlikor
2 tsk gurkmeja
2 nypor salt
2 msk strösocker
2 dl färsk naturell yoghurt
1 dl vispgrädde
5 msk kokospulver
2 msk mandelpulver
2 msk rosenvatten

Russin och pistagenötter.

Mosa ingefäran och vitlöken i en mortel. Rosta försiktigt kardemumma, kanel, nejlikor och mortelblandingen i en het stekpanna utan att det bränns vid.

Tillsätt smöret i pannan och bryn löken. Skär kycklingen i tärningar, ca 2 cm, och stek den i lök- och kryddblandningen.

När kycklingen fått färg, tillsätt yoghurt och gurkmeja. Red av med kokospulver, mandelpulver och grädde. Avsluta med rosenvatten och sänk värmen. Låt sjuda försiktigt ett par minuter. Dekorera med russin och pistagenötter och servera med basmatiris.

Karims mangolassi

Ca 2 glas

– En dryck som hjälper matsmältningen och svalkar efter en riktigt het rätt. Jag dricker alltid ett glas lassi om jag är stressad, det gör mig genast lugn.

5 dl naturell yoghurt
3 dl mjölk
200-225 gram mango, färsk eller fryst i bitar
Isbitar efter behov

Skala mangon om den är färsk, dela i bitar. Mixa yoghurt, mjölk och mango i en matberedare eller mixer. Häll upp i höga glas och servera!

Sabji bhaji

4 portioner

– En god och mycket lättlagad vegetarisk rätt, klar att servera inom femton minuter.

6 msk solrosolja
4 vitlöksklyftor, pressade
2 gula lökar, finhackade
2 morötter
2 broccoli
1 blomkålshuvud
2 röda paprika
1 gul paprika
1 grön paprika
1 zucchini
1 aubergine
200 gram minimajs

2 tsk salt
1 tsk chilipulver
1 tsk kummin, mald
30 gram Panek Poron (indisk örtkryddblandning)

Värm stekpannan och rosta chilipulver och kummin försiktigt i torr panna. Häll därefter på ca 3 msk solrosolja och bryn vitlök och gul lök.

Grovhacka alla grönsaker och stek dem i pannan. Sänk värmen och tillsätt gurkmeja och Panek Poron-blandningen. Låt puttra under lock i cirka 8 minuter. Servera med basmatiris.

Alkohol är beroendeframkallande.

Karim Rezauls kryddblandningar är topphemliga. Samt bra för hälsan.

HYLLAD INDISK KRÖGARE

Hallå där, Karim Rezaul! Din krog Indian Garden i Stockholm är överöst med beröm och utmärkelser. Vad är hemligheten bakom framgången?

– Mina kryddblandningar! Många kan laga indisk mat, men har man inte rätt kryddblandningar och temperatur kraschar allting. Jag gör alla blandningar själv på natten när jag är ensam i köket. Inte ens mina kockar vet exakt vad de innehåller.

Du använder nästan uteslutande ayurvediska kryddor. Vad innebär det?

– Det är kryddor som är bra för hälsan, exempelvis ingefära, koriander, gurkmeja, spiskummin och den fantastiska sakura-citronen som jag importerar från Bangladesh.

Det råder ingen brist på indiska krogar i Sverige. Vad tycker du om nivån på maten som serveras?

– Nivån är mycket låg. Folk utan restaurangerfarenhet står i köken, alla lagar samma curryrätter och man återanvänder mat och ris från dagen innan. Nittio procent vet inte ens hur man gör en riktig biryani. Jag vill höja nivån på den indiska maten i Sverige, men det är svårt att göra det själv.

Exklusivt för MatHem har du tagit fram ett antal läckra och lättlagade indiska rätter. Vad är viktigt att tänka på när man ska göra dem?

– Temperaturen är jätteviktig. Det ska vara hett när man rostar kryddor och steker lök, så det gäller att röra hela tiden så att ingenting bränns vid. Om det skulle hända måste man börja om från början. Sedan ska man inte använda för mycket vatten i grytor, då smakar det utspätt. Och glöm inte att toppa med färsk koriander på slutet.

Är färdiga kryddblandningar tabu?

– Inte alls! Det finns både bra och dåliga sådana. Santa Marias kryddblandningar fungerar utmärkt som bas, sedan kan man själv justera och lägga till kryddor efter smak.

PANEER PALAK

Passar till
PANEER PALAK
MONTECILLO CRIANZA
Artnr: 2643, Pris: 79 kr

Paneer Palak

Sidorätt för ca 4 personer

– En traditionell vegetarisk rätt som jag kan äta två gånger om dagen utan att tröttna. Paneer är en indisk färskost gjord på gammaldags mjölk, men det går lika bra att använda fetaost i bit.

