



Mat från Mellanöstern

Sten Petrell
Hencca Vilén

Steinerskolan, 2.11.2016

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Couscous – Feta – granatäpplesallad, hela MÖ	3
Tabbouleh, Libanon (sallad)	4
Baba Ganoush, hela MÖ (dippsås)	5
Muhammara (Acuka), Syrien, Turkiet (dippsås)	6
Hummus, hela MÖ (dippsås)	7
Syriska köttbullar	8
Lammkebab, det forna Persien, Turkiet	9
Hashweh, Libanon	10
Shakshuka, Libyen, nordafrika	12

Recepten tagna från Helsingin Sanomats matbilagor, boken *Ruokatorstai matkustaa* och från Internet.



Shakshuka © The New York Times

Couscous – Feta – granatäpplesallad, hela MÖ

(4 pers.) ca 45 min

Rostade grönsaker:

1 zucchini
1 aubergine
1 röd paprika
2 små rödlökar
3 msk olivolja
2 msk citronsaft
2 tsk flingsalt
½ tsk svartpeppar (nymalen)
½ röd chili

2 tsk riven färsk ingefära
1 vitlöksklyfta
1 dl bladpersilja, finhackad

Couscous:

2 dl vatten
½ tsk salt
½ msk olivolja
2 dl couscous

Dessutom:

1 granatäpple
200g Fetaost

- Sätt ugnen på 225°C.
- Skär bort ändorna på zucchinin, skär den sedan på längden i fyra delar. Skär bort frödelen om den är vattnig. Skär ännu delarna en gång på längden och sedan i 2-3 cm bitar.
- Skär bort ändorna på auberginen, skär den i åtta klyftor och sedan i bitar som zucchinin.
- Skär paprikan i bitar och löken i tunna klyftor.
- Lägg grönsakerna på ett bakplåtspapper på en ugnsplåt. Ringla över olja och blanda om så att oljan fördelas så jämt som möjligt. Sätt i ugnen för ca 30 minuter.
- Gör kryddblandningen medan grönsakerna är i ugnen. Blanda saltet, svartpepparn, finhackad chili och vitlök, skalad och finriven ingefära och finhackad persilja i citronsaften.
- När grönsakerna är färdiga, flytta över dem i serveringsskålen och blanda i kryddblandningen.

Fortsätter →

Couscous – Feta – granatäpplesallad, fortsättning

- *Tillred couscousen*; koka upp vattnet, saltet och oljan i en kastrull. Ta kastrullen av värmen och blanda i couscousen. Låt svälla under lock ca 5 min. Blanda om med en gaffel så couscousen blir luftig och rör ned den i grönsakerna försiktigt så inte grönsakerna går sönder.
- Plocka fröna ur granatäpplet och bryt/skär fetaosten i bitar och blanda i salladen.

Tabbouleh, Libanon (sallad)

(4 pers.) ca 30 min

100 g bulgur OBS! finmalen sort
1 kruka bladpersilja
½ kruka mynta / 1 msk torkad mynta
3 tomater
½ tsk salt
1/3 gurka
1 rödlök
2 citroners saft
3 msk olivolja
peppar

Hacka löken, tomaterna och persiljan fint. Blanda hacket med den torra **okokade** bulgurn. Blanda i olja och citronsaft. Låt stå i ca 20 minuter, blanda om, kontrollera att all vätska sugits upp av bulgurn. Smaka av med salt.

Om du inte får tag på den finmalda bulgurn så kan vanlig användas. Då tillreder du bulgurn enligt instruktionerna på förpackningen.

Baba Ganoush, hela MÖ (dippsås)

(ca 3 dl) ca 1 h

2 Auberginer (ca 700 g)	½ tsk mald spiskummin
2 klyftor vitlök	½ tsk salt
2 msk citronsaft	3 msk bladpersilja, finhackad
2 msk Tahini	
2 msk olivolja	

Garnering:

- olivolja
- granatäppelkärnor

- Värm ugnen till 225°C. Skölj och torka auberginerna, pricka dem runtom med en gaffel. Lägg dem på ett bakplåtspapper i en ugnform. Rosta i ugnen ca 45 minuter tills skalet är helt skrynkligt och innanmätet mjukt. Vänd på dem några gånger.
- Låt svalna en stund. Skrapa ur innanmätet med en sked och låt rinna av i durkslag.
- Lägg inkråmet från auberginerna i en matberedare tillsammans med tahini, citronsaft, spiskummin och vitlök. Mixa till en jämn röra under tillsättandet av oljan. Smaka av med salt. Om du tycker konsistensen blir för lös kan du mixa i lite rostat vitt bröd.
- Ringla över litet olivolja och strö granatäppelkärnor på till serveringen.

