

MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT

MAT MYSTIK FRÅN PERSIEN

12 mars 2017

SANDER G JOHANSSON
MATMÄSTARE

ABROTOS
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING

MAT MYSTIK FRÅN PERSIEN

Cacik – Yoghurt med gurka, vitlök och dill

10 portioner

2 stora gurkor, grovt rivna eller fint tärnade

1 liter turkisk yoghurt

3 vitlöksklyftor, pressade

40 g dill, stjälkar och blad hackade

Salt och svartpeppar

Kallpressad olivolja att droppa över

Krama försiktigt vattnet ur den rivna gurkan antingen genom en sil eller med händerna.

Blanda med yoghurten i en skål.

Tillsätt vitlök och dill, blanda väl och smaka av med salt och peppar.

Droppa lite god olivolja över vid serveringen

MAT MYSTIK FRÅN PERSIEN

Kuku sabzi – Persisk örtomelett

10 portioner Ugn: 180°

200 g bladpersilja, utan stjälkar
200 g färsk koriander, utan stjälkar
40 g dill, utan stjälkar
60 g gräslök utan stjälkar
3 msk olivolja
2 knippen salladslök, finskuren
2 tsk gurkmeja
8 ägg
2 msk vetemjöl
2 msk turkisk yoghurt
3 tsk bakpulver
2 msk flingsalt
Svartpeppar
4 msk berberisbär, hackade
100 g valnötter, grovt hackade

Finhacka alla örterna. Häll olivoljan i en gryta och fräs örthack och salladslök några minuter. Rör i gurkmejan och fräs under omrörning några minuter. Häll upp på ett fat och låt dem svalna.

Vispa under tiden samman ägg, mjöl, yoghurt, bakpulver salt och peppar och rör till en slät smet. Rör ner berberisbär och valnötter.

Klä en stor ugnsform med bakplåtspapper. Det blir lättare att stjälpas upp omeletten efteråt.

Häll i äggsmeten och grädda den 35-40 minuter. Provstick med ett knivblad mitt i omeletten, om den inte blir kladdig är den klar.

Låt den svalna något innan du skär upp den i bitar.

MAT MYSTIK FRÅN PERSIEN

Sigara börek peynir – Filocigarrer med fetaost

24 stycken Ugn: 200°

Olivolja

200 g fetaost

2 tsk torkad mynta

1 msk grekisk yoghurt

6 ark filodeg

3 stora ägg, uppvispade

Nigellafrön att strö över

Lägg bakplåtspapper på en ugnsplåt och pensla den generöst med olivolja så fastnar inte cigarrerna.

Smula och mosa fetaosten i en skål tillsammans med mynta och yoghurt.

Blandningen ska vara ganska slät, formbar men inte för lös.

Lägg ett ark filodeg på en ren arbetsyta och dela det i fyra delar.

Forma en liten korv av fyllningen i handflatan och lägg den i nederkanten

av degplattan. Vik in kanterna runt fyllningen och rulla därefter ihop till en cigarr.

Fukta en fingertopp i äggsmeten och försegla degskarven så att fyllningen inte rinner ut under gräddningen.

Lägg cigarrerna på plåten och pensla dem ordentligt med ägg och strö nigellafrön över.

Grädda cirka 20 minuter tills de är vackert gyllenbruna och severa genast.

MAT MYSTIK FRÅN PERSIEN

Koofteh – Kefta

25 stycken Ugn: 120°

1 kg lammfärs, inte för mager
2 stora gula lökar, rivna
2 tsk gurkmeja, rågade
1 tsk kanel
4 tsk mald spiskummin
2 msk flingsalt
100 g pinjenötter, lätt rostade och grovt hackade
2 dl korinter
80 g bladpersilja, stjälkar och blad finhackade
4 stora ägg
Rapsolja

Blanda alla ingredienser utom oljan i en stor skål. Krama samman till en smet och arbeta den ordentligt flera minuter så att färsen trasas sönder och att kryddor och ägg verkligen fördelas jämt.

Forma en klick smet, knappt golfbollsstor, till en korvformad bulle knappt 5 cm lång.

Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek i omgångar på medelvärme.

Vänd dem inte förrän du ser att de blivit bruna.

Bryn dem runt om och håll dem varma i ugnen medan du steker resten

MAT MYSTIK FRÅN PERSIEN

Gavurdagi salatasi – Tomatsallad med granatsirap

8 portioner

600 g tomater

2 gröna paprikor i tunna skivor

1 stor rödlök delad och skuren i tunna skivor

2 tsk sumak + extra att strö över

4 msk granatäppelsirap

Flingsalt

Olivolja

100g valnötskärnor, grovt hackade

Skär tomaterna i bitar eller halvor.

