



# **Mat från Mellanöstern**

Jens Carp

Norsen, 10.1.2024

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Shakshuka.....	3
Musakhan .....	5
Maqluba.....	7
Kibbeh .....	9
Baba Ganoush.....	11

## Shakshuka

Shakshuka (شكشوكة) är arabisk/hebreisk slang och betyder ”blandning”. Det finns uppenbart hundratals olika versioner av shakshuka, denna version är baserad på ett populärt libanesiskt-israeliskt morgonmål.

Ingredienser (4 pers.)

4 ägg

4 - 8 tomater (beroende på storlek)

4 - 6 klyftor vitlök

Sött paprikapulver

Spiskummin

(Sambal oelek om du vill att shakshukan biter tillbaka)

Salt, peppar

Persilja

Mynta

Skala tomaterna genom att blanchera dem (det vill säga skålla dem, alltså skär ut kvistfästet och skär ett kryss i andra änden eller "botten", lägg tomaten i kokande, lätt saltat vatten i 30 - 60 sekunder, fiska upp tomaterna och lägg dem i kallt vatten (helst isvatten), detta gör att blancheringen stannar upp, börja skala från "krysset"; gör det med fingrarna, skalet lossnar super-lätt). Skär de skalade tomaterna i bitar, så att de är lättare att koka ner.

Lägg rikligt med olivolja i en stekpanna. Lägg i tomaterna och pressa i vitlöken.

Koka ner tomaterna och vitlöken på svag värme tills blandningen börjar likna en puré. Smaksätt med spiskummin och söt paprika. Här kan den hugade lägga till sambal oelek, om man vill att shakshukan skall ha lite mer karaktär.

Pochera äggen i vitlöks-tomat-purén genom att göra fördjupningar med en sked och knäck 1 ägg i vardera fördjupningen. Gör detta ultra-hyper-försiktigt, så att äggulan hålls hel! Då är gulan fortfarande krämig medan vitan stelnat. Smaksätt med salt och peppar.

Låt sjuda under lock tills vitan stelnat.

Tag av värmen, och låt svalna innan du garnerar med persilja och mynta. Berakhah!

## Musakhan

Musakhan (مسخن) betyder simpelt nog ”något uppvärmt”.

Ingredienser (4 pers.)

4 kycklinglår  
4 pitabröd  
Pinjenötter  
4 lökar  
1 tsk salt  
1 msk sumak

För marinaden:

6 vitlösklyftor  
Saft från 1 citron  
Olivolja  
1 tsk sumak

Gör en marinad genom att blanda ihop olivoljan, citronsaften och de pressade vitlösklyftorna. Lägg till 1 tsk sumak för färg och smak. Låt marinaden stå i 5 - 10 minuter så att smakerna blandas.

Placera 4 kycklinglår i en ugnform. Massera in marinaden i kycklinglåren. Lägg kycklinglåren i förvärmad ugn på 200°C.

Skär löken i långa bågar. (Tips: lägg löken i frysen i 10 minuter förrän du skär dem, detta neutraliserar svavlet i löken = inga tårar). Stek löken med en tsk salt, peppar och en msk sumak, tills löken karamelliseras. Du kan nästan inte steka löken för länge; ju längre den steks, desto bättre smakar den på kycklingen.

Ta ut ugnformen och lyft ur låren ur formen. Sänk värmen till 175°C. Lägg pitabröden i formen och låt dem suga upp fett- och marinadblandningen. Placera sedan 1 kycklinglår på varje bröd. Lägg tillbaka i ugnen tills kanterna på bröden blivit knapriga. Passa på att rosta pinjenötterna under tiden.

Ta ut ugnformen och placera ett lår på en tallrik. Lägg en generös mängd lök på låret, och dekorera med pinjenötter. Bismillah!

## Maqluba

Maqluba (مقلوبة) betyder ”(vänd) upp och ned”.

blomkål  
kycklinglår  
All Spice  
gurkmeja  
vitlökspulver  
salt & peppar

2 stora lökar (åtminstone)  
vitlök  
tomater  
4,5 dl ris (Basmati-ris går bra)

pinjenötter

Skär blomkålen i bitar, så att så lite som möjligt av stjälken är med. Försalta blomkålen lätt och låt den stå i ca. 15 - 30 minuter. Detta drar ut en del av vätskan i blomkålen; om blomkålen har för mycket vätska i sig, drar den inte in olja. Pensla bitarna med olivolja. 200°C i ungefär 30 minuter, eller tills kålen blir lite gyllene brun.