Passar utmärkt till grillat Pitabröd, kött osv.

Muhammara (Acuka), Syrien, Turkiet (dippsås)

(ca 4 dl) ca 30 min + (4h)

3 skivor vitt bröd	1 msk citronsaft
$\frac{3}{4}$ dl olivolja	1 msk granatäppelmelass
3 st (750 g) stora röda paprikor	$\frac{1}{2}$ tsk socker
2 dl (80 g) valnötter	$\frac{1}{2}$ tsk malen spiskummin
1 vitlöksklyfta	$\frac{1}{2}$ tsk paprikapulver
1 tsk Kırmızı Biber (turkisk chiliblandning)	$\frac{1}{2}$ tsk salt

- Värm ugnen till 225-250°C.
- Rosta brödsnivorna, skär dem i bitar och lägg i en skål. Häll olivoljan över och låt dra medan du tillreder resten.
- Halvera paprikorna och avlägsna fröna och stjälken. Lägg halvorna med skalet uppåt på ett bakplåtspapper på en ugnsplåt. Rosta paprikorna ca 15 minuter eller tills skalet börjat svartna. Lägg paprikorna i en plastpåse och ta bort skalet när de har svalnat.
- Rosta valnötterna i torr panna så de får lite färg.
- Skala vitlöksklyftorna. Lägg alla ingredienserna i en matberedare och mixa till en jämn röra. Stavmixer kan också användas.
- Låt helst Muhammaran stå i ett övertäckt kärl i kylskåpet någon timme före servering.

Passar utmärkt till grillat Pitabröd, kebab, fisk osv.

Hummus, hela MÖ (dippsås)

(ca 2½ dl) ca 20 min

2 förpackningar (å 175g) kikärter på burk

2 citroners saft

½ dl vatten

½ dl olivolja

2 msk Tahini

1 tsk salt

1 tsk mald spiskummin

1 tsk Harissa

½ tsk socker

2 msk olivolja

1 tsk flingsalt

2 msk bladpersilja, finhackad

- Lägg i en matberedare alla eller ¾ av kikärterna (beroende på om du vill ha en slät Hummus eller inte), citronsaften, vattnet, olivoljan och Tahinin. Mixa till en jämn röra.
- Lägg till saltet, spiskumminen, harissan och sockret, mixa kort så kryddorna fördelas jämnt.
- Lägg Hummusen i en skål, blanda ned resten av kikärterna.
- Ringla över olivolja, strö över flingsaltet och bladpersiljan, servera.

Till hummus serveras t.ex. hackad tomat, gurka, färsk koriander, karamelliserad lök, hårdkokt ägg, paprika, sumak, oliver och pickels. Utanför Mellanöstern serveras den ibland med majschips.



© Wikipedia

Syriska köttbullar

(4 pers.) ca 40 min

600 g malet fårkött (eller lamm)

1 stor gul lök

½ tsk malen spiskummin

½ tsk kanel

½ tsk salt

½ tsk Garam Masala



© Helsingin Sanomat

- Värm ugnen till 175°C.
- Finhacka löken. Blanda omsorgsfullt ihop löken, köttet och kryddorna och forma köttbullar. Stek bullarna i en ugnform ca 15 minuter. Ta ut formen ur ugnen och ta vara på spadet.
- *Såsen*: Mixa ihop Tahini, granatäpplemelassen, citronsaften och stekspadet. Häll den färdiga såsen över köttbullarna och grädda ännu ca 15 minuter.
- *Riset*: Hetta upp oljan på medelvärme i en kastrull. Blanda ned riset. Tillsätt det heta vattnet, saffran och salt och blanda om. När vattnet börjar koka, vrid ned plattan till 1:an och sätt locket på. Koka 10 minuter, stäng av plattan och låt stå ännu 10 minuter.

