



# Rysk Mat

Ben Wiberg

Steinerskolan, 14.2 2018

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Saltgurka med honung och smetana .....	3
Blinier .....	4
Pelmeni .....	5
Laxseljanka à la Marc Aulén .....	6
Borscht.....	7

När man talar om rysk mat så hänvisar man ofta till forna Sovjetunionen. Många rätter som kallar för ryska är de facto från andra länder än Ryssland, borscht-soppan tex är Ukrainas nationalrätt. Flera rätter finns även i olika versioner, så man kan hitta flera varianter av dem beroende varifrån de kommer. Eftersom ursprungliga namnen på rätterna är skrivna med kyrilliska bokstäver så förekommer även flera olika varianter av stavningarna på rätterna. Några rätter har också förändrats med tiden, tex blinierna har ursprungligen varit tunna pannkakor som fylldes med en stor variation av ingredienser, både salta och söta. Den tjocka varianten med fiskrom är nog en modern uppfinning. Flera rätter finns också i olika varianter annanstans i världen, pelmeni t.ex. görs mer eller mindre på samma sätt som ravioli. Som dessert gör vi pannkakor med kinuski och sylt. Pannkakorna gör vi med att söta blinismeten och kinuskin genom att koka kondenserad mjölk i sin burk i ca 2 timmar. Sylt gör vi av bär som vi kokar ihop med pektinsocker.

## **Saltgurka med honung och smetana**

10 personer

Tillagningstid: ca 15 minuter

### **Ingredienser:**

500 g	Saltgurka	Skuren i ”båtar”
300 g	Smetana	Vispad
300 g	Honung	Flytande

Observera att det skall vara saltgurka och inte kryddgurka. Skillnaden är att saltgurkan är fermenterad i saltlag och får sin syrlighet av fermenteringsprocessen (laktobakterier) medan kryddgurkan är marinerad i socker-ättikslag.

Genom att vispa smetanan blir den lösare och lättare att sätta på gurkan.

Rätten kan ätas som sådan som förrätt eller tillsammans med tex blinier.

## Blinier

10	100	120	200	antal blinier 10 cm
0.4	4	4.8	8 kg	yoghurt
20	100	110	150 g	jäst
0.175	1.75	2	3.5 kg	bovete
5	50	60	100 g	socker
0.15	1.5	1.7	3 l	mjök
5	50	60	100 g	salt
20	200	230	400 g	smält smör
1	10	12	20 st	ägg
Fyllning				
0.5	5	6	10 kg	sikrom
0.35	3.5	4	7 kg	Serranoskinka
0.35	3.5	4	7 kg	smetana
0.1	1	1.2	2 kg	rödlök
0.35	3.5	4	7 kg	saltgurka
1	2	3	5 st	citroner
För stekning				
0.5	1.5	2	3 kg	smör, skirat

Lös upp jästen i yoghurten.

Tillsätt sockret och mjölet, låt jäsa

Blanda i uppvärmd mjök, salt, smält smör,

äggulorna och vispade vitorna

skär skinkan fint och blanda med citron och smetana

## **Pelmeni**

10 personer

Tillagningstid: 45 minuter

### **Ingredienser**

500 g	Mjöl
2 st.	Ägg
ca 2 dl	Vatten
1 tsk	Salt
1 msk	Olja

Mät upp vatten så att äggen och vattnet väger 250 g

Blanda vetemjöl, ägg, olja, vatten och salt.

Låt degen vila 15-30 min under duk.

Kavla degen mycket tunt.

Skär degen i cirklar 3-5 cm i diameter.

Lägg 1-2 tsk köttfärs i varje cirkel, vik mitt itu och nyp till.

Vik sedan ihop de två spetsarna och nyp till.

Koka pelmeni i mycket vatten i en vid kastrull. Koka upp vattnet med salt, 2-3 svartpepparkorn, 1-2 lagerblad, en hel gul lök.

Lägg i pelmeni och koka dem utan lock tills de flyter upp.

Låt dem därefter koka ytterligare någon minut. Ta upp med hålslev. Håll varma.

Servera i kopp med buljong

## Laxseljanka à la Marc Aulén

Tillagningstid: 45 minuter

### Ingredienser

24	6	personer		
400	100	gram	(g)	lök, skuren olivolja
320	80	gram	(g)	tomatpuré
200	50	gram	(g)	vitlök, finskuren Selleri, morot, palsternacka
1000	250	gram	(g)	och potatis
1000	250	gram	(g)	surkål
8	2	liter	(l)	fiskbuljong
1120	280	gram	(g)	tomatkross
		matsked	(msk)	citronsaft
		matsked	(msk)	socker
120	30	gram	(g)	kapris
4	1	st.		saltgurka, tärnad
400	100	gram	(g)	svarta oliver
2400	600	gram	(g)	fisktärningar dill smetana

Fräs löken i olivoljan, tillsätt tomatpurén och vitlöken, fräs tillsätt rotsaker, surkål, fiskbuljong och tomatkross, koka upp balansera smaken med citronsmak och socker tillsätt fisk, koka upp, tillsätt oliver och kapris, koka upp servera med dill och smetana

## **Borscht**

10 personer

Tillagningstid: 45 minuter

Koktid: 2 timmar

### **Ingredienser**

1 kg Nötkött, stek eller bringa  
2 liter Nötbuljong  
Smör  
150 g Lök, skuren  
150 g Purjo, skuren  
250 g Kål, finskuren  
200 g Rödbeta, kokt, skalad och skuren  
50 g Tomatpuré  
50 g Vinäger  
ca 1 msk Socker  
Vitpeppar  
Lagerblad

Skär upp köttet i kuber och fräs dem i smör så att de får färg. Stek i omgångar så att köttet inte är för tätt packat. Häll över buljongen tillsatt lagerbladen och peppar och låt köttet sjuda i ca 1,5 timmar tills det är mört.

Fräs lök, purjo och kål i smör tills de mjuknat. Tillsätt tomatpurén och rödbetan och fräs ytterligare några minuter. Tillsätt köttet och buljongen och låt sjuda tills kålen känns mjuk. Avsmaka med vinäger och socker.

Som alternativ kan man använda inlagd rödbeta och litet av rödbetssaften istället för vinägern. Man kan även byta ut kålen mot surkål. Rätten kan göras helt vegetarisk eller med andra köttsorter, korv, osv.

Servera med smetana.