200-300 g fetaost
Fyllning:
50 g bladspenat
25 g färsk koriander, finhackad
50 g hackade pistagenötter
25 g rostade kokosflingor

Marinad till osten
1 påse saffran, 1 gram
1,5 dl naturell yoghurt
1 krm kumminpulver
1 krm Garam Masala kryddblandning

Blanda alla ingredienser till marinaden.

Mixa sedan ingredienserna till fyllningen med en stavmixer.

Lägg en fetaostskiva som botten. Bred på fyllningen och lägg en fetaost skiva ovanpå. Lägg allt i marinad och låt marinera i 45-60 min.

Ta upp osten. Lägg allt i en ugnsfast form och stek mitt i ugnen på 150 grader i 6-8 min.

Servera med basmatiris och en krispig sallad, alternativt som tillbehör till lamm, biff eller kyckling.

SULTAN AFTERNOON TEA

Recepten finns även på **MatHem.se**. Med ett enda klick får du varorna hemkörda till dörren.

Sultan afternoon tea

2 drinkar

– En cocktail med indiska förtecken som min bartender Martin Kullberg skapat. Avnjuts med fördel innan maten för att väcka aptiten.

10 cl Bacardi Black
6 cl Earl Grey-sockerlag
6 cl kardemumma-sockerlag
2 stora isbitar
Citrontwistar som garnering

Kardemumma-sockerlag:
Koka socker och vatten (50/50). Lägg i färsk kardemumma, cirka 2 msk för en liter. Koka ihop, låt svalna och sila bort kardemumman.

Earl Grey-sockerlag:
Koka upp socker + vatten (50/50) tillsammans med två påsar Earl Grey. Låt svalna.
Blanda alla ingredienser och njut!

SOMA NORDIC

Karb

Kyckling i Grön Curry

INGREDIENSER:
(4 portioner)
2 gula lökar, finhackade
2 vitlöksklyftor
2-3 msk Cocosa Pure
3 tsk curry, gärna thaicurry (starkare)
800 g strimlad kycklingfilé/tofu
Salt och peppar
Ca 1 dl hönsbuljong/grönsaksbuljong
2 burkar kokosmjölk
1 tsk gurkmeja
Eventuellt lite sojasås
Ris efter anvisning på förpackning
2 buntar färsk sparris
2 förpackningar sockerärtor
2 burkar vattenkastanjer
1-2 msk hackad färsk koriander

Så här gör du:
Koka ris enligt anvisningar på förpackningen. Fräs lök, vitlök och curry i Cocosa. Tillsätt kycklingköttet/tofun och krydda med salt och peppar. Stek till köttet är vitt. Tillsätt buljong, kokosmjölk och gurkmeja, låt det koka ett par minuter innan du tillsätter grönsakerna. Koka ytterligare i 4-5 minuter. Strö koriander över grytan och servera med ris. Dekorera eventuellt med hackad röd paprika eller chili och limeklyftor.

Maila dina adressuppgifter till info@somanordic.se så skickar vi ett recepthäfte med Cocosa till dig. Märk mailet "Mathem".

Gilla oss på facebook
Cocosa finns i din hälsokostbutik. Kontakt: 040-49 63 30, www.somanordic.se
Gilla oss på Facebook! www.facebook.com/somanordicsverige

DEUTZ BÄST PÅ SYSTEMBOLAGET

Deutz Brut Classic utsågs till bästa champagne när Dina Viner Professional Edition (i nr 22, 2011) provade alla 46 non vintage* champagner ur Systembolagets sortiment.

*Non vintage benämns de champagner som innehåller mer än en årgång druvor, Deutz Brut Classic är en Cuvée på tre till fyra årgångar. Just nu är det 2006, 2007 och 2008.

Deutz Brut Classic. Art nr 7487, helflaska 339 kr, halvflaska 199 kr. Alkoholhalt 12%.

Läs mer om Champagne Deutz på www.swedishbrand.se

Alkohol är beroendeframkallande.

Tinas känsla för kryddor

Nu lanserar **Tina Nordström**, vår mest folkkära tv-kock, egna jättegoda kryddblandningar.

NU TAR TINA NORDSTRÖM SITT VARUMÄRKE VIDARE.

Hon går från TV, böcker och föreläsningar till att erbjuda livs-medelsprodukter under eget märke. Först ut – ja det finns också andra idéer – är ett tjugotal kryddblandningar som ska göra traditionella rätter, som t.ex. köttbullar, mer spännande och välsmakande. Det finns även blandningar för desserter.

Vad märket heter? Du gissade högst troligt rätt. ”Jättegott”.

– Jag vet inte hur många gånger jag har blivit erbjuden att sätta mitt namn på olika produkter, allt från hårvårdsartiklar över såser till marmelader. Jag ville göra något för mig själv, som känns bra och viktigt, något som är jag. säger hon.

