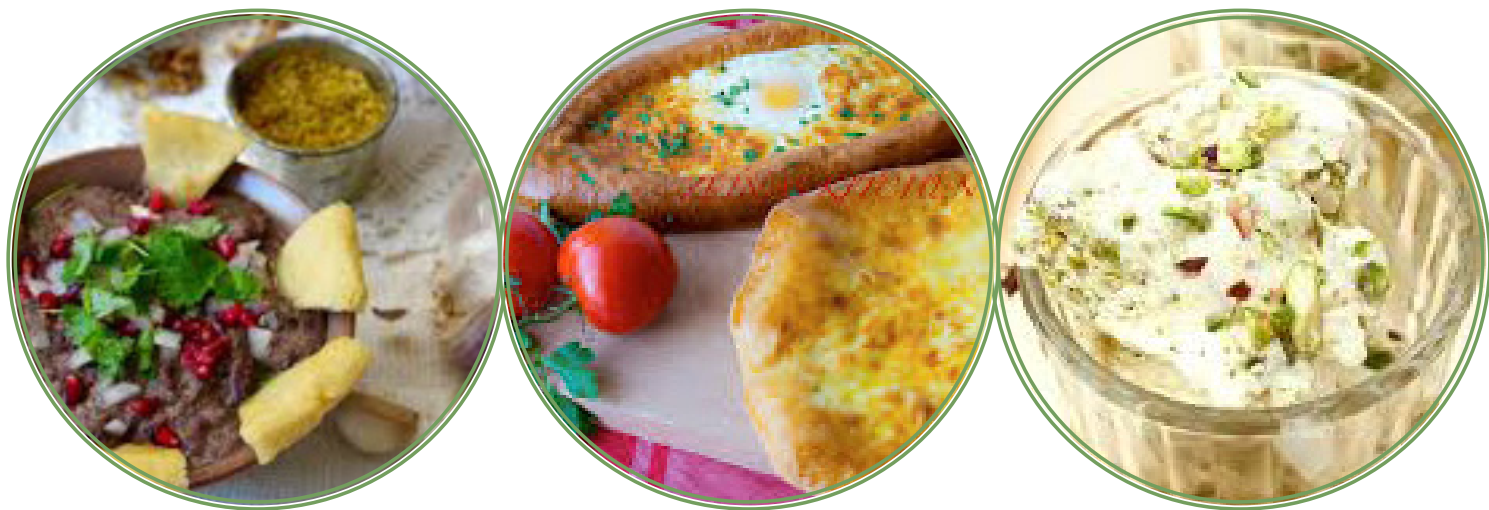


MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT

SMAKER FRÅN GEORGIEN

19 MAJ 2019

SANDER G JOHANSSON
MATMÄSTARE

ABROTOS
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING

SMAKER FRÅN GEORGIEN

Lobio – Georgiska Bönor

12 portioner

8 hg torkade kidneybönor, blötlagda över natten

4 lagerblad

1 ½ liter vatten

2 tsk salt

4 gula lökar, hackade

6 msk solrosolja

2 knippen koriander

4 vitlöksklyftor, fint hackade

2 tsk bockhornsklöver

4 dl valnötskärnor, mixade till ett mjöl

4 dl granatäppeljuice

2 tsk svartpeppar

salt till avsmakning

hackat kryddgrönt till dekoration.

Skölj de blötlagda bönorna.

Koka upp 1 ½ l vatten, lägg i bönorna, lagerblad och salt och låt småkoka cirka 1 timme till bönorna är helt mjuka.

Kör koriander, bockhornsklöver och vitlök i en mixer.

Fräs löken mjuk och lätt rostad i solrosolja.

Häll av bönorna men spara vätskan.

Tillsätt de mixade kryddorna, valnötsmjölet, granatäppeljuice, den stekta löken och peppar till bönorna.

Tillsätt lite vätska från bönkoket till en konsistens som går att koka.

Koka upp och låt det bubbla ett par minuter.

Servera med bröd.

SMAKER FRÅN GEORGIEN

Khachapuri – Georgiskt Ostbröd

12 bröd Ugn: 225°

60 g jäst (lite mer än ett paket)

6 dl mjölk, ljummen

200 g rumsvarmt smör

2 ägg

18 dl vetemjöl

2 tsk salt

Fyllning:

400 g smulad fetaost

400 g riven mozzarella

400 g riven hårdost

4 ägg, uppvispade

eventuellt salt

Pensling:

4 äggulor

smör

Lös upp jästen i ljummen mjölk. Tillsätt övriga ingredienser och knåda till en smidig deg.

