

Mat som kulturarv

Recept från olika kulturer

Överallt i världen samlas vi runt matbordet
och delar mat kryddad med en nypa kärlek.



Bild från arbetsgruppens möte i Jönköping: Nedzad Bajramovic, Saadat Hajigharnej, Minela Jakupovic, Alva Blomkvist och Sabaheta Vehabovic
(Amer Sarotic och Maria Hill kunde tyvärr inte närvara och är därför inte med på bilden) Foto: Nathalie C. Andersson

Omslagsfoto: Nathalie C. Andersson

Foto: Nathalie C. Andersson

(sida 2, 3, 4, 6, 8, 27, 30, 39, 45, 51, 53, 59, 94, 123, 138, 148, 151, 155, 156),

resterande fotografier är tagna av föreningarna som tagit fram recepten.

Layout: Jimmie Hjärtström

Utgivningsår: 2024

Innehåll

Förord	5
Om projektet	7
Förrätter	9
Varmrätter	31
Efterrätter	95
Bröd	139
Studieplan till kokboken	149
Föreningar och grupper som deltagit i projektet "Mat som kulturarv"	157
Projektarbetsgruppen	158



Många av recepten i kokboken finns tillgängliga på andra språk.

Besök NBV:s hemsida: www.nbv.se/mat-som-kulturarv



Förord

Mat är så mycket mer än bara näring! Det är en resa genom kulturer, traditioner och smaker som förenar oss alla. En god måltid kan bjuda på mer än goda smaker, den kan ge oss oväntade möten, nya bekantskaper, spännande samtal och ny kunskap.

Denna kokbok är en hyllning till den kulinariska mångfald som vår värld har att erbjuda. Den är framtagen tillsammans med deltagare från NBV:s studiecirkel i matlagning med syfte att lyfta mat som ett kulturarv. Varje recept i denna bok berättar en historia om sitt ursprung.

NBV:s medarbetare och deltagare har noggrant valt ut recept som inte bara är läckra utan också autentiska, för att erbjuda en äkta smakupplevelse från olika delar av världen. Oavsett om du är en erfaren kock eller en nybörjare i köket, hoppas vi att dessa recept kommer att inspirera dig att utforska nya smaker och tekniker tillsammans med andra.

Låt denna bok bli guiden på en kulinarisk resa utan gränser. Upptäck nya favoriter, återupptäck gamla klassiker och framför allt, njut av varje steg på vägen. Matlagning är en konst, och vi hoppas att du finner lika mycket glädje i att laga dessa rätter som våra deltagare gjort.

Stort tack till alla våra deltagare och medarbetare som tagit fram denna bok tillsammans. Vi hoppas kunna inspirera till fler studiecirkel där mat som kulturarv kan lyftas och bidra till viktiga samtal där vi lär av och med varandra.

Välkommen till en värld av smaker – och välkommen till oss på NBV!

Studieförbundet där människor och idéer växer



Om projektet

Målet med projektet

NBV vill tillsammans med grupper från våra medlems- och samarbetsorganisationer skapa ett studiematerial om mat som kulturarv i form av en receptbok. Boken är tänkt att visa på den bredd som finns inom våra medlems- och samarbetsorganisationer. Vi vill skapa möjligheter till erfarenhetsutbyte mellan grupper och individer, mellan föreningar och organisationer inom NBV.

Folkbildning och kultur

I NBV:s verksamheter möts deltagare med olika nationaliteter. Alla deltagare bär med sig sitt kulturella arv i matvärlden och det är det som det här projektet vill belysa. I det folkbildande mötet mellan människor, över en bit mat, hoppas vi kunna fånga upp vad mat som kulturarv kan vara i Sverige i dag.

Tidsplan för projektet

- Presentera projektet för verksamhetsutvecklare inom NBV (Hösten 2023)
- Presentera projektet för kontakter inom NBV:s medlems- och samarbetsorganisationer (start september 2023)
- Start och genomförande av studiecirkel inom projektet (september 2023–april 2024)
- Sista dag att nominera en maträtt – 30 april 2024 (recept och bilder på rätten)
- En ”matdag” genomförs där nominerade rätter bedöms av en panel (maj–juni 2024)
- Projektgruppen sammanställer materialet till den kommande boken ”Mat som kulturarv” (maj–oktober 2024)
- Boksläpp – Mat som kulturarv (december 2024)

För mer information kontakta

Sabaheta Vehabovic
verksamhetsutvecklare och projektledare för kokboken
sabaheta.vehabovic@nbv.se
070 298 71 41



Förrätter

Qowraw	10
Italienska auberginerullar	12
Mercimek corba	14
Pileška supa	16
Dal Adas	18
Topa	20
Palta rellena con atun	22
Pileća supa sa knedlama	24
Papa a la huancaína	26
Kardo	28

Qowraw



8-10 portioner



90 minuter

Du behöver

- 2 kg lammkött
- 1 kg turkisk yoghurt
- 3-4 buntar gräslök
- 2 liter vatten
- 2 msk timjan
- 2 msk maizena
- 1 msk salt
- 1 tsk svartpeppar
- 2 msk olja

Om rätten

Denna förrätt härstammar från långt tillbaka och tillagas vid olika tillfällen, så som religiösa högtider, bröllop, nationella och privata tillfällen.

Gör så här

1. Lägg köttet i en kastrull med 1 msk rapsolja och låt det steka i 10 minuter. Häll i 1 liter vatten och låt koka.
2. Finhacka gräslöken och stek i en annan stekpanna med 1 msk rapsolja.
3. Blanda 1 liter vatten med 1 kg turkisk yoghurt och 2 msk majsstärkelse i en kastrull på låg värme och rör om hela tiden tills det börjar tjockna lite.
4. Lägg i köttet och allt du har stekt i kastrullen som vatten, yoghurt och majsstärkelseblandningen är i. Rör om och krydda med 1 msk salt, 1 tsk svartpeppar och 2 msk timjan. Låt sedan hela blandningen koka i 30 min och rör om då och då. Servera som den är eller med ris!



Italienska auberginerullar



6 portioner



60 minuter

Du behöver

- 3 auberginer
- vitlök
- olivolja
- citron
- persilja
- salt

Om rätten

Rätter gjorda på aubergine (patlidžan) har sitt ursprung i många olika delar av världen, men de är särskilt populära i Mellanöstern, Medelhavsområdet, Indien och Asien. Det här receptet kommer från Italien.



Gör så här

1. Skiva auberginen i tunna skivor. Hacka löken fint.
2. Värm olivolja i en stekpanna. Stek aubergineskivorna tillsammans med den hackade löken tills auberginen är mjuk och gyllenbrun. Salta efter smak.
3. Hacka vitlöken fint. Hacka persiljan fint. Blanda vitlöken och persiljan med lite olivolja.
4. Lägg de stekta aubergineskivorna på en tallrik. Rulla ihop varje skiva. Häll vitlöks- och persiljeblandningen över de rullade auberginerna.

Smaklig måltid!

Mercimek corba



6 portioner



2,5 timme

Du behöver

- 2 liter vatten
- 500 g röda linser
- 1 msk vegeta
- 1 tsk salt
- 50 g smör
- 3 msk solrosolja

Om rätten

Mercimek corba är en linsoppa. Lins-soppan kommer från den arabiska kulturen och är en väldigt uppskattad förrätt i alla generationer. Mycket mättande och hälsosam. Väldigt vanlig rätt som serveras både vid speciella tillfällen och som vardagsmåltid.

Gör så här

1. Tvätta linserna, låt dem torka lite i grytan på svag värme. Häll sedan smör och olja i grytan och stek linserna i 5 min på låg värme.
2. Häll på kokande vatten på linserna och låt dem koka upp.
3. Tillsätt kryddorna och låt det koka på svag värme i ungefär två timmar.
4. Rör om då och då.