För de som verkar i matbranschen handlar allt inte bara om kärleken till råvaror och smaker. Krogar ska gå runt, böcker ska ge intäkter, föreläsningsturnéer måste vara värda priset att ständigt prestera inspiration och energi. Som alla företagare brottas man givetvis med hur man ska kunna ta sin verksamhet vidare, samt tjäna pengar.

Det var just under en föreläsning om smak för drygt ett år sedan som det klickade till för Tina och den nya affärsidén blommade ut:

– Jag hällde ett rejält gäng kryddor i maten som jag tillagade, för att visa hur man på krogen bygger upp smaken i rätter. Det gick ett sus genom publiken. DÅ visste jag vad jag ville göra.

Hon kontaktade varumärkesexperten och kompisen Jonas Ringnér i Helsingborg. Tillsammans bildade de Tasteful Concepts som är producenten bakom ”Jättegott”.

SPISKUMMIN-KYCKLING

SPISKUMMIN-KYCKLING

800 g kycklinglår med ben
400 g krossade tomater
2 dl fint tärnad morot och rotselleri
3 dl vatten
2 msk tomatpuré
2 msk hackad färsk citron
½ dl gula russin
1 påse Jättegott KYCKLING Spiskummin

Dela och bryn kycklinglåren med kryddorna i smör och lite olja.

Tillsätt de krossade tomaterna, grönsakerna, vattnet och tomatpurén.

Låt koka upp och puttra under lock i cirka 20-25 minuter på svag värme.

Smaksätt med den hackade citronen och de gula russinen.

Servera med t.ex. couscous och varmt Libabröd.

BROCCOLI & MYNTA-SOPPA

1 broccolihuvud, cirka 250 g
1 skalad gul lök
1 skalad vitlöksklyfta
8 dl vatten
½ tsk rivet citronskal
1 dl mjölk
1 dl gröna ärtor (100 g)
1 påse Jättegott SOPPA Broccoli & Chilimynta

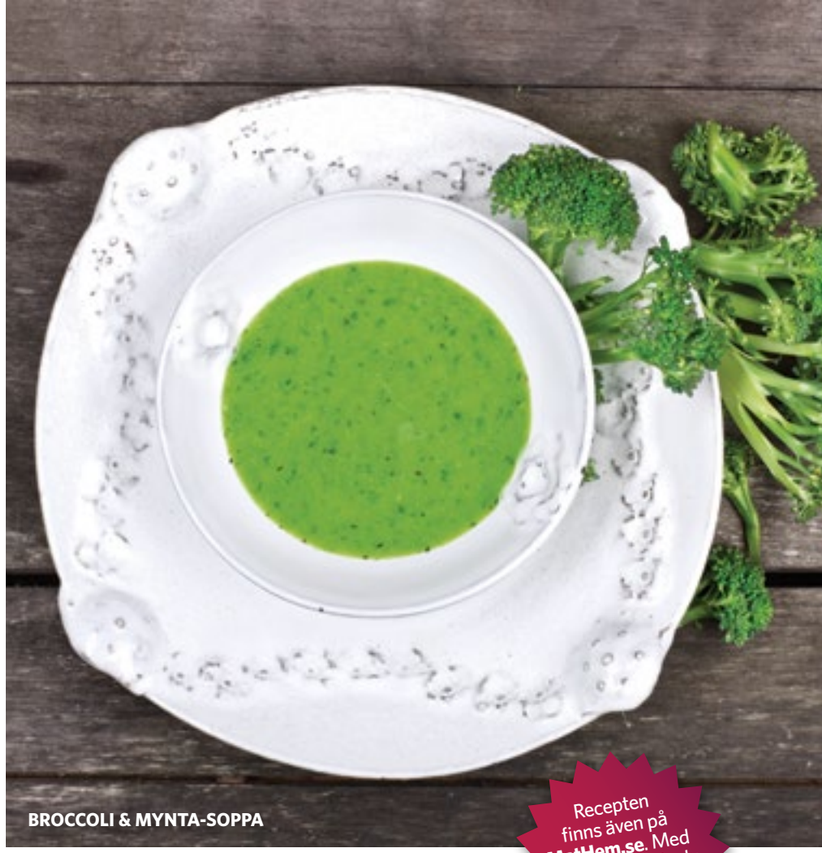
Dela ner broccolin i bitar, skiva löken och vitlöken.

Fräs grönsakerna med kryddorna i lite olja.

Häll på vattnet och koka tills allt är mjukt, cirka 15 minuter.

Mixa med de övriga ingredienserna tills soppan är slät.

Använd stavmixer/kannmixer. Servera med en klick yoghurt.



BROCCOLI & MYNTA-SOPPA

Recepten finns även på **MatHem.se**. Med ett enda klick får du varorna hemkörda till dörren.

