



Spansk Mat

Lönkan, 12.12 2012

Innehållsförteckning

Spansk Mat	3
Paella	5
Chevice på sik.....	6
Broilerleverpaté	7
Stekta siklöjor (mujkor)	8
Friterade räkor med vitlök	9
Lufttorkad skinka med melon	10
Gazpacho	11
Bönsallad med tomat, chorizo och vitlök.....	12
Tortilla.....	13
Broiler med mango glasering.....	14

Spansk Mat

Spaniens matkultur är mycket varierande. Alla delar av landet har sina egna specialiteter och tack vare Spaniens mycket varierande natur så finns det en mycket riklig variation av maträtter med bl.a., fisk, kött, grönsaker, vin, mm.

Här skall vi koncentrera oss på 3 typiska spanska specialiteter, nämligen Paella, Tortilla och Tapas. Även dessa finns i otaliga variationer (en matskribent skrev en gång att det finns lika många Paella recept som det finns mödrar i Spanien, plus ett för varje svärmor), recepten nedan är bara exempel och med litet fantasi kan man skapa olika varianter av nedanstående maträtter. T.ex. paellan kan serveras med olika varianter av grönsaker, fisk, skaldjur, kött, fågel eller tom blandningar av dessa. Alternativen för fyllning av tortillas är även de nästan oändligt många.

Tapasvarianterna är givetvis även de så gott som oändliga. Det sägs att tapasen kom till då man ville täcka vinglasen för att förhindra insekter från att hamna i vinglasen. För att få variation så började man sätta olika pålägg på bröden och så föddes tapaskulturen (det finns andra varianter på historien om hur tapasen kom till). I dagens läge så kan tapas vara egentligen vilken som helst rätt som serveras som en liten portion och där man kombinerar olika portioner. Tapas är en mycket bra förrätt, eller bara som tilltugg till drinken, men man kan även ha tapasen som en hel middag. Huvudsaken är att det finns rikligt med olika varianter och att portionerna är små.

Tapasen kan som underlag ha, förutom olika slag av bröd, potatisskivor, ägg, gurka, tomat, mm. Den kan också serveras från små skålar, som gazpachon, eller som tex en sallad från små tallrikar.

Nedan några förslag till Tapas, förutom dem som finns i recepten nedan:

- Potatisskivor med sill, inlagd strömming, rom/smetana, paté, rökt fisk, mm
- Kokta ägghalvor med sill eller rom
- Kalla soppor eller mousse (tonfisk, avokado, böckling, mm) serverad från tex snapsglas
- Små bitar av fisk, kött, korv, mm
- Stekta grönsaker som tex zucchini, äggplanta, blomkål, broccoli, mm

Paella

1 timme, 10 personer

Ingredienser:

- 150 g Chorizo
- 150 g Bacon
- 6 st Vitlösklyftor
- 1 st Lök
- 1 st Paprika
- 1 nypa Chilipulver
- 500 g Ris (kortkornigt)
- 1 tsk Paprikapulver
- 1 l Hönsbuljong
- 2 dl Vittvin
- 4 st Hönsbröst
- 200 g Ärter
- 4 st Tomater
- 500 g Musslor
- 20 st Jätteräkor
- 200 g Havsfrukter (räkor, bläckfisk, mm)
- Olivolja, Salt och peppar
- Persilja

Fräs strimlade hönsbitar, chorizon och baconet i en rymlig panna. Tillsätt lök, vitlök och paprika och fräs en stund till. Tillsätt riset och kryddor och fräs tills riset blir svagt genomskinligt. Häll över vittvinet och sjud tills nästan all vätska avdunstat. Häll över hönsbuljongen och låt sjuda i ca 10 min. Skala och tag bort kärnorna ur tomaterna, skär dem i bitar och sätt till paellan tillsammans med ärter och havsfrukterna. Sjud tills vätskan avdunstat och havsfrukterna är färdiga. Tillsätt buljong om paellan blir för tidigt torr.

Chevice på sik

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser:

1 kg	Sikfiléer
0,5 kg	Lime
50 gr	Vitlök
20 gr	Ingefära
5 gr	Korianderblad
1 st	Röd paprika
2 st	Rödlökar
	Chili
	Salt och vitpeppar
	Socker

Filea fisken och skär i strimlor.

Tillsätt först salt enligt smak och sedan saften av limen, litet åt gången.

Tillsätt övriga kryddor, rödlök, paprikan skuren i små bitar och socker.

Låt dra i 8-10 minuter i kylskåp.

Servera.

Tips: Håll fisken i frysen ca 5 minuter innan tillredningen. Chevicen blir då saftigare.

Broilerleverpaté

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser:

- 0,5 kg Broiler lever
- 0,5 kg Smör
- 0,25 dl Brandy
- 1 msk Senapspulver
- 1 msk Muskotblomma
- 1 tsk Torkad timjan
- 3 st Vitlöksklyftor
- Salt och svartpeppar

Stek levern på medelhög värme i smör i ca 5 minuter. Rör om levern i pannen så den blir jämnt stekt, den skall vara en aning rosa inuti så var försiktig att den inte blir överstekt. Sätt levern i en matberedare och häll 250 gr smält smör över. Skölj stekpannan med brandyn och häll över levern. Tillsätt kryddorna och krossad vitlök och kör i matberedaren tills du har en jämn massa.

