



# Sydamerikanskt

Lönkan, 12.03 2014

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sydamerikansk mat.....	3
Mördeg .....	4
Majstunnbröd.....	5
Empanada .....	6
Chimichurri.....	8
Stekta filebiffar .....	9
Feijoada, brasiliansk gryta på kött och bönor .....	10
Kokt ris .....	11
Ceviche .....	12

## Sydamerikansk mat

Sydamerika är en stor kontinent med flera olika länder, alla med sin egen kulinariska stil och sina egna mattraditioner. Stora delar av sydamerika har varit fattiga och maten är mycket starkt styrd av vad som råkar finnas lokalt. Bönor är en genomgående råvara, liksom även majs, sötpotatis och givetvis paprika och chili. Även boskapsuppfödning är vanligt så olika köträtter är även populära. Längsmed kusten så har vi givetvis även fisk.

Empanadan, en pirog, finns i de flesta sydamerikanska länder i olika variationer, den kan fyllas med kött, fisk, grönsaker eller med nästan vad som helst, versionen vi lagar här är en köttfylld empanada.

Vi tillreder även tortilla kakor (tortilla är även namnet på en spansk bondomelett, så inte att förväxla). De sydamerikanska versionen är oftast gjord på majsmjöl medan den mexikanska och nordamerikanska versionen oftast är gjord på vetemjöl. Tortilla kakor är billiga att köpa och de köpta är bra, så att laga dem själv är inte nödvändigt, men det är såpass lätt att det är värt att prova.

Tyvärr kan vi inte få en riktig autentisk Argentinsk stek och vi kan inte heller grilla den som den borde, men nötfilé med chimichurri får representera köttet.

Havets tillgångar får representeras av cevichen, en rätt som vi tillrätt förut, me här gör vi den inte bara på fisk utan även på räkor och kammusslor, och givetvis mycket chili.

Brasilien representeras av "Feijoadan", en gryta som härstammar från den tid då Portugal styrde Brasilien och använde sig av slavarbetare på sockerfälten. Feijoadan gjordes av alla de överblivna köttbitarna som "herrskalet" inte åt, tex grisöron, -fötter, gammalt saltat kött, oxsvans och -tunga, osv, blandat med bönor (de var billiga och närande).

Som en extra uppgift så skall vi göra några såser och några andra fyllningar till tortillorna.

## Mördeg

6-8 pers, 30 min

### Ingredienser

250	gr	Vetemjöl
125	gr	Smör, en aning uppvärmt
1	st	Ägg
1	tsk	Socker
½	tsk	Salt
40	ml	Vatten, kallt

- Sätt mjölet på ett rent bord och gör en grop i mitten, sätt alla andra ingredienser förutom vattnet i gropen och rör ihop dem till en smet
- Rör sakta mjölet in i smeten och ”nypa” allt ihop till en deg med fingerspetsarna, tillsätt vatten, litet i taget, tills smeten blir fast
- Knåda några gånger med baksidan av handflatan, rulla ihop till en boll och vira in i plastfilm och uppbevara i kylskåp tills degen behövs (låt degen vila gärna ca 30 min, den är då lättare att handskas med)
- En mördegssats är ca 480 gr och räcker tex till ca 15 empanadas

## Majstunnbröd

12 st, 20 min

### Ingredienser

3	dl	Vetemjöl
2	dl	Majsmjöl
1	tsk	Salt
1	dl	Vatten
2	msk	Olja

- Blanda alla ingredienser till en deg, sätt mera vatten om degen verkar för torr
- Rulla degen till en rulle och skär den i 12 bitar, rulla bitarna till en boll och kavla till rundlar på ca 12 cm (man kan använda en tallrik och skära runt den om man vill ha nätta runda bitar)
- Stek bitarna på relativt hög värme i en torr panna, en minut per sida plus ytterligare en minut på första sidan
- Förvara tex under en handuk så att de inte torkar

## Empanada

6-8 pers, 30 min

### Ingredienser

1	sats	Mördeg
500	gr	Malet kött
3	st	Lökar, finskurna
6	st	Vitlösklyftor, skurna i små bitar
300	gr	Plommontomater, halverade
½	tsk	Spiskummin, malen
½	tsk	Oregano, torkad
½	tsk	Paprikapulver
5	Dl	Köttfond
2	Dl	Creme fraiche
2	St	Äggvitor, lätt vispade
1	Knippe	Persilja, finskuren
		Olja, smör, salt och peppar