Jonas säger:

– Varumärket Tina har byggts upp under 10-12 år och vilar på äkthet, enkelhet och inspiration, samt att människor blir hjälpta med att göra god mat. Det är vad vi förvaltar med de nya blandningarna.

– Sedan är det givetvis rätt häftigt att göra om ett livs levande varumärke till någonting grafiskt, fortsätter han. En citron finns såklart med på förpackningen men också Tinas förkärlek för femtiotal.

– Ja, och prickar säger Tina och skrattar. Speciellt sådana som finns på en Jackie Kennedy-dräkt som jag älskar.

Till sin hjälp har de också Benny Cederberg, tidigare lagledare för svenska kocklandslaget och OS-vinnare. Enligt Jonas är Benny utrustad med en tunga som borde vara försäkrad hos Lloyd i London.

– Det var varit viktigt för oss att skapa naturliga produkter, som för en rimlig peng kan avlasta människors vardag och hjälpa dem att göra mat som inte står en riktigt bra krog efter.

Hos livsmedelsproducenter finns en stor medvetenhet om två mycket viktiga knappar att trycka på i tilltalet till konsumenterna: Tid och pengar. Den som underlättar i en stressig vardag till ett bra pris har kommit en bra bit på väg mot en bra försäljning

– Vi har medvetet lagt oss på en rimlig prisnivå och vår utgångspunkt är att vi vill hjälpa människor, säger Tina. De flesta hushåll har en basrepetoar, med hjälp av våra blandningar kan de variera sig på ett helt annat sätt.

Hon fortsätter:

– Det finns så mycket snobbighet vad gäller mat. Jag tycker att folk ska slippa stå på ett ben och tranchera. Med ”Jättegott” vill vi spegla världens smaker, samt mitt sätt att laga mat, att det ska vara enkelt att göra och bli jättegott!

Apropå världen så finns det en intressant markering på förpackningen. Det fullständiga namnet är ”Jättegott by Tina Nordström”. Planer på en internationell lansering?

– Det är klart att vi också vill tjäna pengar. Sverige är jättelitet, det här kan bli stort. Jättestort!

JÄTTEGOTT BY TINA

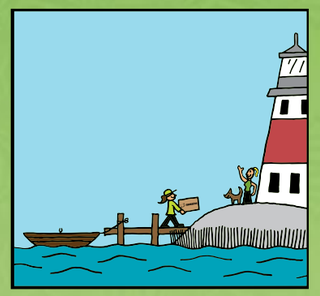
Tina Nordström har blandat ihop tjugo smakförhöjande kryddblandningar – från dragon & senap till rostad tomat & timjan. Samtliga blandningar är helt fria från tillsatser. Alla går att köpa på Mathem.se.

animail.se

Mat Godis Sand Leksaker Träning Hälsa Pälsvård Bäddar Kosttillskott Kunskap

Foderbilen blir Animail!

Samma service, samma brinnande engagemang, samma hjärta



- Över 60 olika fodermärken
- Frakt från 0:-
- Leverans fram till dörren

Foderbilen bytte namn till Animail 18 januari. Orsaken är att vi vill kunna erbjuda vår service i Norge, Danmark och Finland också – vilket vi kommer göra nu i år. Förutom namnbytet sker dock ingen förändring, allting ska fortsätta vara precis lika bra som det alltid varit – och bättre.

Kika gärna in på vår nya Facebook-sida **Facebook.com/Animail.se** också. Där händer en massa nya roliga grejer!

Du är **varmt välkommen** att besöka oss på **Animail.se!**

Foderbilen byter namn till Animail!
Samma service, samma brinnande engagemang, samma hjärta

Handla smartare

Hos MatHem kan du handla på flera olika sätt.

Vår kundnöjdhet.
Leveransservice 99 %
Varukvalitet 98 %
Leveranstider 97 %

ANTINGEN
Köper du några av MatHems **färdiga matkassar.**

ELLER SÅ
Skapar du din egen matkasse utifrån MatHems tusentals recept.

ELLER VARFÖR INTE
Handla fritt bland 10 000-tals varor.

Eller handla direkt med MatHems app

Vänd till nästa sida och läs hur du laddar ner appen och börjar handla direkt i telefonen.

Handla dina varor här!

Spar tid, pengar & energi!

Scanna med MatHems app!

Så här enkelt är det:

1. Ladda ner MatHems app till din
   iPhone: Android:
2. Scanna streckkoden
3. Fortsätt och handla från MatHems stora utbud!