Smaklig måltid!

Tips!

Servera med rostat bröd och pressa citron vid önskemål.



Pileška supa



4 portioner



45 minuter

Du behöver

- 1 kokad kycklingklubba
- 15 dl kycklingbuljong
- 1 morot
- 0,5 st gul lök
- 1 dl väldigt tunna nudlar
- vegeta efter smak
- 1 msk bladpersilja
- 4 msk solrosolja

Om rätten

Soppan som förrätt betyder väldigt mycket i makedonsk-turkisk kultur. Den kan göras av många olika saker. Det här receptet är en standard-kycklingsoppa men man kan laga linsoppa, pastasoppa, grönsakssoppa osv. Soppan är en viktig rätt i makedonsk-turkisk kultur. Den är ett måste när man får gäster, för högtider, för fastemånaden Ramadan osv. Man kan servera den med gammalt bröd som är torrt, man kan doppa brödet i den eller smula ner det i soppan. Vid önskemål kan man hälla i lite ättika eller pressa lite citron i soppan.



Gör så här

1. Koka upp buljong. Rensa kycklingklubban från benet, hacka kycklingen i mindre bitar och tillsätt den till buljongen.
2. Riv en morot och stek den i solrosoljan tills den börja bli lite brunaktig, häll den sedan i buljongen.
3. Koka upp och smaksätt med vegeta och svartpeppar.
4. Häll i nudlarna i den kokande buljongen och låt det sjuda i ca 10 min i medelvärme. Hacka persilja och lägg på innan servering.

Smaklig måltid!

Tips!
Smaksätt med pressad citron.

Dal Adas



4-6 portioner



30 minuter

Du behöver

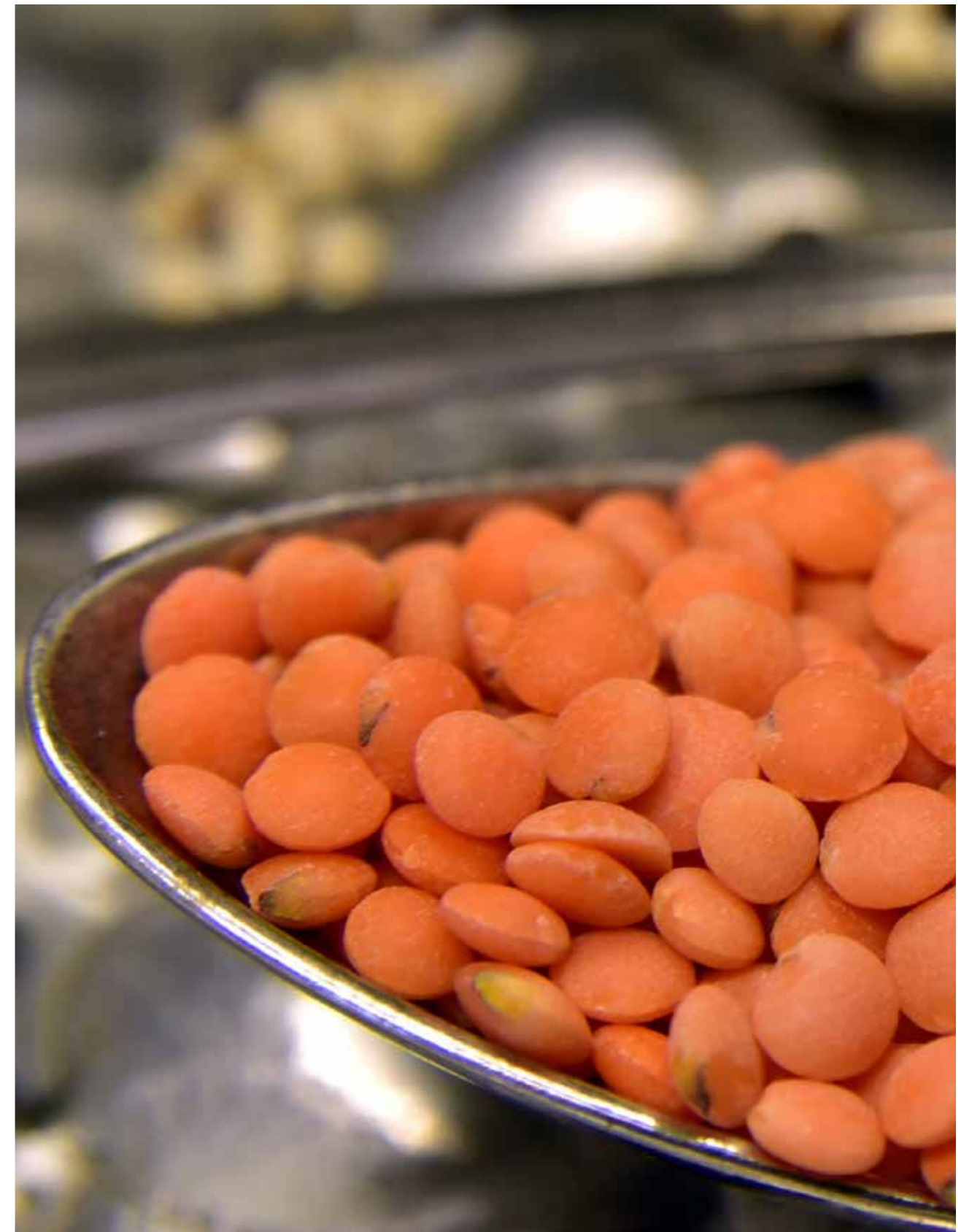
- 2 koppar (ca 3 dl) linser
- 2 gula lökar
- 3-4 vitlöksklyftor
- olivolja efter behov
- 1 msk tomatpuré
- salt, peppar och gurkmeja efter smak

Om rätten

Dal Adas är en linssoppa. Det är en av de autentiska afghanska sopporna och är väldigt näringsrik och god. Dal Adas tillagas i alla delar av Afghanistan. Lins-soppa är en utsökt mat som vanligtvis äts som frukost, men den kan serveras till andra måltider eller som förrätt.

Gör så här

1. Värm oljan. Fräs den hackade löken i olja och tillsätt två pressade vitlöksklyftor och gurkmeja.
2. Tillsätt tomatpurén och låt tomaten mjukna. Det går att använda tomatpuré istället för tomat och låt det lösas upp helt i ingredienserna och komma till oljan.
3. Tillsätt linser, salt och peppar och en liter vatten till ingredienserna. Sänk värmen tills linserna är mjuka.
4. Soppan är klar. Dekorera med koriander eller mynta vid behov.



Topa



4-6 portioner



30 minuter

Du behöver

- 60 g smör
- 0,5 dl vispgrädde
- 50 g riven mozzarella
- 150 g fårost till exempel feta
- 2,5 dl gräddfil
- 2 ägg

Om rätten

Topa – den traditionella bosniska förretten. Topa är specifik för Sarajevo, där den är en oundgänglig del av iftar. Iftar är ett mål som man äter när man bryter fastan. Efter dadlar och vatten är det topa som ska ätas.

Alla gör topa på sitt sätt. Den här är gjord av produkter i Sverige.

Gör så här

1. Smält smöret i en kastrull och tillsätt övriga mejeriingredienser.
2. Blanda allt väl så att det smälter. Tillsätt äggen. Låt dem värmas i en minut.
3. Ta av från värmen. Lite salt kan tillsättas efter smak.
4. Servera med varmt tunnbröd (till exempel Somun-bröd).



