



# Kanarisk Middag

Sten Petrell  
Lönkan, 15.4.2015

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Det kanariska köket .....     | 3  |
| Almogrote.....                | 5  |
| Garbanzos con almendras ..... | 6  |
| Ensalada con bananas .....    | 7  |
| Pescados a la plancha .....   | 8  |
| Papas arrugadas .....         | 9  |
| Mojo Verde & Mojo Picón.....  | 10 |
| Helado con bienmesabe .....   | 11 |
| Barraquito .....              | 12 |

## Det kanariska köket

Maten på kanarieöarna har sina rötter i spansk matlagning med inslag av det afrikanska och latinamerikanska köket. Dessutom finns det en hel del traditioner kvar från ursprungsbefolkningen på ön.

**Kött** - Kanarisk mat handlar mycket om grytor och man tycker om att laga till aptitretande rätter med kryddat kött och grönsaker. Som exempel kaningryta (*conejo*), som är en lokal delikatess eller *Cabrito* (kött från killing) som är mycket populärt och kallas ibland *baifo* på Kanarieöarna.

**Fisk** - På Kanarieöarna finns oftast fisk och skaldjur i överflöd. Det är en storindustri med fiskebåtar som trålar i havet varje dag, för efterfrågan på läckerbitarna är stor. Tonfisk (*atún*), havsabborre (*lubina*), kummel (*merluza*), svärdfisk (*pez espada*), krabba (*cangrejo*), hummer (*langosta*), musslor (*mejillones*). En lokal specialitet är en slags fiskgryta (*sancocho*) som görs på havsabborre. En annan traditionell matfisk är *vieja* ("gumma"), som är papegojfisk som tillagas ofjällad i olja och vinäger.

**Grönsaker och frukt** - Öarna har ett superbt klimat hela året om och därför kan bönderna odla mängder av frukt. Det finns gott om bondemarknader. De är härliga, färgsprakande tillställningar där man kan inhandla lokalt odlad frukt och grönsaker.

**Gofio** - Ytterligare en kanarisk specialitet kallas för gofio och det är ett slags mjöl gjort på rostad majs, vete eller korn. Det är en viktig del av mathållningen och man har det till så olika typer av mat som glass, ett bröd som liknar polenta, till välling samt för att reda soppor och såser. Gofio användes på guanchetiden och man tror att det var en viktig del av guanchernas basmat.

**Efterrätter** - T.ex. den traditionella rätten *frangollo* (en mjölkefterrätt av majs smaksatt med kanel, honung och konjak) eller *torrijas* (fattiga riddare av majs smaksatta med honung och kanel). Vanligast till påsk, men de går att få tag på året runt. Annat på efterrättsmatsedeln som man kan välja på är karamellpudding (*flan*), glass (*helado*) och friterade bananer (*plátano frito*), som man häller socker, konjak och citronsaft över.

**Dryck** - Vin som tillverkas av druvor som växt på vulkanisk mark är värt att prova när det gäller att hitta något gott att dricka till maten. De mest välkända är *Malvasía*-vin, som för det mesta är ett starkt vin som kan hålla upp till 17 volymprocent, ungefär som sherry. Man använder också vin till flera av de lokala dryckerna, som *tinto de verano* (som bokstavligen betyder ”sommarrödvin”, en blandning av rött vin och läsk) samt *Sangría*. Kanarisk rom är välkänd och *Ron Miel* är en populär dryck, ett slags rom med honungsmak samt *Cobana*, en gul bananlikör.

## Almogrote

(Ostkräm med chili och vitlök)

### Ingredienser (6 pers.)

200g Manchego-ost  
1 st. tomat  
1 st. vitlöksklyfta  
1 st. färsk röd chili  
½ dl (jungfru)olivolja  
½ tsk salt  
¼ tsk nymalen svartpeppar

10 minuter



- Avlägsna det hårda kittskalet från osten och fröna från chilin.
- Lägg alla ingredienser i en matberedare och kör det hela till en jämn massa. Kontrollera smaken och justera vid behov med chili eller cayennepeppar.
- Serveras med lantbröd som förrätt.