KETCHUP
Heinz, 1000g

MAKARONER
Kungsörnen, 1000g

FALU RÅGRUT
Wasabröd, 470g

ADOBE
INDESIGN
PRINTING
INSTRUCTIONS

PESTO ALLA GENOVESE
Barilla, 190g

SMÖR, 75 %
Bregott, 600g

KAVIAR ORIGINAL
Kalles kaviar, 300g

FALUKORV
Scan, 800g

YOGHURT MED HONUNG
Arla, 1l

MARÄNGER
Va'gott
120g

VANILJGLASS
Häagen-Dazs
500 ml

Laga Monikas favoriträtter

Två smarriga recept ur **Monikas Ahlbergs matkasse**.

500:- rabatt* Ange kod NYTTLIV

KYCKLINGBEN "ALL IN ONE"

UGNSBAKAD LAX MED ÄPPLE OCH HONUNGSMARINERAD KÅLSALLAD

Ugnsbakad lax med äpple och honungsmarinerad kålsallad

Lättlagad laxrätt med äpplen och purjolök som jag serverar med en härlig kålsallad.

600 g laxfilé
Flingsalt och nymalen svartpeppar
Olja till formen
1/2 purjolök
1-2 röda äpplen
2 1/2 dl matlagningsgrädde
1 msk dijonsenap
KÅLSALLAD
1/2 huvud spetskål eller savoykål
1 msk salt
1 msk dijonsenap
1 msk flytande honung
1-2 vitlöksklyftor
1/2 dl olivolja
1 dl grovt hackad persilja

TILL SERVERING.
Svart ris

Börja med att strimla kålen tunt och strö över salt. Ställ åt sidan att vätska ur i ca 20 minuter.
Skölj sedan av kålen och krama ur vätskan.
Blanda samman senap, honung, pressad vitlök och olivolja. Vänd ner i kålen tillsammans med den hackade persiljan.
Koka riset enligt anvisning.
Dela laxfilén i bitar, ca 4x4 cm. Salta och peppra. Lägg bitarna i en ugnsfast form med lite olja i botten.
Strimla purjolöken och tärna äpplena grovt. Strö över laxen i formen.
Blanda grädde och senap, häll över.
Stek laxen i ugn på 225° i ca 15 minuter.
Servera laxen med kålsalladen och det svarta riset.

Kycklingben "All in one"

En superlättlagad delikatess! Dessutom behöver man inte göra någonting mer än att skala och klyva lite rotfrukter!

1 kg kycklingben
Olivolja
1 sötpotatis
4-5 morötter (gärna i olika färger)
1 zucchini
1 paprika
2 röda lökar
3 vitlöksklyftor
1/2 msk torkad timjan
Salt och nymalen svartpeppar
3 dl vatten
1 skvätt fond eller en buljongtärning
50 g smör

TILL SERVERING
150 g fetaost
Grönsallad

Lägg kycklingbenen i en långpanna med lite olivolja. Krydda.
Skala och dela sötpotatis och morötter i bitar. Skär zucchinin och paprikan i bitar och klyfta lökarna. Skala vitlöksklyftorna men låt de vara hela.
Lägg alla grönsaker i långpannan med kycklingbenen tillsammans med timjankvistar och rör om. Klicka över smöret, häll på vattnet och fonden.
Sätt in i ugnen på 250° i ca 50 minuter. Vänd runt någon gång under tiden.
Smula över fetaosten och servera med grönsallad!
Mums!

SPECIALERBJUDANDE PÅ MONIKAS MATKASSE!

Monika Ahlbergs matkassar innehåller alltid ingredienser till goda rätter. Alltid 100 kr rabatt på din första matkasse - nu får du också rabatt på de fyra nästkommande matkassarna! Ange koden NYTTLIV så får du 100 kr rabatt. Koden kan användas 4 gånger. (totalt på de fyra första gångerna) (ordinare pris: 790 kr)*

Kryssningar i grupp med andra trevliga svenskar!

Vi på BIG Travel samlar ihop en grupp trevliga och glada svenskar som kryssar tillsammans. Självklart bestämmer var och en vad de vill göra ombord och på land. För visst är det väl trevligt att vara i ett sällskap där man kan ta en drink tillsammans vid baren, umgås vid poolen och dela upplevelserna med varandra, inte sant!?

Lyxkryssning från New York till Karibien

Efter ett par dagar av shopping och sightseeing i New York stiger ni ombord på Explorer of the Seas för en kryssning till Karibien.

Avresa: 24 april 2012 — 12 dagar fr. 20 550:-

Medelhavskryssning från Barcelona

Ni spenderar två nätter i Barcelona och stiger sedan ombord på Liberty of the Seas för en kryssning runt Medelhavet.

Avresa: 16 maj 2012 — 8 dagar fr. 12 995:-

Kryssa i Medelhavet med Costa Cruises

Efter två nätter i Marseille med dess livliga marknader och shopping stiger ni ombord på Costa Serena för en kryssning runt Medelhavet.