Palta rellena con atun



6 portioner



20 minuter

Du behöver

- 3 burkar tonfisk i olja
- en halv finhackad silverlök
- 0,5 dl kokta ärtor
- 0,5 dl kokt majs
- 0,5 dl kokta och finhackade morötter
- 1 hackat eller rivet hårdkokt ägg
- 1 finhackad tomat utan kärnor
- 3 mogna advokador
- 4 matskedar majonnäs
- saft av en citron
- 1 röd strimlad paprika
- 1 gren finhackad selleri
- 6 st sallatsblad
- 1 msk finhackad koriander
- salt och peppar efter smak

Om rätten

Nyttig, god och matig maträtt. Kan ätas hela året och alltid (både hemma och till fest).



Gör så här

1. Blanda tonfisk, lök, ärtor, majs, morot, ägg, koriander, tomat, selleri och majonnäs i en skål. Tillsätt salt och peppar efter smak.
2. Skär avokadorna i halvor, ta bort kärnorna och skala avokadorna. Strö över citronsaft för att förhindra att fruktköttet mörknar.
3. Lägg sallatsbladen på ett serveringsfat och lägg avokadohalvorna ovanpå salladen.
4. Fyll avokadohalvorna med tonfiskfyllningen och strö över hackad koriander. Servera!

Pileća supa sa knedlama



6 portioner



20 minuter

Du behöver

- 3 kycklinglår
- 2 morötter
- 0,25 sellerirot
- en tredjedels purjolök (den vita delen)
- 1 persiljerot
- 2 liter vatten, tillsatt vid behov
- kryddor: 1 msk vegeta (kryddblandning)

Knödel:

- 1 ägg
- 0,5 dl olja
- 3 dl grädde
- salt efter smak
- 4 dl mannagryn

Om rätten

Kycklingsoppa med knödel är en traditionell, uråldrig rätt, som också sägs vara medicinsk, enligt traditionen. Den är gjord av kycklingkött och mannagryn.



Gör så här

1. Skala grönsakerna och skär dem i mindre bitar. Lägg kycklingen och grönsakerna i en kastrull och täck med vatten. Låt det koka i 40–45 minuter. När det är klart, ta ur kycklingen, skär loss från benen och lägg tillbaka i kastrullen.
2. Förberedning av knödel: vispa ägget och tillsätt olja, grädde, salt och mannagryn.
3. Blanda allt och forma knödel med en stor sked och lägg dem i soppan. Koka i 10 minuter.
4. Dekorera soppan med hackad persilja. Servera!



Papa a la huancaína



4 portioner



60 minuter

Du behöver

- 4 stora potatisar
- 1 gul lök
- 3 vitlöksklyftor
- 1 gul paprika
- 0,75 dl vegetabilisk olja
- 200 g färskost Keso
- 100 g TUC original kex
- 0,75 dl vispgrädde
- 0,5 dl mjölk
- 2 msk kryddig chilipasta
- sallatsblad
- 4 hårdkokta ägg
- salt, peppar och svarta oliver efter smak

Om rätten

Rätten kommer från Peru och där serveras den med klyftor av hårdkokta ägg. Rätten spred sig i hela landet på 1980-talet då man byggde tågräls som nådde 4 818 meter över havet och band ihop städerna Lima och Huancayo. De som arbetade med tågrälsen behövde äta mycket mat och många av kvinnorna såg sin chans att tjäna lite pengar genom att göra och sälja olika maträtter till arbetare. En rätt var väldigt populär bland arbetarna, men ingen visste namnet på kvinnan som gjorde den, så de började kalla henne för "La huancaína med sina potatisar" och så kom den rätten till som är känd under namnet "Papas a La huancaína".



Gör så här

1. Förbered först såsen till potatisen: hetta upp en stekpanna, tillsätt en skvätt olja, lök, vitlök, gul paprika, gul chili utan frön eller ådror om man vill ha mindre hetta eller lägg i chilipasta. Mixa i två minuter. Lägg i TUC original kex tillsammans med vispgrädde, mjölk och färskosten. Mixa väl.
2. Om såsen blir för rinnig, tillsätt vegetabilisk olja för att få den tjockare. Smaka av med salt och peppar.
3. Skala potatisen och skär den i två centimeters skivor. Skala äggen och skär dem i fjärdedelar.
4. För att servera, lägg först ett sallatsblad på tallriken, sedan potatisskivorna ovanpå och täck med såsen. Avsluta med att på lägga äggen och svarta oliver.

Smaklig måltid!

Kardo



8-10 portioner



30 minuter

Du behöver

- 500 g kardo (fläckig munkhätta)
- 2 st gula lökar
- 500 g kött (beroende på smak)
- 1 liter vatten
- 1 tsk salt
- 2 msk sumak
- 50 g hummus

Om rätten

Förrätten Kardo lagas mest i Badinan, ett område i södra Kurdistan. Det är en mycket gammal traditionell förrätt som tillagas mer på vintern, eftersom den innehåller massa proteiner och nyttigheter. Den tillagas för olika tillfällen: för fester, helgdagar och till och med under vanliga dagar.

Gör så här

1. Stek löken lite och blanda i kardo, salt, sumak och hummus. Tillsätt vatten och låt koka i ca 10 minuter innan du lägger i köttet.
2. Koka soppan på låg temperatur så alla smaker och ingredienser blandas.





Varmrätter

Dolma	32
Bosnisk surkålsdolma	34
Papa rellena	36
Buryan	38
Potkriza/ Pogaca/ Bröd	40
Begova čorba	42
Mexikansk gryta	44
Sogan dolma	46
Bosanski lonac	48
Punjene paprike u tepsiji	50
Aji de gallina	52
Cufte/Köfte	54
Jagnjeci but u rerni	56
Arroz con pollo	58
Fyllda zucchini	60
Qaboli palaw	62
Sarma	64
Qibbi	66
Kurdiska pardaplaw	68
Bamye-okra	70
Moussaka auberginer	72
Tas kababe	74
Maklobe	76
Hadzi cevap	78
Pestolax	80
Grah	82
Mantije	84
Buryan	86
Koshari	88
Teletina ispod sača	90
Maqluba	92

Dolma



10 portioner



4 timmar

Du behöver

- 2 kg kyckling
- 2 kg ris
- 800 g hackade tomater (konservburk)
- 3 matskedar tomatpuré
- 1 dl granatäppelsirap
- 1 dl olivolja
- 1 dl vegetabilisk olja (solrosolja)
- 1 kg lök
- 2 vitlökar (huvuden)
- ungefär 250 g persilja
- 2-3 burkar vinblad (1 burk = 400 g), mängden blad beror på storleken på dolmarna
- 1,5 kg potatis
- 0,5 liter vatten

Kryddor:

- 1 msk citronsyra
- 1 msk salt
- 2 tsk curry
- 2 tsk svartpeppar
- 2 tsk chilipulver

Om rätten

Dolmar (på turkiska: Dolma) är ett samlingsnamn för en serie rätter som har en gemensam egenskap: en fyllning inrullad i grönsaker, som består av ris och köttfärs, med variationer av örter och kryddor, samt gula linser och liknande. Det finns olika typer av dolmar som kan vara gjorda av till exempel vinblad, vitkålsblad, fyllda tomater, aubergine, zucchini, lök och paprika. Olika typer av dolmar tillagats på ett liknande sätt, det vill säga att de först steks och sedan kokas. Dolmar är en typisk hemlagad rätt i Mellanöstern, såsom i Turkiet, Iran, Egypten och Azerbajdzjan.

Tips!

Lägg en persiljestjälk innan potatisen bränns så att ifall dolmarna råkar brännas så bränns stjälken och inte dolmarna.