Häll massan i små skålar och häll en aning smält smör på ytan. Kyl ned.

Avnjut på lantbröd med en god syrlig marmelad eller med små kryddgurkor.

Stekta siklöjor (mujkor)

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser:

1 kg	Hela rensade siklöjor
500 gr	Rågmjöl
1 msk	Salt
2 tsk	Vitpeppar
	Smör

Blanda rågmjölet med salt och peppar i en rymlig skål. Tillsätt siklöjorna och blanda så att fisken är helt täckt med mjölblandningen. Låt stå en stund.

Smält smör i en rymlig traktör eller stekpanna. Stek fisken på medelhög värme tills den fått en gyllenbrun färg på alla sidor.

För att fisken skall bli riktigt knaprig ”in på benen” så kräver den en relativt lång stektid. Det kräver att stekpannan inte är för het för då bränns fisken.

Fisken kan serveras antingen varm eller kall.

En annan variant är att fisken läggs i en kryddlag efter att den stekts, bestående av 1 del ättika, 2 delar socker och 3 delar vatten (plus kryddor som tex lagerblad, svartpeppar, senapskorn, mm). Låt stå i kylskåp i ca 1 dygn.

Alternativt till siklöja kan man givetvis använda strömming. Fisken kan även stekas som filéer.

Friterade räkor med vitlök

20 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

1 kg	Medelstora räkor
250 gr	Smör och/eller olivolja
10 st	Vitlöksklyftor
	Chili

Skär vitlöken i tunna skivor, finfördela chilin (använd chili enligt egen smak eller lämna bort helt och hållet). Fräs i fettets tills vitlöken får litet färg. Tillsätt räkorna och fräs på hög värme tills räkorna är färdiga (om du använder råa räkor så är de färdiga då de fått en vacker röd färg).

Om du använder frusna räkor så se då till att de är ordentligt upptinade och att de är torra innan de steks.

Var försiktig med att överladda pannan, räkorna blir då kokta i stället för stekta. Använd tillräckligt stor panna eller gör i flera omgångar och håll dem varma i ugnen.

Ät med gott bröd (som kan doppas i fettets).

Lufttorkad skinka med melon

20 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

- 1 st Nätmelon (Cantaloupe) eller honungsmelon
- 200 gr Lufttorkad skinka
- Svartpeppar
- Balsamvinäger

Skär melonen i två delar. Skrapa ur kärnorna med en sked. Skör melonhalvorna i skivor i längdriktningen ("båtar"). Skär sedan fruktköttet från skalet. Skär melonbitarna i skivor.

Riv skinkan i portionsbitar och lägg över melonskivorna. Krydda med litet svartpeppar och några droppar balsamvinäger (eller tex sherryvinäger).

Gazpacho

½ timme, ca 10 personer

5 skivor	Vitt bröd
1 kg	Mogna tomater
2 st	Gurkor
2 st	Gröna paprikor
6 st	Vitlösklyftor
2 dl	Olivolja
5 msk	Sherryvinäger
2 st	Schalottenlökar
2 dl	Hönsbuljong
	Salt

Skär kanterna från brödet och riv sedan brödet i små skivor.

Sätt i en skål och häll hönsbuljongen över.

Skala och kärna gurka och tomat och finfördela.

Skär paprikan i små bitar och avlägsna kärnorna och de vita delarna inne i paprikan.

Sätt alla ingredienser i en matberedare och finfördela.

Servera från små glas.

Bönsallad med tomat, chorizo och vitlök

15 min, ca 10 personer

400 gr	Vita bönor i vattenlag
1 kg	Tomater
250 gr	Chorizo
10 st	Vitlösklyftor
1 knippe	Bladpersilja
1 dl	Olivolja
2 st	Sardinfiléer
	Sherryvinäger

Avlägsna kärnorna ur tomaterna och skär dem i tunna klyftor.

Skär chorizon och vitlöken i tunna skivor.

Torka bönorna och blanda dem med tomat korv och vitlök. Hetta upp olivoljan och mosa sardinfiléerna i den varma olivoljan. Tillsätt några droppar sherryvinäger och håll den heta såsen över salladen och rör om. Garnera med bladpersilja.

Tortilla

½ timme, ca 10 personer

10 Ägg
1 kg Potatis
1 dl Olivolja
4 st Lökar
Salt och peppar

Koka potatisen, låt den svalna och skala den. Skär potatisen i kuber och stek tillsammans med finhackad lök tills potatisen fått litet färg.

Kläck äggen i en skål och rör om så att vita och gula blandas. Krydda med salt och peppar och häll över potatis och lök blandningen. Stek på medium värme tills botten stelnat. Vänd tortillan och stek på andra sidan. Servera varm eller kall.

Variant: Ersätt potatisen och löken med någon grönsak, tex sparris

Broiler med mango glasering

½ timme, ca 10 personer

1 kg Bröstfilé av broiler
200 gr Mild mango chutney
1 dl Flytande honung
 Smör
 Salt och peppar

Skär broilerfiléerna i ca 3 * 3 cm kuber. Salta och peppra och stek i smör tills broilern är genomstekt men inte torr. Kör chutneyn och honungen till en mjuk pasta i en matberedare. Blanda med de stekta broilerbitarna och kyl ned.