## Garbanzos con almendras

(Kikärter med mandel)

### Ingredienser (6 pers.)

2 dl kikärter, på burk

½ dl (jungfru)olivolja

1 st. gul lök

½ dl russin

2 st. tomater

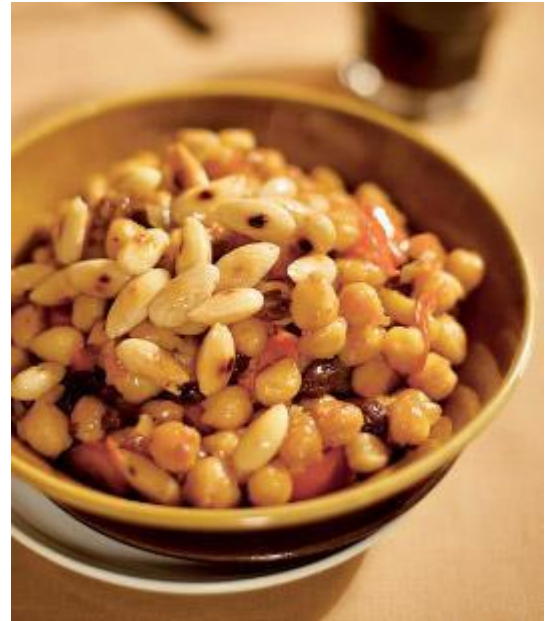
2 msk citronsaft

½ tsk salt

½ tsk nymalen svartpeppar

1 dl skalade mandlar

15 minuter



- Skölj kikärterna och låt dem rinna av. (torkade ärter måste blötläggas över natten och kokas i nytt vatten ca en timme)
- Hetta upp 2 msk olja i en stekpanna och fräs den finhackade löken mjuk. Lägg till de finhackade russinen, kikärterna, de tärnade tomaterna, citronsaften och salt och peppar. Blanda om och ställ pannen åt sidan.
- Bryn mandlarna i resten av oljan i en annan stekpanna eller kastrull.
- Blanda i kikärtsröran och servera som förrätt tillsammans med brödet och almogrotekrämen.

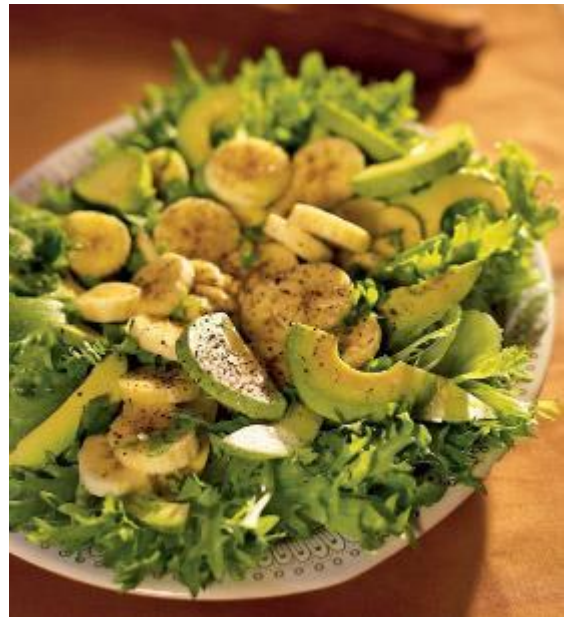
## Ensalada con bananas

(Banansallad)

### Ingredienser (6 pers.)

- 1 st. issallad på kruka
- 2 st. bananer
- 2 st. avokador
- 2 msk citronsaft
- 1 msk (jungfru)olivolja
- ½ tsk socker
- ¼ tsk salt
- ½ dl färsk finhackad koriander
- ½ tsk nymalen svartpeppar

15 minuter



- Riv salladen i en skål, skala och dela bananerna och avokadorna och sätt dem i skålen. Blanda i citronsaft och olja, strö över socker och salt.
- Blanda i korianderhacket och mal över svartpeppar.