Gör så här

1. Börja med att tvätta riset sedan lägg det åt sidan
2. Finhacka persiljan, löken och vitlöken och sedan lägg i en stor bunke. Tillsätt sen riset, tomatpurén, krossade tomaterna, raps- och olivoljan, granatäppelsirap och kryddorna, detta ska vara fyllningen.
3. Skölj vindruvsbladen med vatten sedan börja rulla. Ifall vindruvsbladet har bladskafft skär av det, sedan lägg vindruvsbladet platt och lägg på lite fyllning på nedre delen av vindruvsbladet rulla sen upp den underdelen lite, efter det vik in sidorna och fortsätt med att rulla vindruvsbladet.
4. Skala potatisen och dela dem i ca 1 cm tjocka ovaler och lägg dem i kastrullen. Skölj kycklingen och fördela kycklingen ovanpå potatisen och lägg sedan dolma-rullarna ovanpå kycklingen. Sätt kastrullen på medelhög temperatur under en halvtimme, sedan häll över vattnet och sänk till låg temperatur och låt stå under 3 timmar.

Smaklig måltid!

Bosnisk surkålsdolma



6 portioner



2 timmar

Du behöver

- 500 g malet nötkött
- 2 stora lökar
- 100 g rundkornigt ris
- 100 g torkat nötkött
- 1 huvud surkål
- salt, peppar, Vegeta (allkrydda)
- 1 dl kolsyrat vatten

Sås:

- 2 msk tomatpuré
- 1 dl vatten
- 1 msk olja
- 1 tsk paprikapulver
- lite vetemjöl
- salt och peppar efter smak

Om rätten

Sarma är en gammal traditionell vinterrätt. Vinter – för att kål syltas på hösten så att den kan användas på vintern och tidigt på våren. Sarma görs av surkål när det kommer gäster, till vissa högtider där man har mycket folk till bords, men även till familjens söndagsluncher.



Gör så här

1. Rensa och skölj surkålen i kallt vatten. Ta bort roten från varje blad.
2. Blanda kött, ris, hackad lök, finhackat torkat kött, kryddor och kolsyrat vatten i en skål. Låt stå i 10 minuter.
3. Lägg en matsked av köttblandningen på mitten av varje kålblad. Rulla ihop bladen och vik in kanterna för att få fina rullar som inte öppnar sig vid kokning. Lägg rullarna tätt i en djup kastrull och täck med en tallrik för att hålla dem på plats.
4. I en annan kastrull, värm olja och gör en ljus redning med mjöl. Tillsätt paprikapulver och rör om för att undvika klumpar. Tillsätt 2 liter vatten, tomat från burk och kryddor. Låt koka upp. Häll såsen över rullarna och låt sjuda på låg värme i 1,5 timmar. När rullarna är klara, ta bort tallriken och servera.

Papa rellena



6 portioner



60 minuter

Du behöver

- 1,5 kg potatis
- 600 g kycklingfilé
- paprikapulver
- salt
- oregano
- timjan
- 1 kycklingbuljong tärning
- vitlökspulver
- 250 g kokt ris
- 1 gul lök
- 2 tomater
- 1 röd paprika
- olivolja till stekning
- 2–3 dl vetemjöl
- 2 dl vatten
- 1 stor rödlök
- 4 avokador
- 1 kruka koriander
- 1 citron
- chiliflakes
- 2 liters fryspåse
- fityrolja

Om rätten

Papa Rellena är en traditionell Colombiansk maträtt. Namnet betyder "fyllda potatisar", och det är just vad rätten består av.



Gör så här

1. Koka potatis i saltat vatten. När potatisen kokat klart, häll ut vattnet och mosa potatisarna med en potatismosare. Den ska vara jämn och slät för att det ska vara lätt att forma. Blanda ner salt och vitlökspulver i potatismoset. Rör om väl och smaka av med salt vid behov.
2. Koka kycklingfilé och krydda vattnet med paprikapulver, salt, oregano, timjan och kycklingbuljongtärning. Finhacka gul lök, 1 tomat, röd paprika. Fräs alla hackade ingredienser i olivolja och oregano i en stekpanna. När kycklingen kokat klart, ta bort från spisplattan och häll ut kycklingspadet delvis. Spara ca 2 msk vatten. Strimla kycklingen, använd två gafflar för att dra isär den. När kycklingen är strimlad kan man blanda ner kokt ris. Blanda ner strimlade kycklingen i stekpannan och rör om på medelhög värme. Låt sedan kycklingfyllningen svalna.
3. Förbered en skål med vetemjöl och valfria kryddor som smaksättning på fityrsmeten. Exempelvis salt, svartpeppar, vitlökspulver och paprikapulver för att få en fin färg. Rör ner vatten i mjölblandningen. Vispa till en rinnig smet. Låt vila.
4. Använd tvåliters fryspåse som redskap för att forma de fyllda potatisarna. Ta en klick potatismos på påsen och platta till det tunt med fingrarna. Forma potatismoset platt i en cirkulär form, ca 15 cm bred. Tillsätt en liten mängd kycklingfyllning på potatismoset. Knip ihop påsen och snurra öppningen så att potatismoset omsluter all kyckling. Ta sedan ut den fyllda potatisen från påsen och krama lätt till med händerna. Doppa ner bullen i fityrsmeten. Lagg sedan försiktigt ner bullen i den uppvärmda fityroljan tills gyllenbrun.

Tips!
Servera med guacamole!

Buryan



8 portioner



1,5 timme

Du behöver

- 1 kg grötris
- 1 gul lök
- 1 kg kycklingklubbor
- 2 spetspaprikor
- 2 tsk salt
- 1 tsk vegeta
- 1 msk torkad mynta
- 5 msk solrosolja
- 1 lagerblad
- 1 msk grillkrydda
- 0,5 tsk svartpeppar

Om rätten

Buryan är en mycket värdefull huvudrätt i makedons-turkisk kultur. Den lagas ofta till högtider som Eid eller när man får värdefulla gäster. Den är mättande och enkelt att tillaga. Vanligast lagar man den med kyckling men det går att byta ut det till nötkött eller lammkött. Man serverar den med inlagda grönsaker, tex. inlagd paprika, inlagda tomater, inlagd vitkål osv. Självklart går det att ha grönsallad till. Man brukar servera med färskt bakat bröd.



Gör så här

1. Koka kycklingklubborna i ca 3 l vatten med en hackad morot. Häll i salt, vegeta, svartpeppar och lagerblad. Koka ca 15 min.
2. Under tiden stek hackad lök och paprika tills den börjar bli brun.
3. Efter att du har tvättat riset lägger du den i en ugnform och sen i förvärmad ugn 250 grader så det torkar.
4. När riset är torr tar du det ur ugnen, häller lökblandningen i riset och blandar ordentligt så det blir jämnt fördelat. Lägg försiktigt klubborna på riset. Sila buljongen från kycklingklubborna i formen så det täcker riset. Krydda kycklingklubborna med grillkrydda. Smaka av med vegeta vid behov. Häll myntan över riset och lägg formen i ugnen. 200 grader ca 30 min.

Smaklig måltid!

Potkriza/Pogaca/Bröd



6 portioner



1,5 timme

Du behöver

- 1 kg mjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 msk salt
- 7,5 dl vatten

Fyllning:

- 1 kg nötkött
- 0,5 kg nötköttben
- 1 kg rödlök
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk malen svartpeppar
- 1 msk vegeta (kryddblandning)
- 2 msk tomatpuré
- 3 msk olja
- Salt efter smak
- Valfritt: torkat kött

Om rätten

Potkriza är en gammal traditionell bosnisk maträtt som man kan göra av gamla brödrester med mycket rödlök och små köttbitar. Det finns flera olika versioner av den här rätten beroende på var i landet man tillagar den.