Avresa: 24 maj 2012 — 10 dagar fr. 16 020:-

Hawaiikryssning

Ni spenderar en vecka på Waikiki Beach och sedan bär det med Pride Of America för en kryssning runt Hawaiis öar.

Avresa: 1 juli 2012 — 16 dagar fr. 38 900:-

Medelhavskryssning från Venedig

Efter två nätter i Venedig kliver ni ombord på MSC Divina som tar er runt Medelhavet. På denna kryssning upplever ni Italien, Grekland, Turkiet & Kroatien.

Avresa: 13 sept 2012 — 10 dagar fr. 15 753:-

Över Atlanten till Miami

Norwegian Sun tar er över Atlanten med stopp i Lissabon och Funchal innan det blir fullspäckade dagar ombord på väg mot Miami.

Avresa: 30 sept 2012 — 18 dagar fr. 16 000:-

På alla vår kryssningar ingår flyg, helpension och underhållning ombord på kryssningen, del i vald hytt, skatter, hotell på kryssningens avreseort enligt schema.
***OBS!** Flyg från Stockholm, Göteborg och Köpenhamn finns till alla kryssningar, samt anslutningsflyg från hela Sverige.*

Övriga gruppkryssningar 2012:

Från/till Malaga runt Madeira & Kanarieöarna, 27 okt, 8 dgr
Orientkryssning från Shanghai till Singapore, 1 nov, 18 dgr
Från Italien via Indiska Oceanen till Mauritius, 17 nov, 25 dgr
Över Atlanten från Barcelona till Argentina, 26 nov, 19 dgr
Över Atlanten från Barcelona till Brasilien, 29 nov, 16 dgr
Över Atlanten från Italien till Karibien & Florida, 1 dec, 17 dgr

Övriga gruppkryssningar 2013:

Kryssning i Indiska Oceanen, 9 jan, 23 jan, 6 feb, 13 dgr
Kryssning från Dubai till Singapore, 9 mars, 19 dgr

Hittar du inte den rutt du är intresserad av?
Vi sätter ihop nya paket kontinuerligt, så håll utkik på www.bigtravel.se efter din favoritkryssning!

100 dagar Jorden Runt!

5 kontinenter, 37 hamnar med Costa Deliziosa!
Avresa 6 jan 2013 från Savona, Ord. pris fr. 199 099:-
BIG Save pris fr. 99 549:- *(flyg tillkommer)*

BIG® TRAVEL
Business • Individuals • Groups

Boka på bigtravel.se eller Ring för närmsta butik
0771-10 20 20
Teleöppet var: 8-19, lör & sön: 10-18
26 butiker i Sverige
Köpenhamn tel. 70 10 80 30
Oslo tel. 22 33 34 00

Borlänge, Borås, Eskilstuna, Göteborg C, Mölndal, V. Frölunda, Halmstad, Helsingborg, Jönköping, Kalmar, Karlshamn, Karlskrona, Karlstad, Kristianstad, Linköping, Lund, Malmö, Norrköping, Ronneby, Stockholm, Uppsala, Varberg, Västerås, Växjö, Örebro, Östersund

0% ränta Delbetala din resa hos oss! För fullständiga villkor läs mer på vår hemsida eller kontakta din närmsta BIG Travel butik!

Gör familjemiddagen till en fest!

MatHems barn- och familjematkasse innehåller fräscha och gärna ekologiska varor, utan onödiga tillsatser. Filosofin är att rätterna ska vara goda, hälsosamma och barnvänliga. Menyerna är framtagna av Ann Wering, som har flera års erfarenhet av matlagning till barn, och nutritionisten Julia Olsson. Tanken är också att middagen ska ta mindre än 30 minuter – och att hela familjen ska kunna vara med och laga.

Tomatpasta med strimlad lövbiff

En snabblagad pastarätt med smak av Italien.

4-8 skivor lövbiff, ca 400g
Salt och peppar
Smör eller olja
1 mozzarella
½-1 kruka basilika

Tomatpasta
1 pkt pasta
1 ask körsbärstomater
1 gul lök
2 msk olivolja
½ msk vinäger
½ burk urkärnade svarta oliver
Salt och svartpeppar

Koka upp vatten till pastan.
Lövbiff: Strimla lövbiffen. Salta och peppra. Låt ligga så länge.
Tomatpasta: Skölj och dela tomaterna i små bitar. Skala och finhacka, eller riv löken.
Lägg Tomater och lök i en skål. Tillsätt 1 msk olja, ½ msk vinäger, 1/2 tsk salt och 2 krm peppar.
Lägg i oliverna och låt tomatblandningen stå och dra.
Koka pastan enligt förpackningens anvisningar.
Värm en stekpanna och lägg i tomatblandningen, värm blandningen på låg värme ett par minuter.
Häll av vattnet från pastan. Lägg tillbaka pastan i kastrullen och häll tomatblandningen över.
Torka ur stekpannan och tillsätt en klick smör eller olja. Stek den strimlade lövbiffen hastigt. Riv ner mozzarellan och hälften av basilikabladen och låt osten smälta något.
Lägg upp den varma tomatpastan på ett stort fat, tillsätt köttet, osten och basilikan. Krydda eventuellt med nymald svartpeppar och strö resterande basilikablad över.