- Stek köttet i olja och smör tills det fått färg. Låt fettets rinna av (använd sil eller papper) och sätt i en rymlig skål.
- Fräs löken i smör, tillsätt tomaterna, vitlöken och kryddorna (inte persiljan), fräs tills största delen av fukten avdunstat och håll sedan buljongen över. Tillsätt köttet och låt sjuda i ca 30 min
- Kyl ned köttröran
- Kavla mördegen så att den är ca 2 mm tjock, skär ut rundlar ca 10 cm i diameter

- Blanda creme fraichen och persiljan i köttblandningen och sätt ca 1 matsked i mitten av varje rundel, vik pirogen till en halvmåne och kläm ihop kanten
- Grädda i 180 graders ugn, ca 15 minuter



## Chimichurri

6-8 pers, 20 min

### Ingredienser

2	Knippen	Persilja
3	St	Lökar, skurna
3	St	Morötter, skurna
6	St	Vitlösklyftor, skurna
1	Dl	Grönsaksbuljong
½	Dl	Vitvinsvinäger
2	Msk	Olivolja
1	Tsk	Oregano, torkad
½	Tsk	Chili, torkad eller pulver
		Salt och malen svartpeppar

- Kombinera de 4 första ingredienserna i en köksmaskin (kutter) och finfördela ingredienserna.
- Blanda de övriga ingredienserna i en skål och häll dem sakta i maskinen medan den går
- Servera med kötträtten



## **Stekta filebiffar**

10 pers, 30 min

### Ingredienser

2,5	Kg	Filé
		Olja
		Salt och malen svartpeppar

- Skär upp köttet i drygt 200 grams biffar
- Gnid in litet olja på båda sidorna om biffen
- Salta och peppra och låt stå i 30-60 min
- Stek i het torr panna, några minuter per sida
- Lägg på en ugnsplåt, sätt litet av chimichurrin på biffarna och låt vila ca 10 minuter
- Värm i ugn, 120 grader, tills innertemperaturen är 56-58 grader
- Låt vila några minuter innan de serveras

## Feijoada, brasiliansk gryta på kött och bönor

10 pers, 1,5 timmar

### Ingredienser

1	kg	Bönor i vattenlag
1/2	kg	Nötkött
1/2	kg	Griskött
1/2	kg	Hönskött
1/2	kg	Chorizo korv
2	st	Apelsiner
2	st	Lökar
6	st	Vitlösklyftor
1	liter	Köttfond
		Lagerblad
		Soja, salt och peppar

- Skär kötten i grova bitar och lägg i en rymlig gryta.
- Tillsätt lök, vitlök och kryddor.
- Tvätta apelsinerna och skär eller skrapa en del av skalen i grytan, halvera sedan apelsinerna och pressa saften i grytan
- Häll fonden över, tillsätt vatten om ingredienserna inte är helt täckta
- Sjud i en dryg timme, eller så att kötten är möra
- Mosa en fjärdedel av bönorna och sätt alla bönor i grytan och låt sjuda i ytterligare ca 15 minuter
- Ät med tex ris

## Kokt ris

6-8 pers, 30 min

### Ingredienser

500	gr	Ris, långkornigt
-----	----	------------------

- Skölj riset under kallt vatten och sätt i en rymlig kastrull, tillsätt en tsk salt
- Häll över kokande vatten så att vattnet är ca 1 cm över risets yta
- Koka upp och rör om, sänk temperaturen till minsta möjliga och låt sjuda under lock i 10 minuter
- Stäng av värmen och låt badda i ytterligare 10 minuter (lyft inte på locket)
- Tag av locket och låt riset ånga av innan det serveras
- En liten klick smör eller olja i riset gör det lösare

## Ceviche

10 pers, 45 min

### Ingredienser:

½	kg	Fiskfiléer (sik, gös, aborre, mm)
½	kg	Räkor, stora, råa
½	kg	Kammusslor
½	kg	Lime
6	st	Vitlösklyftor
1	bit	Ingefära
1	knippe	Korianderblad
1	st	Röd paprika
2	st	Rödlökar
		Chili
		Salt och vitpeppar
		Socker

Torka kammusslorna och räkorna på papper så att de är möjligast torra, skär sedan i små bitar

Filea fisken och skär i små kuber.

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 frys 15 minuter. Flytta sen i kylskåp tills cevichen skall serveras