Såsen

100 g Tahini

½ dl granatäppelmelass

1 citrons saft

Saffransris

2½ dl jasmin- eller basmati-ris

½ l nykokt vatten

½ tsk saffran (1 påse)

½ tsk salt

4 msk rypsolja

Lammkebab, det forna Persien, Turkiet

(4-6 pers. som förrätt) ca 30 min

3 msk korinter	3 msk pinjenötter
1 stor gul lök	1 tsk Kırmızı Biber (turkisk chilblandning)
3 klyftor vitlök	1 tsk paprikapulver
2 msk olivolja	1 msk ketchup
350 g malet fårkött (eller lamm)	1½ tsk salt
1 msk kanel	svartpeppar
1 ägg	½ kruka bladpersilja
2 skivor torrt (eller rostat) vitt bröd	4-5 msk vetemjöl
	olja till stekning

- Lägg korinterna i blöt i varmt vatten för 10 minuter. Finhacka löken och vitlöken. Fräs löken mjuk i ca fem minuter, lägg till vitlöken och fräs ännu några minuter. Låt svalna.
- Blanda för hand i en skål köttet, löken och kanelen.
- Vispa ägget lätt och riv brödet fint. Blanda ned de avrunna korinterna, pinjefröna, chilin, paprikapulvret, brödet, ägget och ketchupen i köttfärsen. Avsmaka med salt och peppar.
- Finhacka persiljan och blanda jämnt in den i köttfärsen.
- Forma för hand 12 "korvar" och rulla dem lätt i mjölet.
- Hetta upp rikligt med olja i en tjockbottnad kastrull eller gryta och stek kebaberna jämnt bruna runt om. Kontrollera att de är färdiga, lyft upp dem med hålslev och låt rinna av på hushållspapper.

Hashweh, Libanon

(4 pers.) ca 30 min

<i>Riset</i>	2 msk olivolja
2 dl Jasmin- eller Basmati-ris	1 dl skalad mandel
2 msk olivolja	1 dl pinjefrön
4 dl vatten	1½ dl sultanarussin
1 tsk salt	2 tsk kanel
<i>Köttblandningen</i>	¾ tsk malen kardemumma
1 gul lök	¼ tsk malen nejlika
2 vitlöksklyftor	1 tsk salt
2 morötter	1 tsk malen svartpeppar
4 tomater	
400 g malet nötkött	1 kruka bladpersilja

- Skölj riset noga i kallt vatten och låt det rinna av.
- Finhacka lök och vitlök. Skala morötterna och skär dem först på längden, sedan till små tärningar. Dela tomaterna, skär bort fröna och skaftets fäste. Skär dem i små tärningar.
- Hacka mandeln.
- Fräs köttet i omgångar i en ordentligt het stekpanna så det får en fin mörkbrun yta (utan olja om det är Teflonpanna). Sätt åt sidan.
- Värm olja i stekpannan, fräs löken i fem minuter, lägg till moroten och fräs fem minuter, lägg till vitlöken och tomaten och fräs ett par minuter.
- Lägg i mandeln, pinjefröna, sultanarussinen, kryddorna och det stekta köttet och blanda om. stäng av plattan men låt blandningen bli kvar i pannen och mogna, blanda om då och då.

Fortsätter →

Hashweh, fortsättning

- Under tiden sätter du oljan i en kastrull och fräser det avrunna riset ett par minuter. Lägg till vatten och salt och koka upp. Låt riset småputtra under lock ca 10 minuter, stäng av värmen och låt stå på plattan ännu 5-10 minuter tills allt vatten har absorberats. Fluffa upp riset med en gaffel.
- Blanda ris och kötttröra, garnera med rikligt med bladpersilja.



© Themediterraneanandish.com

Shakshuka, Libyen, nordafrika

(2-4 pers.) ca 45 min

1 gul lök	1 dl vatten eller grönsaksbuljong
2 klyftor vitlök	1 dl kikärter på burk
1 röd paprika	
olivolja	
½ tsk rökt paprikapulver	salt
½ tsk malda korianderfrön	malen svartpeppar
en nypa mald chili	4 ägg
½ tsk mald spiskummin	1 msk finhackad färsk koriander
1 brk (400g) tomatkross	

Sätt ugnen på 175°C.

Finhacka lökarna, skär paprikan i små bitar. Fräs dessa tillsammans med kryddorna (utom salt och peppar) i en stekpanna som tål att sättas i ugn.

Tillsätt tomatkrosset och vattnet / grönsaksbuljongen. Tillsätt också de avrunna kikärterna och låt badda i 20 minuter. Avsmaka med salt och peppar. Knäck äggen på röran och sätt in i ugnen för 10 – 12 minuter tills äggvitan har stelnat.

Strö över persilja innan serveringen.