500:- rabatt*
Ange kod NYTTLIV

Fransk bondsoppa

Med fiberrika grönsaker och fullfet crème fraiche blir det här en mättande soppa. Kort tillagningstid har den också!

2 gula lökar
2 morötter
¼ bit rotselleri, ca 250g
1 pkt bacon
Smör
1 l vatten
2 buljongtärningar, höns eller grönsak
2 tsk basilika
1 krm svartpeppar
1 förp förkokta röda linser
1 dl crème fraiche
½ kruka persilja, hackad
Salt

Soppa: Skala lök, morötter och selleri. Skär allt i små bitar.
Hetta upp smör i en gryta.
Klipp med ren kökssax ner bacon i grytan och fräs någon minut.
Rör ner grönsakerna och häll i vatten och buljongtärningar. Låt koka upp.
Krydda med basilika och peppar. Låt soppan koka ca 10 min och låt under tiden linserna rinna av.
Rör ner de avrunna linserna, crème fraiche och persilja i soppan. Låt allt bli varmt och smaka av med salt och eventuellt mer peppar.

MATHEMS FAMILJEKASSE
Matlagning från grunden med fräscha råvaror, gärna ekologiskt utan onödiga tillsatser och lätt-lagad på mindre än 30 minuter.
Just nu: första leveransen endast 590:- (ord. pris 690:-)
(totalt på de fyra första gångerna)*

Mathem.se hjälper dig med alla leveranser, du säljer bara!

Ta chansen att tjäna 75.000 kr till din förening!

Din uppgift är att sälja abonnemang på **MatHems härliga matkassar**.

- Slipp kontanthantering och krångliga leveranser
- Ditt lag säljer- MatHem sköter resten

MatHems Familjekasse
– Nyttig mat för både barn och vuxna.
Matlagning från grunden med fräscha råvaror, gärna ekologiskt utan onödiga tillsatser och lätt-lagad på mindre än 30 minuter. **690:- + ev. frakt.**

Monika Ahlbergs Matkasse
– Vacker och god mat för alla sinnen
Monika ,TV-kock och en av Sveriges med lästa kokboksförfattare, inspirerar och förgyller din vardag med härliga middagar och ett stort urval av ekologiska råvaror.
790:- + ev. frakt.

Exempel på vad du kan tjäna åt ditt lag:

5 abonnemang x 300 kr =
1500 x 25 spelare =
37 500 kr
10 abonnemang x 300 kr
= 3000 x 25 spelare =
75 000 kr

*Om du har frågor så är du välkommen att kontakta oss på e-post **thomas.larsson@mathem.se** eller telefon **070-630 43 82***

RÖR DIG NATURLIGT

MERRELL®
BAREFOOT

THE NATURAL WAY TO EXPERIENCE THE OUTDOORS

Våra nya noll-droppade barfotaskor skapar naturlig kontakt med underlaget.

Fötterna **STIMULERAS** när de länkas samman med marken. **SAMVERKAN** sker då du rör dig mer upprätt och med bättre hållning. De **STÄRKER** fötterna och benens muskler.

MERRELL BAREFOOT fungerar som ett komplement till din träning och för alla aktiviteter på land eller i vatten.

GO MERRELL BAREFOOT
SOM NATUREN SKAPADE OSS

FÅ MER INFO OCH FÖLJ MED PÅ
merrell.com/barefoot

MERRELL® BAREFOOT

Gry Forssell

"Gladiatorerna"- och "Big Brother"-ankaret om sin besatthet av induktionshällar och varför hon inte är en drömgäst. Text: **Lovisa de Geer**

Hej Gry, vad händer just nu?

– En hel del! Varje lördagskväll är jag programledare för "Gladiatorerna" på TV4. Dessutom förbereder jag mig för en ny säsong av "Big Brother", och självklart sänder jag "Äntligen morgon" fem dagar i veckan på Mix Megapol. Däremellan rider jag en hel del och hänger med barnen.

Du är i farten, med andra ord. Hur hinner ni med vardagsmiddagarna hemma hos familjen Forsell-Kossek?

– Tidsmässigt är det inga problem. Jag jobbar ju tidiga mornar och hämtar alltid barnen vid tre. Hemma hos oss är det snarare logistiken runt vad vi ska äta som är problemet. Jag äter inte kött och fågel, min man äter ingenting från havet och barnen tycker jag ska äta allt. Med andra ord är vi inte så kompatibla på den fronten och inte direkt några drömgäster att bjuda hem.

