



Grekkiskt

Jukka Karhunen & Co

Steinerskolan, 8.11.2017

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Grekisk torsk allt-i-ett.....	3
Fylld gratinerad aubergine	4
Ugnsbakad fetaost med oregano, citron och tomat	5
Tomatsoppa med fetatopping.....	6
Moussaka.....	7
Tzatziki.....	8
Grekisk frestelse	9
Enkel baklava	10

Grekisk torsk allt-i-ett

4 personer

60 minuter

Grönsaker

- 2 rödlökar
- 2 röda paprikor
- 500 g små potatisar
- 250 g champinjoner
- 3 msk olivolja
- 1 tsk torkad rosmarin
- 1 tsk salt

Citron- och kapisblandning

- 1 liten tvättad citron
- 2 msk kapis
- 2 msk olivolja
- 1/2 msk torkad rosmarin

Torsk

- 1 paket tinad torskfilé (à 400 g)
- 1 krm svartpeppar
- 2 krm salt

Sätt ugnen på 225°C.

Grönsaker: Skala, dela och skär rödlöken i klyftor. Dela, kärna ur och skär paprikan i bitar. Halvera potatisen. Skär champinjoner i kvartar. Lägg allt i en ugnssäker form. Blanda med olja, rosmarin och salt. Ställ in i mitten av ugnen ca 20 minuter.

Citron- och kapisblandning: Riv skalet av citronen fint. Skär bort det vita och skär fruktköttet i mindre bitar. Blanda citronskal och citrönhack med kapis, olja, rosmarin.

Torsk: Skär torsken i bitar. Krydda fisken runt om med salt och peppar. Fördela över grönsakerna. Ringla över citron- och kapisblandningen.

Ställ tillbaka formen i mitten av ugnen tills fisken är klar, ca 15 minuter.

Servera med örtig fetaostkräm

Fylld gratinerad aubergine

6 personer

1- 4 h

- 3 små auberginer (à ca 150 g)
- ca 150 g färsk chorizo (eller rå salsiccia)
- 1 liten gul lök
- 2 tomater
- 1 tsk majsstärkelse
- 1 dl vispgrädde
- 1 msk färskpressad citronjuice
- 1 krm salt
- 1/2 krm peppar
- 50 g riven parmesanost
- ca 5 msk olivolja

Sätt ugnen på 225°C.

Dela auberginerna på längden. Lägg dem på en ugnsplåt med snittytan upp. Pensla med 3-4 msk olivolja.

Ugnsbaka i 25 minuter. Ta ut, låt svalna lite.

Gröp ut innehållet ur auberginen och grovhacka. Lägg tillbaka skalen på plåten.

Dela korvarna på längden. Skrapa ut köttet och hacka i mindre bitar.

Skala och finhacka löken. Grovhacka tomaterna.

Fräs korv och lök i 1 msk olja ca 5 minuter. Strö över majsstärkelsen och rör om.

Rör ner tomat- och auberginehacket och låt fräsa ytterligare några minuter.

Tillsätt grädde och citronjuice. Låt koka några minuter. Krydda med salt och peppar.

Fördela fyllningen i aubergineskalen. Strö över parmesanen. Gratiner högst upp i ugnen tills osten fått fin färg, ca 10 minuter

Ugnsbakad fetaost med oregano, citron och tomat

4 personer

30 min

- 1/2 kruka oregano
- 1 vitlöksklyfta
- skal och saft av 1 citron (1 citron motsvarar 2 msk saft)
- 1 silverlök
- 250 g gula och röda körsbärstomater
- 4 msk olivolja
- salt och svartpeppar
- 2 pkt fetaost (å 150 g)

•

Till servering

- bröd
- Kalamataoliver

Sätt ugnen på 225°C.

Plocka bladen från hälften av oreganon. Spara resten till garnering.

Skala och riv vitlöken. Skölj citronen, riv det yttersta av skalet och pressa ur saften. Skala och skiva löken tunt. Dela tomaterna i halvor.

Blanda oregano, vitlök, citronskal, lök och tomater med olivoljan och citronsaften. Smaksätt med salt och peppar.

Lägg fetaosten i mitten av en ugnssäker form. Lägg tomatsalladen på osten och runtomkring. Detta för att osten ska få smak av salladsdressingen.

Sätt formen mitt i ugnen 7-8 minuter.

Garnera med resten av oregano. Servera osten och salladen med bröd och oliver.

Tomatsoppa med fetatopping

30 min

4 portioner

- 2 gula lökar
- olja
- 1 burk krossade tomater (à 400 g)
- 2 msk tomatpuré
- 1 l grönsaksbuljong (tärning och vatten)
- 1 krm paprikapulver
- 1 msk hackad färsk basilika (1 msk hackad färsk motsvarar 1 tsk torkad)
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 dl matlagningsyoghurt
- 50 g fetaost
- 1/2 tsk honung
- bröd

Skala och finhacka lökarna. Fräs löken i olja i en kastrull. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, buljong och paprikapulver.

