



Laga mat tillsammans - kokboken som startar happy hour i köket

Nu kommer Coops matinspiratör Sara Begner ut med kokboken Laga mat tillsammans. Lättlagade recept som sätter stopp för matstressen, väcker barnens matlust och gör köket till hemmets roligaste rum.

Att förvandla timmen med dagishämtning, matlagning och vardagsstress till en happy hour låter som en dröm för de flesta. I Laga mat tillsammans släpper Sara Begner in barnen i köket och gör matlagningen till en aktivitet för hela familjen.

– Låt barnen styra och bli matmentor istället för att vara den som bestämmer. Släpp kontrollen och skapa matlust genom att välja, laga och smaka av tillsammans. Det man själv har varit med och lagat smakar extra gott, känns värdefullt och är roligt att äta.

– Ge också dig själv en paus i matstressen och inse att ibland är knäckemacka och mjölk en middag och frukt kan vara en grönsak.

Laga mat tillsammans innehåller ett sjuttiototal lättlagade recept som skapar många roliga stunder i köket och med smaker som får familjen att längta till middagsbordet. Utöver recepten finns tips på alternativa smaksättningar, smarta genvägar, bra tillbehör med mera. Här finns också en mängd listiga råd om hur man tar sig förbi små skeptiska smakdomare.

– Välj smak på maten utifrån det som är bekant. Glöm fänkål och saffran, fråga i stället om soppan ska smaka lakrits eller lussebulle.

Sara Begner är tv-kock, Coops provkökschef och populära matinspiratör. Hon driver även matbloggen www.alltidhungrig.se. Tillsammans med Coop gav hon nyligen ut den 25:e upplagan av köksklassikern Vår kokbok.

Laga mat tillsammans vänder sig till barnfamiljer med barn i åldern 4-5 år och uppåt.

Kokboken finns att köpa i Coops butiker.

Titel: Laga mat tillsammans - Riktig mat för hela familjen

Förlag: Norstedts

Foto: Per Ranung

Antal sidor: 144

För ytterligare information och pressbilder:

Coops pressjour 08-743 23 33