Gör så här

1. Pajskal: Blanda mjöl, bakpulver och salt i en skål. Tillsätt vatten och knåda till en deg. Forma degen och tryck ut den i en pajform. Grädda i ugnen på 200°C i cirka en timme. Brödet bör vila i 24 timmar innan det skärs upp. Skär i så tunna skivor som möjligt.
2. Fyllningen: Koka köttbenen i vatten och tillsätt salt efter smak. I en annan kastrull, stek köttet i oljan tillsammans med löken och övriga kryddor. Tillsätt 2 dl av buljongen och stek tills köttet är mört.
3. Häll buljongen över pajskalet och låt stå i 5 minuter. Häll av överflödiga vätska och täck pajen med köttfyllningen.

Smaklig måltid!

Begova čorba



4 portioner



40 minuter

Du behöver

- 50 g mjöl
- 15 g okra
- 250 g kycklingkött
- 50 g sellerirot
- citronsaft
- 50 g smör
- 100 g morötter
- 50 g persiljerot och blad
- 50 g grädde
- salt, peppar, Vegeta
- 1 äggula

Om rätten

Begova čorba är en traditionell bosnisk soppa känd för sin krämiga konsistens, tillagad med kyckling och okra som huvudingredienser.



Gör så här

1. Tvätta kycklingköttet och koka det med rotfrukterna och kryddorna. När det är kokt, sila buljongen och ta bort köttet från benen. Riv köttet i små bitar (inte i tärningar). Hacka morötter, selleri och persilja.
2. Smält smöret i en kastrull och gör en ljus redning med mjölet. Tillsätt buljongen från kycklingen och grönsakerna. Koka i cirka 15 minuter tills vätskan förlorar mjölsmaken och blir klar och tjock. Sila sedan och tillsätt köttet och grönsakerna. Koka upp allt tillsammans, ta sedan av från värmen och låt svalna något.
3. Tillsätt okran, som har kokats med citronsaft. Blanda sedan med äggulan och grädden. Tillsätt slutligen lite mer citronsaft och malen peppar.

Mexikansk gryta



4 portioner



30 minuter

Du behöver

- 400 g nötfärs
- smör att steka i
- 1 tsk salt
- 1 burk krossade tomater (ca 400 g)
- 1 burk kidneybönor (ca 400 g)
- 1 burk majsorn (ca 400 g)
- 1 dl vatten
- 2 dl crème fraiche med smak av paprika och chili
- 3 dl ris

Om rätten

Det mexikanska köket ser olika ut i olika regioner. Majs, bönor och squash är de tre viktigaste råvarorna. Även avokado, ris, chilipeppar, tomat och papaya är viktiga ingredienser i det mexikanska köket. Det finns flera populära rätter så som tortillas, burritos och quesadillas. Den här rätten innehåller några typiska mexikanska råvaror.

Gör så här

1. Koka riset enligt förpackningen.
2. Stek färsen i smör på medelhög värme. Häll i krossade tomater. Salta. Låt färsen koka ihop i cirka 5 minuter.
3. Skölj bönorna och låt dem rinna av. Häll i bönor, vatten, creme fraiche och majs i grytan. Låt koka cirka 3 minuter på svag värme. Servera med riset.

Smaklig måltid!



Sogan dolma



6 portioner



1,5 timme

Du behöver

- 500 g nötfärs
- 150 g ris
- 1 kg lök (mellanstora lökar)
- 150 ml tomatsås
- Paprikapulver,
- vegeta efter smak
- salt efter smak
- peppar efter smak
- olja att steka i

Om rätten

Sogan Dolma är en traditionell maträtt som man oundvikligen lagar vid högtider. Sogan dolma är en rätt som ursprungligen kommer från Turkiet men som även är stor favorit i Bosnien och Hercegovina. Den serveras som den är, eller toppad med crème fraiche och somun-bröd.



Gör så här

1. Skala löken och skär bort toppen och botten av löken. Lägg i en gryta med vatten och koka upp. Vattnet ska endast täcka över lökarna. Lägg en matsked äppelcidervinäger i vattnet under kokningen. Löklagen blir då lättare att separera och sönderdelas inte. Koka 5 till 10 minuter. Låt svalna. Ta sedan försiktigt isär lager för lager, lagren skall vara hela.
2. Blanda ihop nötfärs med ris, tillsätt sedan paprikapulver, salt, peppar och lite olja. Tillsätt 50 ml vatten till blandningen och låt den vila.
3. Gör en bottenredning i kastruller genom att värma smör och olja. Tillsätt paprikapulver, tomatsås och en buljongtärning. Tillsätt sedan 3 dl vatten.
4. Fyll de hela löklagen med nötfärsblandningen. Lägg försiktigt ner de fyllda lökarna i kastrullen med bottenredningen. Löken måste täckas av redningen. På lökarna placeras en tallrik som håller löken på plats under kokning. Lägg locket på kastrullen och låt sjuda på låg värme i 40 min.
5. Servera som de är eller toppa med crème fraiche. Servera med somun-bröd.

Bosanski lonac



12 portioner



3 timmar

Du behöver

- 1 kg lammkött (helst lammhals, kan bytas mot högre/entrecote)
- 1 kg oxkött (helst oxsvans, kan bytas mot högre/entrecote)
- 1 kg fast potatis
- 1 kg färsk kålhuvud
- 0,5 kg färsk purjolök
- 0,5 kg gul lök
- 5 vitlöksklyftor
- 300 g morötter
- 500 g grönsaksmix av broccoli och blomkål
- 2,5 dl olja

Kryddor:

- salt, svart peppar, malen paprika

Om rätten

Bosanski lonac är en traditionell maträtt inom Bosnien och Hercegovinas matkultur, dock gör man det olika i olika delar av Bosnien och Hercegovina och ingredienserna kan också variera beroende var i landet man lagar den. Just den här är traditionell i Östra Bosnien, i och omkring staden Foca.



Gör så här

1. Värm olja i en stor kastrull. Hacka gul lök, purjolök och vitlök i små bitar och lägg allt i kastrullen. Stek allt i ca 10 minuter på lagom värme, rör om då och då tills löken och purjolök får en fin gyllenebrun färg.
2. Skär allt kött i ca 5 cm stora bitar. Lägg i allt kött i kastrullen och rör om tillsammans med löken tills köttet fått lite gyllene brun färg.
3. Tillsätt 4–5 liter vatten och rör om. Låt grytan koka på låg temperatur i ca 30 minuter.
4. Skär potatis, kål och morötter och tillsätt till grytan. Låt koka i ytterligare 1,5 timme.
5. När köttet är nästan klart, tillsätt grönsaksmixen och kryddor. Rör om allt och låt det koka på låg värme i ca 30 minuter till. Rör om försiktigt då och då, och tillsätt mer vatten om det behövs.
6. Servera med färsk somun-bröd eller annat gott bröd.



Punjene paprike u tepsiji



12 portioner



1,5 timme

Du behöver

- 1 kg köttfärs
- 12 paprikor (lite större, olika färger)
- 0,5 kg ris
- 0,5 kg gul lök
- 7-8 vitlösklyftor
- 5 dl crème fraiche
- 1,5 dl olja
- 1 msk salt
- 1 msk svartpeppar
- 2 msk vegeta
- 100 g "fant"
(kryddmix för den fyllda paprikan)

Om rätten

Fyllda paprikor är en rätt som ursprungligen kommer från Ungern men som tillagas över hela världen. Rätten är väldigt populär på Balkan, och i Bosnien och Hercegovina är den en traditionell maträtt som kan tillagas på flera olika sätt. Här har vi valt en variant där vi tillagar paprikorna i ugnen, men många tillagar dem i en kastrull på spisen. Kryddorna kan också variera men basvaror brukar vara köttfärs, ris och lök.

Tips!

Servera med lite crème fraiche och helst hembakat bröd men det går bra med vilken bröd som helst!