## Pescados a la plancha

(Grillad fisk)

**Ingredienser** (6 pers.)

1500 g sik (eller gös)

1 dl olivolja

saften av ½ citron

1 tsk salt

½ tsk nymalen svartpeppar

6 st. vitlöksklyftor

30 minuter



- Rensa och fjälla fisken men lämna fenorna och huvudet kvar. Skär några snitt tvärs över fisken med en vass kniv.
- Gnid fisken in- och utvändigt med citronsaft, olja, salt och peppar. Skiva vitlöken och sätt skivorna i buken eventuellt tillsammans med några citronskivor.
- Stek fisken antingen i ugn 180°C ca 20 minuter eller under grillmotståndet tills fisken är färdig. Om du grillar fisken så skall den vändas en gång. Se upp så inte fisken blir torr!
- Servera den grillade fisken med grön mojosås.



## Papas arrugadas

(Skrynkliga potatisar)

**Ingredienser** (6 pers.)

25 minuter

1500 g mandelpotatis (puikulaperuna)

250 g grovt salt

- Tvätta potatisen noggrant – skala inte. Lägg potatisen i en kastrull, häll över saltet. Häll i så mycket



- vatten att potatisen blir täckt.
- Låt vattnet koka upp och koka, med locket på glänt, i 10 - 15 minuter, innan du börjar prova om potatisen är färdig. Låt potatisen vara litet al dente så faller den inte sönder.
- När potatisen då är nästan färdig, häll bort det mesta vattnet – sänk värmen till ett minimum – och ställ tillbaks kastrullen utan lock. Nu ska potatisen torka – skaka kastrullen försiktigt så saltlagen fördelas. När resterande vatten har ångat bort, stäng av spisen och täck potatisen med en handduk i ca 5 minuter. Potatisen kommer att bli lite skrynklig med ett tunt lager salt på.
- Serveras med röd mojosås.

## Mojo Verde & Mojo Picón

(Grön och röd sås)

**Ingredienser** (6 pers.)

10 + 10 minuter

(Verde)

2 st. grön paprika  
50 g färsk koriander  
50 g färsk persilja  
2 skivor rostat vitt bröd  
½ dl (jungfru)olivolja  
½ dl vitvinsvinäger  
2 st. vitlöksklyftor  
2 tsk socker  
½ tsk salt  
½ tsk spiskummin  
¼ tsk nymald svartpeppar

(Picón)

2 st. röd paprika  
1 st. färsk röd chili  
2-3 skivor rostat vitt bröd  
½ dl (jungfru)olivolja  
½ dl vitvinsvinäger  
2 st. vitlöksklyftor  
2 tsk socker  
½ tsk salt  
½ tsk spiskummin

- Avlägsna paprikans och chilins frön.
- Lägg alla ingredienser i en matberedare och kör det hela till en jämn massa.



## Helado con bienmesabe

(Glass med mandelsås)

**Ingredienser** (6 pers.)

45 minuter

200 g mandel, skållad och malen

2 dl vatten

300 g strösocker

1 tsk kanel, malen

finrivet skal av ½ citron (eko)

1 äggula

Vaniljglass



- Blanda vatten och strösocker i en kastrull. Koka upp till en sockerlag under omrörning.
- Rör ner den malda mandeln, kanel och rivet citronskal. Sjud på svag värme, under ständig omrörning, tills såsen tjocknar. Låt den sedan kallna.
- Tillsätt uppvispad äggula under omrörning och låt såsen koka upp.
- Lägg upp glassen i skål och häll ett par skedar mandelsås över. Dekorera med litet kanel och några hela mandlar.

Du kan tillreda såsen på förhand och förvara den i kylskåp. Värm den stelnade såsen i mikrovågsugn eller kastrull.

## Barraquito

(Kaffedryck)

Ingredienser (1 pers.)

10 minuter

1 cm kondenserad mjölk

1 cm **Licor 43** Cuarenta  
y Tres

2 koppar espresso (ca 50  
ml)

2-3 matskedar mjölk

lite rivet (eko)citronskal

mald kanel

- Häll den kondense-  
rade mjölken i gla-  
set, tillsätt likören  
och skapa två olika  
skikt. Häll i kaffet.  
Skumma mjölk och  
häll, med hjälp av en sked, försiktigt över mjölken.  
Lägg i citronskal och strö över kanel.