Har du några paradrätter som familj och vänner alltid kräver att du ska laga?

– Jag måste säga att jag är väldigt nöjd med min quorn-lasagne. Har just upptäckt att knepet är färska lasagneplattor. Annars brukar mina lammfärsbiffar vara väldigt populära. För att inte tala om torsk- och räkbullarna!

Bästa rätten när middagen måste stå på bordet inom tio minuter?

Gry Forssell är världsberömd för sin quorn-lasagne. Lammfärsbiffar är en annan favorit.

– Makaroner och färdiglagade köttbullar serverade med rivna äpplen och morötter fungerar alltid.

Hur ofta lagar du middag en vanlig vecka?

– Vi lagar faktiskt middag fem dagar i veckan. De övriga två dagarna satsar vi på take away. Oftast blir det japanskt eller något från Gamla Enskedes Matbod.

Dina bästa tips för en perfekt romantisk middag?

– De mest romantiska middagarna äter man hemma. Största lyxen är när barnen har lagt sig och man kan förbereda och laga maten i lugn och ro. Nyckeln till framgång är förberedelse och grundlighet. Jag lagar gärna något i ugnen, då hinner man göra fint medan maten sköter sig själv.

Vad bjuder du helst på när det är tjejmiddag?

– Det blir väldigt sällan tjejmiddagar eftersom mina bästa tjejkompisar bor i Luleå. Men när vi ses bjuder jag på tonfisksashimi som jag grillar eller steker mycket snabbt. Sedan kryddar jag med salt, peppar och vitlök. Till detta serverar jag en god sjögrässallad med sesamfrön och en mangosalsa.

Bästa knepen för en lyckad hemmafest?

– Jag serverar alltid plockmat, exempelvis härliga snittar och snacks. Det är roligt att umgås kring faten. En viktig detalj är att alltid bjuda på något så fort gästerna kommer innanför dörren. Lägg sedan till bra musik, goda drycker och roligt sällskap så kan inget gå fel.

Dina tre viktigaste köksprylar?

– Utan tvekan min kaffebryggare. Jag älskar att dricka en kopp kaffe medan jag lagar mat. En vass kniv måste finnas i alla kök. Sedan måste jag erkänna att jag är besatt av vår nya induktionshäll. Den har förkortat våra matlagningstider hur mycket som helst.

Vad finns alltid i ditt kylskåp?

– Vitlök och champagne!

Du är en erfaren året runt-grillare. Vilka är dina bästa tips för att lyckas vid grillen?

– Ja, att vintergrilla är bland det mysigaste som finns. Vi grillar allt – fisk, kött och hamburgare. Mitt bästa tips är att aldrig lämna grillen. Man måste passa den hela tiden.

Har du någon favorit restaurang?

– Jag tycker att favoritrestauranger har lika mycket att göra med sammanhang, sällskap och atmosfär som med maten. En given favorit är därför Teatergrillen i Stockholm. Dels för att underbara Anders Timell jobbar där, men också för den magiska stämningen och deras torsk och löjrom.

Foto TV4

Syndigt gott
Sällskapsvin

"90 points!
The 2007 7 Deadly Zins is a knockout bargain."
Robert Parker

"Gillar du zinfandeldruvans mest publika, bombastiskt saftiga, framtoning kan du ha en ny favorit i 7 Deadly Zins där yppigt solmogna röda bär och fat trängs i buteljen."
Sune Liljevall/ TT Spektra

7 Deadly Zins
Kalifornien, USA
Artikelnr: 6690
Pris: 115 kr
15%vol.

janake WINE GROUP
janake wine group AB | Lindetorpsvägen 17 | 121 63 Johanneshov | www.janake.se

Alkohol kan orsaka nerv- och hjärnskador.

Vi som älskar snabba middagar.

Ta lite grönsaker och en bit lax. Lägg allt i en form, bred över Gratäng Crème och så in i ugnen. 20 minuter senare tar du ut en ostgratinerad lax på grönsaksbädd. Tricket fungerar lika bra på kycklingfiléer, varma smörgåsar, falukorv och matpajer. Gratäng Crème är det nya, enkla sättet att göra krämiga gratänger och gyllene gratineringar.

Bred på, gratinera och servera!

NYHET!
Räddaren i vardagen

Gratäng Crème är en ny och helt unik produkt. Den är gjord på ost, mjölk och grädde och den är färdig att användas.

Onsdagslax med gyllene osttäcke

Lägg tomater, bönor och bladspenat i en form. Lägg i laxen, bred på Gratäng Crème Peppar, salta och strö över pumpafrön. Gratinera i ugn på 200° i ca 20 minuter.

Fler recept hittar du via QR-koden eller på skanemejerier.se/gratangcreme

Skåne mejerier