Gör så här

1. Häll 0,5 dl olja i en stekpanna och hetta upp det. Hacka gul lök och vitlök i små bitar och lägg i stekpannan, låt det bryna tills löken får en gyllene brun färg.
2. Lägg i köttfärs och blanda ihop ordentligt med löken. Tillsätt kryddorna. Bryn köttet i stekpannan ca 10 minuter.
3. Koka riset i ca 5 minuter i en kastrull, häll därefter ut vattnet som finns kvar och blanda ris med köttet och löken i stekpannan. Tillsätt 1 dl olja och blanda ordentligt så det blir jämnt fördelat. När det stekt klart låter du köttet och risen svalna lite.
4. Ta ur kärnorna ur paprikan genom att skära bort toppen. Fyll paprikorna med köttfärsblandningen och lägg dem i en ugnform. Lägg eventuell överbliven köttfärs mellan paprikorna i formen. Fyll på vatten till en tredje del i ugnformen, ställ den i ugnen och låt det tillagas i ca 1 timme på 200 graders värme.

Aji de gallina



4 portioner



1,5 timme

Du behöver

- 1 hel kyckling eller 2 benfria, skinnfria kycklingbröst
- 6 färska gula chilipeppar
- 4 färska gula paprikor
- 1 hackad stor gul lök
- 4 hackade vitlöksklyftor
- 5 skivor vit bröd utan kanter
- 1 kopp (ca 1,5 dl) mjölk och 0,5 kopp (ca 0,75 dl) grädde
- 1 dl kycklingbuljong
- 3 msk vegetarisk olja
- 1 msk gurkmeja
- 2 koppar (ca 3 dl) vitt ris eller kokt potatis
- salt, peppar och kummin efter smak
- svarta oliver och kokta ägg till servering

Tips!

Servera den varma kycklingen med chili över vitt ris, garnera med skivor av hårdkokt ägg, oliver och hakad persilja.



Gör så här

1. Koka kyckling i saltat vatten tills den blir mjuk. Smula eller strimla i små bitar och spara buljongen. Skölj och ta bort kärnorna i chilipepparn och paprikan, för att minska styrkan. Skär i bitar.
2. Värm olja på medelhög värme i en stor stekpanna. Tillsätt chilipeppar, gurkmeja, salt, peppar, spiskummin. Koka några minuter tills de är mjuka, och mixa.
3. Blötlägg brödsnivorna i mjölk, grädde och lite kycklingbuljong tills brödet mjuknar. Lägg i en mixer med friterad chilipeppar och gul paprika tills du får en slät tjock sås.
4. Lägg tillbaka såsen i en kastrull och tillsätt den strimlade kycklingen. Koka på låg värme i några minuter under konstant omrörning tills såsen tjocknar.
5. Smaka av såsen och justera med salt och peppar.

Cufte/Köfte



6-8 portioner



1,5 timme

Du behöver

- 1 kg ris
- 1 kg köttfärs
- 1 lök
- 0,5 vitlök
- olivolja
- ajvar (en typ av paprikaröra)
- salt
- svartpeppar
- vegeta (en kryddblandning)
- 2 tsk ströbröd
- grädde
- persilja
- 1 ägg
- 5 msk mjöl

Om rätten

Köfte är köttbullar från Balkan. Köttbullar har sina rötter i Europa och har varit en del av europeisk matlagning sedan antiken.

De har sedan spridits till andra delar av världen och har blivit en populär maträtt i många kulturer.

Även Sverige är känd för sina köttbullar, finns liknande rätter i många andra länder runt om i världen, såsom italienska köttbullar (polpette), turkiska köttbullar (köfte).



Gör så här

1. Lägg kött, ägg, ströbröd, kryddor, vitlök och hackad lök i en djup skål. Knåda smeten och forma små bollar. Rullar bollarna i mjöl och stek dem i stekpanna tills de blir bruna. Tillsätt grädde och 2 matskedar ajvar och låt såsen koka tills den tjocknar, strö med persilja.
2. Stek ris i en stekpanna eller wokpanna med lite olja eller smör tills det får en lätt gyllenbrun färg. Tillsätt lite ljummet vatten och grönsaker och låt det koka tills riset är genomkokt och grönsakerna är mjuka.
3. Servera på en tallrik i fin form tillsammans med köttbullar.

Smaklig måltid!

Jagnjeci but u rerni



12 portioner



3-3,5 timmar

Du behöver

- 2,5 kg lammstek
- 2,5 kg fast potatis
- 0,5 kg morötter
- 0,5 kg gul lök
- 150 g vitlök
- olja
- salt
- svartpeppar
- vegeta
- paprikapulver

Om rätten

Det är en maträtt som troligen har sitt ursprung i Nya Zeeland. Den är väldigt populär och äts över hela världen. Den kan tillagas året runt men ofta lagas den vid speciella tillfällen, som när man firar något.



Gör så här

1. Lägg hela steken i en större ugnform och häll i en halv liter vatten i formen. Sätt en lock på ugnformen, eller täck med aluminiumfolie. Sätt ugnformen i mitten av ugnen och låt den stå i 2,5 timmar på 180 grader.
2. Skala potatis och morötter och dela dem i stora delar. Skala löken och vitlöken och hacka dem i små bitar. Lägg potatis och morötter i en stor skål, häll i 1,5 dl olja i skålen och blanda ihop potatisen och morötter. Krydda med salt, peppar, röd paprika och vegeta efter smak.
3. Ta ut steken, lägg i en mindre ugnform och krydda efter smak. Häll blandningen av potatis och morötter samt lök och vitlök i den ugnform som lammsteken stektes i tidigare. Häll på en halv liter vatten.
4. Sätt de två formerna med lammstek samt med potatisen och morötter i ugnen i 1 timme på 180 grader. Ta ut båda formerna och servera maten på två stora fat, ni kan nu ta loss köttet från benet och lägga upp det på ett fat.

Smaklig måltid!

Arroz con pollo



6 portioner



60-90 minuter

Du behöver

- 1,5 kopp (ca 2,25 dl) koriander
- 5 spenatblad
- 4 kycklinglår
- salt och svartpeppar
- 0,5 kopp (ca 0,75 dl) vegetabilisk olja
- 1 dl finhackad lök
- 1 msk finhackad vitlök
- 0,5 kopp (ca 0,75 dl) chilipasta
- 1 kopp (ca 1,5 dl) öl
- 2 dl kycklingspad (kan uteslutas)
- 2 koppar (ca 3 dl) ris
- 0,5 kopp ärtor
- 1 gul paprika
- 0,5 kopp (ca 0,75 dl) morot i tärningar
- 0,5 röd paprika skuren i strimlor
- 1 msk torkad oregano
- 1 tärning kycklingbuljong
- citronsaft



Gör så här

1. Blanda koriandern, spenaten, saften av 0,5 citron och 0,5 kopp vatten i en mixer för att göra en slät pasta.
2. Krydda kycklingen med salt och peppar. Värm oljan på medelhög värme i en gryta och stek kycklingen tills den är gyllenbrun på båda sidor, cirka 8 min. Ta ur kycklingen från grytan och lägg den på en tallrik.
3. I samma gryta stek lök, vitlök, oregano, 1 tärning kycklingbuljong, gul paprika, gul chilipeppar-pasta, under omrörning i 5 minuter. Tillsätt den flytande korianderpastan, stek i 3 min. Tillsätt öl, kycklingbuljong och kycklinglårerna i grytan, täck över med lock och sänk värmen. Låt koka i 20 min.
4. Smaka av kryddningen med mer salt och peppar om det behövs. Tillsätt ris, ärtor, morot, 4 koppar kycklingspad eller vatten. Rör om tills alla ingredienser är väl blandade. När risvattnet är i samma nivå som riset lägg locket på kastrullen och låt koka på svag värme i 20 min, tills riset är mjukt. Rör om försiktigt i riset och lägg i kycklingbitarna i kastrullen. Ta bort kastrullen från värmen och låt vila med lock på i 10 min.
5. Servera tillsammans med papa a la huancaína-sås eller en sallad på rödlök och tomat.