Täck bunken men plast och låt jäsa i rumsvarme 1 timme eller i kylan över natten.

Lägg upp degen på ett bakbord och dela den i 12 bitar.

Täck med bakduk så att den inte torkar.

Blanda alla ostsorter till fyllningen i en bunke, tillsätt de vispade äggen och blanda till en smet.

Forma 12 bollar av ostmassan.

Kavla ut degbitarna till en avlång, oval platta. Rulla in kanterna och nyp ihop dem ordentligt. Pensla kanterna med äggula.

Tryck ut en ostboll i brödet och baka mitt

i ugnen tills brödet får lite färg men inte är klart. Ta ut bröden från ugnen och gör en liten grop i ostblandningen med en sked. Knäck ett ägg i gropen och baka i ugn ytterligare 10 minuter. Ta ut och pensla kanterna med smör.

Servera helst brödet nygräddat och varmt.

SMAKER FRÅN GEORGIEN

Chakhokhbili – Georgisk Kycklinggryta

12 portioner

2 kg kycklinglår
2 tsk salt
3 msk smör + 4 msk matolja
3 tsk chiliflakes
1 tsk svartpeppar
6 gula lökar, skurna i halvcirklar
3 msk vitlök finhackade
3 tsk backhornsklöver
2 tsk gurkmeja
2 burkar hela skalade tomater
2 msk rödvinsvinäger
3 lagerblad
granatäppelkärnor till garnering

Kryddblandning:

1 dl dill, hackad
1 dl koriander, hackad
1 dl bladpersilja, hackad
2 msk torkad dragon

Salta kycklinglåren runt om.

Bryn kycklinglåren runt om i 2/3 av smöret och oljan i en stekpanna tills de får fin färg. Krydda med svartpeppar, chiliflakes, bockhornsklöver och gurkmeja och lägg dem i en gryta.

Hetta upp resten av smöret och oljan och fräs löken på medelvärme tills löken blir genomskinlig och doftar gott.

Tillsätt vitlöken och fräs ytterligare ett par minuter.

Ös löken över kycklingen, vispa ur pannan med lite varmt vatten och häll ner i grytan.

Tillsätt också tomater, vinäger och lagerblad och låt sjuda cirka en halv timme.

Tillsätt nästan hela kryddblandningen och rör om.

Garnera med resten av kryddblandningen och kärnorna från granatäpplet.

SMAKER FRÅN GEORGIEN

Plov – Georgisk Köttgryta

12 portioner Ugn: 180°

100 g mandelflarn, rostade i stekpanna
1 ½ dl solrosolja
1 ½ kg lammstek, skuren i medelstora tärningar
2 tsk salt, 2 tsk svartpeppar och 2 tsk chiliflakes
4 morötter, rivna
100 g torkade aprikoser, tunt skivade
5 gula lökar, halverade och tunt skivade
1 kg ris, förkokt
2 liter apelsinjuice
1,3 liter kycklingbuljong (eventuellt mer)
granatäppelkärnor

Värm oljan i en stor panna och bryn lammköttet 7-8 min.
Krydda med salt, svartpeppar och chiliflakes.
Ta upp köttet ur pannan och ställ åt sidan.
Sänk värmen och stek morötterna 2-3 minuter.
Lägg i löken och stek ytterligare några minuter tills den är mjuk.
Blanda ner aprikoser och ris och rör om tills allt är täckt med olja.
Tillsätt eventuellt mer olja om det behövs.
Blanda också i köttet, håll i apelsinjuice och buljong och låt det koka upp.
Ställ in grytan med lock i ugnen och baka under lock tills all vätska absorberats av riset.
Rör om då och då och tillsätt mer vatten om det behövs.
Servera med rostad mandel och granatäppelkärnor.

SMAKER FRÅN GEORGIEN

Pistaschglass med Honung och Apelsinblomsvatten

Pistaschglass

Flytande honung

Apelsinblomsvatten

Pistaschmandel, grovt hackad

Finrivet skal av apelsiner

Servera glassen i skålar, ripple över apelsinblomsvatten och honung och strö över pistaschmandel och apelsinskal.