Häll lite olivolja på kycklinglåren, så att kryddorna "fastnar" på dem; lägg till 1 tsk. All Spice, och lite gurkmeja för färg, 1 msk vitlökspulver, plus salt och peppar.

Skär upp löken, och stek hälften av den i olivolja tills den karamelliseras,

Resten av löken läggs till oljan som kycklinglåren steks i.

Stek låren i olivolja i medelhög temperatur så att köttet fräses; stek tills låren är gyllene. Ta ut låren, och lägg dem i en (stor) kastrull.

Lägg hälften av löken i oljan som låren stektes i och sautéera löken i den, lägg till lite salt. Lägg till fem klyftor finhackad vitlök, lägg i vitlöken vid slutet av stekning så att du inte bränner den; bränd vitlök förbittrar hela slutresultatet. Häll den stekta lökblandningen i kastrullen med kycklinglåren. Häll i en liter hett vatten i kastrullen, och lägg hela härligheten på medelhög värme. Lägg till 1 tsk salt, 1 tsk All Spice, och 1 tsk gurkmeja. Låt koka täckt i 30 minuter. Häll INTE bort spaden.

För att göra presentationen, lägg tunna tomatskivor i botten av en stor kastrull; detta gör att riset inte fastnar i kastrullen när du vänder den upp-och-ned. Som nästa, ta ut de färdigt kokade kycklinglåren, och placera dem på tomaterna. Som nästa, placera (eller häll) den stekta blomkålen jämt över kycklingen. Lägg den karamelliserade löken ovanpå blomkålen, och som sista skikt det sköljda (!) riset. Häll till sist spaden som kycklingen kokade i, dubbla mängden jämför med riset (4 dl ris = 8 dl spad); spaden skall nätt och jämt skönjas genom riset. Lägg till 1 tsk salt.

Koka i 10 minuter, sänk temperaturen och låt puttra svagt i 30 minuter. Tag bort från värmen, och låt stå en stund. Vänd upp och ned på en (stor) serveringstallrik. Garnera med rostade pinjenötter.

Ät med yoghurtsås eller Baba Ganoush.



## Kibbeh

Det finns två olika sätt att göra kibbeh (كبة), i ugnen eller med frityr. Kibbeh som görs i ugnen ser ut som en paj, men eftersom namnet betyder ”boll”, så skall vi försöka oss på den friterade versionen.

Ingredienser (4 pers.)

200g bulgur  
300g malet lammkött  
500g malen killing (eller mald kamel)  
50g pinjenötter (med mandel)  
3 lökar  
kummin  
(sött) paprikapulver  
mynta  
salt & peppar  
olivolja

Yoghurtsåsen:  
Bulgarisk yoghurt  
Pressad vitlök  
Mynta  
Salt

Låt bulguren stå i vatten, så att det absorberar så mycket vätska som möjligt; häll bort det vattnet som inte absorberas. Lägg till ½ tsk salt, ½ tsk peppar, ½ tsk sött paprikapulver, ½ tsk mynta och ½ tsk kummin. Lägg till en fint riven lök. Blanda väl; detta blir den ”yttre delen” av kibbeh. Låt stå medan du gör fyllningen.

Fyllningen:

Fräs pinjenötterna i olivolja på hög värme, så att oljan från nötterna blandas med olivoljan. Sila bort pinjenötterna, så att oljan blir kvar; den används för att steka fyllningen i.

För fyllningen; lägg till den malda killingen (eller den malda kame-len), och stek med resten av den hackad löken. När det mesta av vätskan är borta, lägg till de rostade pinjenötterna, och 1 tsk salt, 1 tsk peppar.

Färdigställ kibbeh

När fyllningen är klar, gör vi den yttre delen: blanda det malda lammköttet med bulgur-blandningen du tidigare gjort tills du får en jämn konsistens.

Gör bollar av ungefär samma storlek som en stor köttbulle; forma bullen runt ett finger, och försök få "fickans" väggar så tunna som möjligt. Fyll "fickan" med fyllningen som gjort tidigare. Den färdiga kibbeh'n ser ur som en liten, gravid zeppelinare.

Friter bollen i cirka 10 minuter.

För yoghurtsåsen, pressa en vitlöksklyfta i en burk bulgarisk yoghurt, och krydda med ½ tsk mynta och salt enligt smak.

## Baba Ganoush

Absolut ingen vet vad baba ganoush betyder, by the way.

(ca 3 dl) ca 1 h  
2 Auberginer (ca 700 g)  
2 klyftor vitlök  
2 msk citronsaft  
2 msk Tahini  
2 msk olivolja  
½ tsk mald spiskummin  
½ tsk salt  
3 msk bladpersilja, finhackad

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 ugnsform. 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.