Smaklig måltid!

Fyllda zucchinis



4-6 portioner



60 minuter

Du behöver

- 500 g köttfärs
- 150 g ris
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 ägg
- 2 dl kokt tomat (kan vara krossade tomater eller tomatsås)
- zucchinis (efter behov)
- salt (efter smak)
- torkad grönsaksbuljong
- svartpeppar
- olja (efter behov)
- 2 msk mjöl
- 1 tsk paprikapulver

Om rätten

Fyllda zucchinis, liksom andra fyllda grönsaker, kallas dolma på Balkan och äts året runt. Många olika sorters grönsaker kan fyllas, alltifrån paprika till lök. De är utsökta.



Gör så här

1. Fräs löken i olja tills den blir mjuk. Tillsätt köttfärsen och låt allt fräsa ihop tills köttet är genomstekt.
2. Tillsätt det sköljda riset, ägget, finhackad vitlök, salt, peppar och torkad grönsaksbuljong efter smak, och fräs i ytterligare 3 minuter.
3. Skala zucchinis, ta bort innanmätet och fyll dem med köttfärsblandningen. Lägg dem i en ugnform, häll i lite vatten och tillsätt kokt tomat. Grädda i 180 grader i 20 minuter.
4. När zucchinis är färdiga, gör en redning. Fräs mjölet i olja och tillsätt paprikapulver mot slutet. Blanda väl och häll över zucchinisarna i ugnformen. Tillsätt salt, torkad grönsaksbuljong, lite peppar efter smak och låt allt puttra en kort stund till. Rätten kan serveras med potatis.

Smaklig måltid!

Qaboli palaw



6-8 portioner



1,5 timme

Du behöver

- 6 dl tunt ris
- 1 kg fårkött
- 300 g olja
- 3 lökar
- 3 msk Socker
- salt och gurkmeja efter smak
- vatten
- spiskummin
- kryddnejlika
- kanel
- kardemumma
- 4 skivade morötter
- 150 g pussin
- pistasch- och mandelskivor efter önskemål

Om rätten

Qaboli palaw (även känd som "Qabuli pulao" eller "Kabuli palaw") är en traditionell och mycket populär afghansk maträtt.

Den är ofta betraktad som Afghani-stans nationalrätt och är särskilt omtyckt vid speciella tillfällen och festligheter.



Gör så här

1. Börja med att lägga hälften av den hackade löken i en passande gryta och stek den i olja tills löken blir gyllene. Tillsätt då lite peppar och gurkmeja, och därefter köttet. Stek köttet tillsammans med löken tills det är brynt på alla sidor. Häll sedan på kokande vatten så att köttet täcks och låt det koka tills köttet är mört.
2. I en separat panna, häll i sockret och låt det smälta långsamt på låg värme tills det är helt smält och har fått en fin karamellfärg.
3. Stek under tiden den återstående löken i en annan panna tills den blir gyllene. Tillsätt skivade morötter och stek tills de blir mjuka. Lägg sedan i russin, pistagenötter och mandlar och blanda väl. Ta av pannan från värmen när allt är väl blandat.
4. När riset är klart för att ångas, dränera det och börja med att hälla det karamelliserade sockret i botten av grytan. Lägg sedan ett lager ris ovanpå och jämna till det. Strö ett lager pilafkrydda över riset. Placera de kokta köttbitarna ovanpå riset och täck köttet med hälften av morots-, russin- och nötblandningen. Häll sedan resten av riset ovanpå dessa ingredienser och avsluta med ytterligare ett lager pilafkrydda. Avsluta genom att hälla lite av köttbuljongen och saffran över riset. Låt riset ångas på låg värme i cirka 50 minuter tills det är färdigt.

Smaklig måltid!

Sarma



6-8 portioner



60 minuter

Du behöver

- 1 stort surkålshuvud
- 200 g rökt kött, griskött eller korv (valfritt)
- 2-3 st lagerblad
- 2 tsk paprikapulver
- Ca 8 dl vatten
-

Fyllning:

- 1 kg köttfärs av valfri sort
- 2 gula lökar
- 3 st vitlöksklyftor
- 3 dl ris (valfri sort, tex rundkornigt, långkornigt eller jasminris)
- ca 2 tsk vegeta (allkrydda som används i Balkan, kan uteslutas)
- 1 msk paprikapulver
- salt & peppar
- olja till stekning

Om rätten

Sarma är en traditionell turkisk rätt, mycket populär på Balkan. Den är huvudsakligen gjord av surkål, köttfärs och ris. Köttet blandas med riset och rullas ihop i ett surkålblad. För var sarma främst en maträtt som gjordes på vintern, efter att kålen syltats. I dag lagas sarma året om. Sarma görs ofta när många människor samlas, om något firas, eller bara vid familjens söndagsluncher.



Gör så här

1. Förbered surkålen. Skär bort den hårda stocken på kålen, separera bladen. Skölj kålen ordentligt i ljummet vatten. Låt rinna av i en sil. Hacka lök i små tärningar, finhacka vitlöken. Hetta upp olja och stek löken tills den får färg. Vänd i vitlök och köttfärs. Krydda med vegeta, paprikapulver och stek tills färsen får färg. Vänd i ris, smaka av med salt, peppar, blanda ordentligt och dra sedan bort från värmen.
2. Ta ett vitkålsblad, om bladet är stort dela den i mitten. Skär bort den hårda delen på bladet så det går lättare att rulla. Lägg ca 2 msk fyllning på bladet, vik in kanterna och rulla. Stapla kåldolmarna med öppningen nedåt på ett fat.
3. De mindre bladen som är svåra att fylla och rulla läggs i botten av en gryta. Varva kåldolmarna i grytan. Griskött steks lite snabbt först och varvas i grytan med kåldolmarna. Rökt kött eller rökt korv hackas i bitar. Lägg rökt kött och korv på toppen av kåldolmarna. Toppa med lagerblad och strö 2 tsk paprikapulver över och häll så mycket varmt vatten som behövs för att exakt täcka kåldolmarna. Täck med ett lock och låt puttra på medelvärme i ca 2 timmar. Tillsätt eventuellt mer vatten vid behov.
4. Smält smör och stek vetemjöl med paprikapulver under omrörning i ca 1 min. Häll redningen över kåldolmarna, tillsätt lite vatten och låt puttra ca 30 min till. Stäng av värmen, låt kåldolmarna vila en stund, ca 20 min.

Tips!
Servera gärna med bröd!

Qibbi



10 portioner



60 minuter

Du behöver

- 1 kg bulgur
- 1 kg köttfärs
- 2 lökar
- 4 msk koriander torkad
- 2 msk chiliflingor
- 2 msk salt
- 15 dl kallt vatten

Om rätten

Qibbi är en mycket gammalt arabisk huvudrätt. Den lagas både till speciella tillfällen och till vardags. Den är väldigt uppskattad av alla generationer.



Gör så här

1. Mixa löken i matberedaren väldigt fint.
Blanda alla ingredienser förutom köttfärs. Knåda dem ordentligt i ca 10 min.
2. Kör köttfärsen i en matberedare så att den blir riktigt mosad. Blanda i resten av smeten och fortsätt att knåda den i 10 min. Låt den vila i 15 min.
Knåda smeten i ca 10 min till.
3. Forma platta köttbullar och fritera dem i 1 liter solrosolja tills de får gyllenbrun färg.

Smaklig måltid!

Tips!
Servera med sallad!
Yoghurt går också bra.

