

MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT

SMAKER FRÅN GREKLAND

17 FEBRUARI 2019

SANDER G JOHANSSON
MATMÄSTARE

ABROTOS
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING

SMAKER FRÅN GREKLAND

Oliver med ouzo

3 dl kalamataoliver
1 röd chilifrukt, urkärnad och hackad
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
1 tsk anis, nystött
2 msk ouzo
½ dl olivolja
1 citron, rivet skal

Blanda alla ingredienser och låt marinera någon timme.

SMAKER FRÅN GREKLAND

Taramosalata

6 skivor vitt bröd, lätt torkat och kantskuret
vatten

150 gram kaviar, orökt
1 liten rödlök, finhackad
1 vitlöksklyfta, pressad
2 msk bladpersilja, hackad
3 msk pressad citron
1 dl olivolja

Blötlägg brödet i lite kallt vatten några minuter.

Krama försiktigt ut allt vatten.

Lägg bröd, kaviar, lök, vitlök, persilja och citron i en matberedare och mixa några sekunder.

Häll i olivoljan, lite i taget, under mixning tills det blir en tjock sås.

Häll upp i en skål och garnera med hackad salladslök och svarta oliver.

SMAKER FRÅN GREKLAND

Marinerad Bläckfisk som tilltugg

500 g bläckfiskringar, rensade
olivolja till stekning
flingsalt
peppar

Marinad:

½ citron, pressad saft
½ dl olivolja
1 msk honung
2 vitlösklyftor, pressade
1-2 chilifrukt, urkärnade och hackade
2 msk oregano
2 msk bladpersilja, hackad
salt och peppar

Stek bläckfisken hastigt i oljan i het stekpanna.
Krydda med salt och peppar och låt kallna.
Blanda ingredienserna till marinaden.
Vänd ner bläckfisken och låt marinera någon timme.
Servera med citron.

SMAKER FRÅN GREKLAND

Räkor med Tomater och Fetaost

20 portioner på buffé Ugnsvärme: 200°

2 kg stora räkor utan skal, tinade
4 schalottenlökar, hackade
5 vitlöksklyftor, hackade
olivolja till stekning
3 burkar krossade tomater
4 lagerblad
2 dl dill, hackad
3 msk ouzo
salt och peppar
300 g fetaost

Fräs lök och vitlök i olivolja utan att det tar färg.

Tillsätt tomater och lagerblad och koka ihop under lock till en tjock tomatsås 20-30 minuter.

Ta såsen från värmen och blanda i räkor, dill och ouzo och smaka av med salt och peppar.

Häll över räksåsen i en ugnform och smula över fetaosten.
Värm 10-15 minuter.

SMAKER FRÅN GREKLAND

Moussaka med Paprika

20 bufféportioner Ugnsvärme: 250°

2 kg aubergine, skurna i ½ cm tjocka skivor på längden
salt

2 burkar paprikor, skalade och inlagda
olivolja

Köttfärssås:

2 gula lökar, hackade
5 vitlösklyftor, hackade
olivolja
1 kg kött- eller lammfärs
2 burkar krossade tomater
2 tärningar köttbuljong
3 dl vin eller vatten
1 msk rosmarin
3 lagerblad
salt, och peppar
Ostsås:

150 g smör
1 ½ dl vetemjöl
1 ½ l mjölk
1 ½ tsk salt
1 tsk riven muskot
1 tsk peppar
500 g riven ost

Lägg aubergineskivorna i en skål och varva med salt.

Lägg på något tungt och låt stå cirka en timme.

Gör köttfärssåsen. Fräs lök och vitlök i oljan utan att den tar färg.

Lägg i färsen och stek den grynig. Tillsätt tomater, vatten, buljongtärningar, rosmarin och lagerblad. Koka sakta under lock cirka 30 minuter.

Smaka av med salt och peppar.

SMAKER FRÅN GREKLAND

Moussaka med Paprika **forts.**

Gör ostsåsen:

Smält smöret i en tjockbottnad kastrull. Vispa ner mjölet, späd med mjölken lite i taget och sjud cirka 5 min.

Rör i botten hela tiden så att det inte bränner fast. Krydda.

Skölj av auberginen i ett durkslag och låt dem rinna av.

Torka av skivorna med papper. Pensla båda sidor med olja och

lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Baka i ugnen 15 minuter.

Sänk ugnsvärmen till 200°.

Varva aubergine, paprika, köttfärssås och ostsås i en form.

Avsluta med aubergine och ostsås. Gratinera i mitten av ugnen cirka 45 minuter.

Låt moussakan vila under folie 10 minuter innan den serveras.

SMAKER FRÅN GREKLAND

Grekiska Bönor i ugn

8 portioner Ugnsvärme: 175°

600 g stora vita bönor
2 stora gula lökar, hackade
5 vitlöksklyftor, hackade
4 selleristjälkar, skivade
2 morötter, skalade och skivade
2 burkar tomater, krossade
2 msk oregano
1 msk mynta
salt och peppar
1 dl dill, hackad
vatten så det täcker
1 dl olivolja

Lägg bönorna i blöt i kallt vatten över natten.

Häll av blötläggningvattnet och koka dem mjuka cirka 50 minuter.

Häll av vattnet.

Blanda bönor, grönsaker, tomater, kryddor och dill
och lägg i en ugnform.

Häll på vattnet, det ska stå en ½ centimeter över bönorna
och droppa över olivoljan.

Baka i nedre delen av ugnen cirka 50 minuter.

Rör om ett par gånger.

Servera med citronklyftor.

SMAKER FRÅN GREKLAND

Aprikoskaka

10 bitar Ugnsvärme: 200°

150 g kallt smör, skuret i kuber

3 dl vetemjöl

2 msk socker

1 msk kallt vatten

Fyllning:

3 msk strösocker

1 tsk kanel

2 burkar aprikoser á 400 g

1 ½ dl aprikosmarmelad

3 msk vitt vin eller vatten

1 dl mandelspån

Till servering:

Crème fraiche

Lägg smör, vetemjöl och strösocker i en matberedare och kör till en smulig massa. Häll i vatten och kör till en deg.

Tryck ut degen i en ugnform, nagga botten med en gaffel och låt stå i kylan en timme.

Förgrädda skalet i mitten av ugnen cirka 10 minuter.

Strö sedan över socker och kanel.

Låt aprikoserna rinna av och lägg dem i skalet med den kupiga sidan uppåt.

Värm marmeladen försiktigt tillsammans med vinet i en liten kastrull.

Skeda ¾ av marmeladen över aprikoserna och strö över mandelspånen.

Grädda i mitten av ugnen cirka 30 minuter.

Skeda resten av marmeladen över kakan mot slutet av gräddningen.