



Mat från medelhavet

Harry Holmström och Karl-Erik Kallis

Norsen 12.3.2025

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Grekisk sallad	3
Bruschetta	4
Moussaka	5
Italiensk Grönsakskaka	7
Grillad Aubergine	8
Lammgryta från Sicilien	9

Grekisk sallad

4 personer

Ingredienser

1	röd lök
1	paprika, grön (kan uteslutas)
6	tomater, gärna solmogna plommontomater
1	gurka
1,5 dl	oliver, t ex kalamata
2 msk	rödvinsvinäger
0,5 dl	olivolja
2 tsk	torkad oregano
1 paket	fetaost
	Salt och peppar

Skiva rödlöken i tunna ringar. Skala gurkan och skär upp i bitar. Skiva paprikan tunt och skär tomaterna i bitar. Blanda alla grönsaker och oliver med vinäger och olivolja. Salta och peppra. Toppa salladen med fetaost och torkad oregano. Servera!

Låt gärna grönsakerna bli rumstempererade innan du gör salladen, det blir mycket godare.

Bruschetta

6 personer

Ingredienser

1	baguette
4	stora tomater (kvist)
2	vitlösklyftor (stora)
1 dl	färsk basilika
4 msk	olivolja (extra virgin)

Sätt ugnen på 200 grader och förbered en plåt med bakplåtspapper. Skär tomaterna i små kuber och lägg i en skål. Hacka vitlök och basilika. Blanda ner i skålen med tomaterna. Häll i olivoljan och rör runt. Skär baguetten i skivor som är cirka 1,5 cm. Sprid ut brödsnivorna på plåten och pensla på ett lager med olivolja. Sätt in plåten med brödsnivorna i ugnen och låt rostas i cirka 5-10 minuter tills de får en gyllene färg. Fördela bruschetta blandningen på varje brödskiva med hjälp av en sked. Servera på ett större fat eller individuella tallrikar.

För extra mycket smak rekommenderas att man låter Bruschetta blandningen stå och dra sig i 30 minuter innan man gör i ordning brödet i ugnen.

Moussaka

8-10 personer

Ingredienser:

Steg 1

4 st Gula lökar
3 st Vitlöksklyftor
1 kg Malet lammkött
1 burk Skalade eller krossade tomater
1 dl Rödvin
0,5 dl Olivolja
Persilja
Oregano
Kanel
Salt och peppar

Steg 2

1kg Auberginer
Olivolja
Salt

Steg 3

Béchamelsås (se recept på nästa sida)
Salt och vitpeppar
Riven muskotnöt
Ägg

Skala och skär löken och vitlöken. Fräs i olivolja, tillsätt det malda lammköttet och fräs tills köttet fått färg. Tillsätt vin, tomater och kryddor och sjud under lock tills köttet är mört.

Skär auberginerna i ca 1 cm tjocka skivor. Strö försiktigt med salt på alla sidor. Låt saltet verka 5-10 min. Torka av auberginerna med papper och fräs i olivolja så att ytan får färg.

Smörj en ugnform. Rada ett lager med auberginer på botten, bred ut köttfärssåsen över auberginerna och häll sedan béchamelsås över, krydda med salt, peppar och med muskotnöt. Gör flera lager på samma sätt. Blanda äggen, i det sista béchamellagret.

Tillred i ugn, 200 °C, 45 – 60 minuter.

Béchamelsås

30 minuter, 8.-10 personer

Ingredienser:

50 gr Smör
50 gr Vetemjöl
0,5 l Mjök
1 st Gul lök
Svartpeppar
Lagerblad
Persiljestjälkar
Malen muskot
Salt och vitpeppar

Värm mjölken tillsammans med löken, svartpepparn, lagerbladet och muskoten

Låt mjölken svalna

Smält smöret i en panna och tillsätt vetemjölet. Koka blandningen under omröring 2-3 minuter. Låt inte få färg.

Sila den varma mjölken och häll den sedan försiktigt i mjölkblandningen under omrörning

Koka upp såsen och låt den sjuda ca 10 minuter på låg värme. Rör om då och då så att skinn inte bildas på ytan
Smaksätt med salt och vitpeppar (svartpeppar lämnar svarta prickar i såsen).

Italiensk Grönsakskaka

Råstekt potatis och zucchini vars smaker smälter ihop i ugn.

Ingredienser för 4 personer

1 zucchini
1/4 purjolök
8 potatisar
2 tomater eller soltorkade tomater
Olivolja och salt
eventuellt örtekryddor

1. Värm ugnen till 225C
 2. Skiva zucchinin riktigt tunt och finstrimla purjolöken
 3. Stek zucchiniskivorna i olja och separat purjostrimlorna i olja.
 - 4 Skiva potatisen skalad eller med skal om den är ren med tunna skal.
 5. Blanda potatis, zucchini, purjo och den skivade tomaterna i en eldfast form.
- Tillsätt salt och eventuellt örtekryddor och vitlök enligt smak och grädda dem i cirka 40 min mitt i ugnen.

Kakan är färdig då potatisen är mjuk samt fått en bra färg (lite bränd i kanterna)

Grillad Aubergine

Denna sallad passar fint som förrätt eller tilltugg vid grillmat.

Ingredienser för 4 personer

2 auberginer c 700g
10 tal soltorkade tomater
2 kyftor vitlök färsk oregano
grovmalen svartpeppar.
olivolja

1. Skär auberginerna i tunna skivor och pensla dem i olja
2. Grilla skivorna så att de gärna får ett bra grillmönster.
3. Skär de grillade skivorna i breda strimlor och blanda med grovhackade soltorkade tomater och hackad vitlök i en skål.
4. Smaka av med salt och slå på lite mer olja om så behövs.
5. Strö färsk oregano över.

Lammgryta från Sicilien

I denna gryta förenas alla Medelhavskökets smaker med vin.

Ingredienser för 4 personer

600 g grytbitar av lamm

2 gula lökar

3 vitlöksklyftor

3 msk olivolja

2 msk tomatpuré

3 sardellfiléer

2 msk vetemjöl

3 dl rött vin

1 burk hela tomater

3 dl vatten

1 tsk torkad rosmarin

1 burk blandade oliver

Salt

Peppar

Hackad persilja

1. Salta lammköttet och bryn köttet i omgångar så pannan inte blir för kall. Skala och hacka lök och vitlök. Bryn lätt i olivolja i en stekgryta.
2. Rör ner tomatpuré och låt bryna någon minut. Lägg över köttet i grytan allt eftersom det fått fin färg.
3. Pudra över vetemjöl och stek 1 minut. Slå över vinet, tomaterna och fyll med vatten så att köttet precis täcks.
4. Lägg i sardeller och torkad rosmarin.
5. Lägg på lock och låt sjuda på låg värme i ca 1h. Rör om då och då och fyll eventuellt på med vätska.
6. Lägg i oliver och låt småkoka 30 min till. Känn på köttet att det är mört och smaka upp med salt och peppar.
7. Låt gärna grytan stå en stund och vila under lock.
8. Rör i en kruka hackad persilja innan servering.