Låt koka ca 10 min. Smaksätt med basilika, salt och svartpeppar.

Blanda matlagningsyoghurt med mosad fetaost och honung. Smaksätt med salt och svartpeppar.

Servera med bröd.

Moussaka

4 personer

1-4 h

- 1 gul lök
- 3 vitlöksklyftor
- 3 msk olivolja
- 500 g kött- eller lammfärs
- 1 förpackning krossade tomater (à 500 g)
- 2 msk tomatpuré
- 1 tsk socker
- 1 tsk salt
- 1 krm peppar
- 2 auberginer
- 1 tsk salt
- 3 dl mild naturell yoghurt
- 3 ägg
- 1 1/2 krm peppar
- 200 g fetaost

Sätt ugnen på 225°C.

Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs löken i olivolja i en stekpanna.

Tillsätt färsen och låt bryna med tills den fått fin färg. Häll över tomatkross och tillsätt tomatpuré, socker, salt och peppar. Låt puttra under lock ca 30 min.

Skölj och skär auberginen i ca 1 cm tjocka skivor. Lägg ut skivorna på dubbelvikt hushållspapper och strö över saltet. Låt ligga ca 15 min. Stek auberginskivorna i resten av olivoljan i en stekpanna ca 2 min per sida. Varva köttfärssås och aubergine i en lätt smord ugnssäker form.

Vispa samman yoghurt, ägg och peppar. Häll blandningen i formen och smula över fetaosten. Gratinera mitt i ugnen i ca 20 min.

Till servering: Servera moussakan med en grönsallad.

Tzatziki

10-15 personer

10 min

- 1 kg grekisk yoghurt
- 3 – 5 st. vitlöksklyftor
- ½ dl olivolja
- 2-3 st. gurkor
- 2-3 st. batongbröd

Krossa vitlöken med t.ex. baksidan av en kock-kniv (vitlökspress gör vitlöken besk). Blanda vitlöken med oljan och låt stå en stund. Tvätta och riv gurkan med rivjärn, ganska grovt. Pressa ut så mycket vatten som möjligt, tex med en kökshanduk. Blanda yoghurt, gurka, vitlök och olivolja och rör om. Tillsätt eventuellt litet salt. Blir bättre om den får stå några timmar eller över natten i kylskåp.

Servera med färskt batongbröd.

Grekisk frestelse

4 - 6 personer

20 min + 1 h

- 1 gul lök
- 3 vitlösklyftor
- 4 msk olivolja
- 500 g potatis
- 2 st. små zucchini
- 6 st. medelstora tomater
- 300 gr krossade tomater
- 1 dl grönsaksbuljong
- 2 msk finhackad oregano
- 2 msk finhackad bladpersilja
- ½ tsk salt
- svartpeppar

Sätt ugnen på 200°C.

Skala och skiva löken och vitlöken. Fräs löken och vitlöken i olivolja i en stekpanna.

Skala potatis och skär dem i kuber. Skär zucchini i skivor. Skär tomaterna i klyftor och rensa bort fröna. Lägg alla grönsakerna i en skål. Tillsätt de krossade tomaterna, grönsaksbuljongen, örterna, salt och peppar. Blanda väl. Sätt blandningen i en ugnsskål. Häll på olja.

Baka i ugnen 60 minuter eller tills grönsakerna har blivit mjuka.

Servera med feta, oregano och bladpersilja

Enkel baklava

12 bitar

1-4 timmar

- 300 g grovt mixade nötter (gärna valnötter, pistagenötter och mandel)
- 1 tsk malen kanel
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 150 g smält smör
- 1 paket kyld filodeg (å 250 g, endast hälften används)
- 2 dl strösocker
- 2 dl vatten
- 1/2 dl färskpressad citronjuice
- ev. 1 msk apelsinblomsvatten

Sätt ugnen på 175°C.

Blanda de mixade nöterna med kanel och vaniljpulver.

Smält smöret och pensla en ugnform, ca 20 x 30 cm (för 12 bitar), med lite av smöret.

Rulla ut filodegen. Skär filodegsbladen på mitten så de får samma storlek som ugnformen (resten går att frysa).

Lägg ett ark filodeg i botten och pensla med smör. Upprepa med ytterligare 3 ark. Tillsätt hälften av fyllningen.

Lägg på 4 ark filodeg och pensla med smör mellan varje ark. Fördela resten av fyllningen och lägg på de resterande arken, pensla med smör mellan varje ark och på toppen.

Skär baklavan i 12 rutor (för 12 bitar). Ringla över resten av smöret. Grädda i mitten av ugnen ca 25 minuter, tills den får gyllene färg.

Koka upp socker och vatten i en kastrull, i ca 5 minuter. Ta från värmen. Tillsätt citronjuice och eventuellt apelsinblomsvatten.

Häll den varma sockerlagen över baklavan. Låt svalna.