Lägg upp grönsakerna på serveringsfat, börja med tomaterna.

Rör ihop sumak, granatäppelsirap, krossat flingsalt och en skvätt olivolja.

Ringla såsen över salladen och strö över valnötter.

Pudra lite sumak över.

MAT MYSTIK FRÅN PERSIEN

Maygoo polow – Kryddigt Räkris

8 portioner

6 dl basmatiris

Vatten till kokning

1 tsk salt

Rapsolja

6 vitlöksklyftor, skalade, lätt krossade och tunt skivade

7 cm färsk ingefära, skalad och finriven

1 tsk mald ingefära

2 tsk mald spiskummin

1 tsk bockhornsklöver

½ tsk kanel

1 tsk chiliflingor

600 g skalade räkor

Nymald svartpeppar

60 g smör

Koka upp vattnet, tillsätt ris och salt. Koka 7 minuter tills kornen blivit vita och aningen mjuka. Häll av kokvattnet och skölj genast riset i rinnande kallt vatten för att spola bort stärkelsen och avstanna kokningen.

Klä kastrullen med bakplåtspapper.

Hetta upp en rymlig stekpanna på medelvärme, häll i rapsolja och stek vitlöken 30 sekunder. Tillsätt därefter ingefära, spiskummin, bockhornsklöver, kanel och chiliflingor och rör om i någon minut. Vänd ner räkorna och se till att de blir helt täckta av kryddorna men låt dem inte fräsa mer än 30 sekunder. Dra stekpannan från värmen, salta och peppra.

Ställ den pappersfodrade kastrullen på plattan igen, häll i en rejäl skvätt olja samt klicka i smöret. Strö i några nypor flingsalt och därefter så mycket ris så att det täcker botten.

Varva räkor och ris i kastrullen, avsluta med ett tunt lager ris.

Stick därefter med skaftet på en träslev 5-6 hål ända ner till botten för att ångan ska kunna stiga.

Lägg på locket invirat i en kökshandduk och sjud riset på låg värme cirka 30 minuter. När riset är klart vänder du upp det på ett serveringsfat och skrapar ur den knapriga bottensatsen.

MAT MYSTIK FRÅN PERSIEN

Ghelyeh mahi – Torsk med tamarind och koriander

12 portioner

Rapsolja

2 stora gula lökar, finhackade

2 msk vetemjöl

10 vitlöksklyftor, skalade, krossade och tunt skivade

2 tsk gurkmeja

4 tsk torkade bockhornsklöverblad

1 tsk cayennepeppar

2 nypor strösocker

2 krukor koriander, stjälkar och blad finhackade

2 msk tamarindpasta

1 liter varmt vatten

1,2 kg torskrygg

Salt och peppar

Hetta upp en stekpanna med höga kanter på medelhög värme.

Häll i en bottenskyla olja och stek löken tills den precis börjar få färg i kanterna.

Pudra över mjölet och rör om. Tillsätt lite mer olja och vitlöken.

Fräs den mjuk men den får inte ta färg.

Rör ner gurkmeja, bockhornsklöver, cayennepeppar och socker

Blanda väl och fräs ett par minuter.

Rör ner koriandern.

Lös upp tamarindpastan i det varma vattnet och häll i pannen,

sänk värmen och låt såsen sjuda med locket på glänt cirka 15 minuter.

Skär då torsken i 5 cm tjocka skivor, lägg ner i stekpannan och

skeda sås över så att fisken täcks, salta och peppra och sjud tills

fisken är klar. Servera genast.

MAT MYSTIK FRÅN PERSIEN

Sjudna Aprikoser med Valnötter och Kaymak

8 portioner

5 dl vatten

6 msk socker

Apelsinskal i remsor

½ msk pressad citronsaft

1 kanelstång

1 msk gröna kardemummakapslar, lätt krossade

24 torkade kärnfria aprikoser

2 dl kaymak eller mascarpone

1 valnötshalva per aprikos

Häll vattnet i en tjockbottnad kastrull på medelvarm platta, tillsätt socker och rör tills det löst sig. Lägg i vaniljstång, apelsinskal, citronsaft, kanelstång och kardemummakapslar och sjud lagen sakta cirka 15 minuter.

Lägg i aprikoserna och sjud dem i 15 minuter. Låt aprikoserna kallna i lagen.

Ställ in mascarponen i frysen 15 minuter.

När aprikoserna kallnat fyller du en skål med hett vatten där du ska doppa skeden i medan du fyller frukterna.

Öppna aprikoserna försiktigt, fyll med mascarpone, tryck fast en halv valnöt.

Lägg upp på tallrikar tillsammans med skalen från apelsinerna, kardemummakapslarna och lagen.