

MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT

SMAKER FRÅN CUBA

30 oktober 2016

SANDER G JOHANSSON
MATMÄSTARE

ABROTOS
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING

SMAKER FRÅN CUBA

Daiquiri

1 drink

5 cl ljus rom

1 tsk socker

1 cl limesaft

några droppar Maraschino

krossad is

Kör alla ingredienser i en mixer och servera i coupeglas.

SMAKER FRÅN CUBA

Sofrito

1 dl olivolja
1 grön paprika, urkärnad och hackad
1 röd paprika, urkärnad och hackad
2 gula lökar, skalade och hackade
3 vitlöksklyftor, finhackade
2-3 chilipeppar, urkärnade och fint hackade
8-10 tomater, hackade
2 msk vinäger
½ dl vitt vin
salt och peppar
grovt hackad koriander

Hetta upp olivolja i en gryta och fräs paprika, lök, vitlök på medelstark värme tills löken börjar mjukna.

Tillsätt hackade tomater, vinäger och vitt vin.

Salta och peppra och fortsätt att steka tills sofriton får en mjuk konsistens.

Strö över koriander och servera som sås till biff, fisk, ris eller ungsstekt potatis eller rotfrukter.

Mojo

6 vitlöksklyftor, 4 pressade och 2 fint hackade
1 dl olivolja
1 citron, pressad saft
1 apelsin, pressad saft
salt och peppar
smaksätt eventuellt med oregano eller stött kummin

Blanda alla ingredienser väl och smaka av med salt och peppar.

Smaksätt eventuellt med oregano eller stött kummin.

Serveras som sås till kött eller hälls över rotfrukter eller grönsaker.

SMAKER FRÅN CUBA

Ugnsbakad Pumpa

10 portioner Ugnsvärme: 200°

1 kg pumpa, skuren i stora tärningar
4 gula lökar, hackade
2 dl persilja, hackad
2 vitlöksklyftor, pressade
salt och peppar
färsk mynta
färsk basilika
6 tomater, skivade
riven ost

Lägg pumpan i en smord ugnsform.

Bryn lök, vitlök och persilja, salta och peppra och blanda med mynta och basilika.

Häll blandningen på pumpan och lägg skivade tomater ovanpå.

Ugnsbaka under aluminium i 200° varm ugn cirka 30 minuter eller tills pumpan är mjuk.

Ta av folien, strö över riven ost och gratinera cirka 10 minuter i ugn.

SMAKER FRÅN CUBA

Räkor i Rumbasås

8 portioner

1 kg räkor, skalade
1 dl olivolja
2-3 gula lökar, skurna i ringar
4 vitlöksklyftor, finhackade
1 grön paprika, finhackad
2 morötter, rivna
2 lagerblad
3 dl torr sherry
1 ½ dl vatten
1 ½ msk fiskbuljong
salt och peppar
50 g bitter, mörk choklad

Fräs lök, vitlök, paprika och morötter tillsammans med lagerbladen i olivoljan på svag värme 5 - 6 minuter.

Tillsätt de väl avrunna räkorna, blanda väl och fräs ytterligare ett par minuter.

Häll i sherry, vatten, fiskbuljong och riven choklad under omrörning och sjud ytterligare några minuter.

Smaka av med salt och peppar.

SMAKER FRÅN CUBA

Svarta Bönor

8 hg svarta bönor
2 ½ liter vatten
3 lagerblad
1-2 grön chilipeppar, fint hackad
1 dl olivolja
2 gröna paprikor, hackade
2 stora lökar, hackade
8 vitlöksklyftor, pressade
salt
2 tsk oregano
2 tsk svartpeppar
3-4 msk vinäger
4 msk olivolja

Tvätta bönorna och lägg dem i blöt minst 5 timmar tillsammans med lagerblad och chilipeppar i vattnet.

Koka sedan bönorna i samma vatten tills de blir mjuka.

Värm olja i en gryta och bryn paprika, lök och vitlök.

Häll blandningen över de färdigkokta bönorna, salta och peppra, tillsätt oregano och låt koka en stund så att blandningen tjocknar.

Strax före servering tillsätts olivolja och vinäger.

SMAKER FRÅN CUBA

Berusad kyckling

10 portioner

10 bitar kyckling med ben

1 citron

salt och peppar

1 dl olivolja

4 vitlösklyftor, skivade

4 gula lökar, skurna i klyftor

2-3 dl torr sherry

2 dl vatten + 3 msk kycklingbuljong

gröna oliver

2 dl brun rom, typ Havana Club eller Bacardi

vitpeppar

2 vitlösklyftor, pressade

Marinera kycklingbitarna i citronsaft, salt och peppar i kylskåp minst en timme.

Torka kycklingbitarna, krydda med peppar och lite salt och bryn dem i olivolja tillsammans med de skivade vitlösklyftorna.

När kycklingen och vitlöken börjar få färg tillsätts de klyftade gula lökarna.

Bryn lite till, häll sedan på vatten och sherry och låt småkoka cirka 10 minuter.

Tillsätt oliver och häll på rom, smaka av, tillsätt pressad vitlök

och låt koka ihop cirka 30 minuter.

Till servering:

Garnera med vattenkrasse och servera med ris.

SMAKER FRÅN CUBA

Saffransris, Arroz Amarillo

16 portioner

6 dl ris
1,2 liter vatten
1 dl olivolja
4 vitlöksklyftor, fint hackad
2 gula lökar, hackade
2 paprikor, urkärnade och hackade
2 dl vin
2 lagerblad
4 tomater, skållade, skalade och
hackade saffran
salt och svartpeppar

Hetta upp olivolja i en kastrull och stek vitlök, lök och paprika några minuter.

Tillsätt tomater, vin och lagerblad och låt puttra 8 - 10 minuter.
Tillsätt vatten, ris och saffran, salta och peppra och koka under lock cirka 20 minuter tills riset är färdigt.

SMAKER FRÅN CUBA

Melondessert

10 portioner

2 meloner, typ honungsmelon

½ dl ljus rom

2 msk citruslikör

1 lime pressad

15 iskuber

Blanda alla ingredienser i en mixer och kör tills blandningen har skummat sig.

Servera i glas väl kyld.

Garnera med rivet limeskal.