Kurdiska pardaplaw



8-10 portioner



90 minuter

Du behöver

- 1,5 kg kött utan ben
- 200 g kycklingfilé
- 4 glas (ca 8 dl) Karoon-ris (eller basmatiris)
- 4 morötter
- 3 msk pure butter ghee
- 150 g skalad mandel
- 1 dl vermiceller
- 4 tunna kurdiskt bröd (nan)
- 2 msk salt
- 100 g russin

Om rätten

Denna huvudrätt har funnits länge och tillagas vid olika tillfällen, så som religiösa högtider, bröllop och andra firanden



Gör så här

1. Börja med att skära upp köttet i fyrkanter och krydda med lite svartpeppar och 1 msk salt. Skär upp kycklingfilén i fyrkanter och krydda med salt och svartpeppar. Stek köttet i en stekpanna med 1 matsked pure butter ghee. Gör samma sak med kycklingen i en annan stekpanna.
2. Häll ris i en bunke och skölj riset. Smält 1 matsked pure butter ghee tillsammans med 1 matsked olja i en kastrull på medelvärme. Ställ åt sidan. Häll i 5 glas kokande eller varmt vatten och låt koka upp på plattan.
3. Koka riset. Skär upp morötter och stek i en stekpanna med lite olja. Stek mandel och valnötter.
4. Ta fram en form i valfri storlek och smörjden sedan med smör. Lägg ett bröd i botten och sedan på varje sida av formen. Lägg ett lager av morot, kött, mandel, valnötter, kycklingbröstfilé och sedanris. Upprepa lagren några gånger. Täck med bröd på toppen och pensla smör på brödet. Låt stå i ugnen i en halvtimme. Servera med sallad!

Bamye-okra



5-6 portioner



60 minuter

Du behöver

- 1st lök
- 3 msk tomatpuré
- 500 g kött
- 1 liter vatten
- 2 tsk salt
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 förpackning bamye

Om rätten

Bamye-okra är en gammal traditionell gryta som lagades av äldre generationer. Grytan är fortfarande mycket populär och lagas vid olika tillfällen så som traditionella högtider, giftermål, hemmafester och till och med för vanliga dagar. Grytan serveras med ris.

Gör så här

1. Man börjar med att ha lite olja, sedan häller man i hackade lök med tomatpuré och vitlök steker lite sedan häller man i okra och köttet med vatten. Man får inte glömma att lägga i lite salt också.
2. Läger på svag värme och låter det kokas tills okran blir mjukt. (Ungefär 30 minuter)



Moussaka auberginer



5 portioner



60 minuter

Du behöver

- 2 auberginer
- olja
- 3 paprikor
- 1 lök
- tomat
- salt
- peppar
- makaroner

Om rätten

Moussaka auberginer – en traditionell huvudrätt från mellanöstern. Moussaka är en välsmakande rätt som ofta finns i Mellanösterns kök. Denna måltid finns i många olika varianter, både i vegetarisk form och veganska versioner.

Gör så här

1. Lägg bakplåtspapper på en platt ugsform. Skär auberginerna i skivor och ringla olja över dem. Baka dem i ugnen i 30 min.
2. Hacka paprika, lök, tomat. Lägg grönsakerna och auberginerna i en ugsform och salta och peppra dem och droppa vatten över dem. Lägg aluminiumfolie över och sätt dem i ugnen i ungefär 45 min.
3. Makaroner kokas som vanligt.

Smaklig måltid!



Tas kababe



5-6 portioner



65 minuter

Du behöver

- 1st lök
- 3 msk tomatpuré
- 500 g kött
- 1 liter vatten
- 4 st torkade lime

Om rätten

Tas kabab är en traditionell maträtt som lagas i Kurdistan. Denna maträtt brukar lagas vid speciella ceremonier, fester och högtider. Det är en ganska näringsrik maträtt.

Gör så här

1. Man börjar med att steka lite lätt löken med olja och tomatpuré sedan gör man några håll i den torkade limen lägger i kastrullen.
2. Efter det lägger man i köttet och vatten samt lite salt. Låt det kokas i ca 30 minuter på låg värme.



Maklobe



6-8 portioner



60 minuter

Du behöver

- 6 dl basmatiris
- 500 g grytbitar av nötkött
- 400 g tomatås/krossade tomater
- 6 dl vatten
- 2 aubergine
- 4-5 potatisar
- 4 lökar
- 4 tomater
- Salt och svartpeppar efter smak
- 2 tsk sjukryddor
- 1 buljongtärning
- rapsolja

Om rätten

Maklobe, en kulinarisk och nationell tradition som har rotat sig djupt i kulturarvet i Irak, är mer än bara en måltid – det är en upplevelse av familjegemenskap och helghögtid. Denna tradition har blivit en symbol för gemenskap och kärlek, och varje tugga är en resa genom generationers smakfulla arv.

Maklobe är ingen vardagsrätt; den är reserverad för de speciella stunderna i livet. På helger och högtider samlas familjer runt bordet för att njuta av denna smakrika tradition. Det är en tid då vanliga måltider förvandlas till minnesvärda tillfällen av delning och glädje. Maklobe blir en symbol för sammanhållning och en påminnelse om vikten av att skapa gemensamma minnen.



Gör så här

1. Skär köttet i önskad storlek och stek/friter köttet i olja. Salta och peppra. Ställ åt sidan. Hacka lökarna och stek i olja ca 10 min tills de är mjuka. Krydda med sjukryddor och salt. Ställ åt sidan.
2. Skär auberginer och potatisar i skivor. Lägg dem i vatten med salt i och låt dra i 10 min. Torka sedan av aubergine- och potatisskivorna väl. Friter aubergine- och potatisskivorna i rapsolja tills de blir gyllene. Låt torka på papper. Ställ åt sidan.
3. Skölj 6 dl ris. Hetta upp ca 6 dl vatten och 1 buljongtärning i en rymlig kastrull. Tillsätt ris, tomatås och sjukryddor och sjud riset, knappt färdigt (al dente).
4. Skär tomaterna i skivor. Smörj en stor kastrull/gryta med olja. Täck botten av kastrullen med tomatiskivor. Lägg sedan i ett lager med aubergine och sedan ett lager med potatis. Lägg sedan på köttet blandat med löken. Lägg sedan ett lager med det kokta riset. Gör eventuellt flera lager, men se till att sista lagret är ris. Jämna till och pressa ihop innehållet i kastrullen. Sätt kastrullen på spisen igen och låt sjuda 10-15 min. Stäng av värmen och låt kastrullen/grytan stå ca 10 min och svalna något. Vänd sedan kastrullen/grytan upp och ner på ett fat.

Hadzi cevap



6 portioner



1,5 timme

Du behöver

- 0,5 kg kalvkött
- 1 gul lök
- 3 klyftor vitlök
- 1 röd och 1 gul paprika
- 1 morot
- 200 gr champinjoner
- 2-3 potatisar
- 1 matsked hackad persilja
- 0,5 liter buljong
- salt, peppar, vegeta, mald paprika
- 1 msk ajvar (kan uteslutas)

Om rätten

Hadzi cevap är en maträtt som traditionellt förbereddes för pilgrimer (hadji) som begav sig till Mekka på sin pilgrimsresa kallad Hadz. På grund av sättet rätten förbereds och packas är den lätt att ta med och äta under resan.

Gör så här

1. Skär köttet och grönsaker i små bitar. Stek lök och kött litegrann, lägg sedan i övriga grönsaker. Låt det puttra på medelvärme.
2. Häll i buljong, lite i taget. Krydda och tillsatt 1 rejäl matsked Ajvar. Låt det puttra i ca 20 min.
3. Lägg ett ark bakpapper i en liten skål (för lättare hantering). Häll i en portion i papper och knyt med snöre. Gör likadant med hela satsen. Lägg alla knyten i en ugnssäker form och stek i 15-20 minuter i 180 grader.

Smaklig måltid!



Pestolax



4 portioner



15 minuter

Du behöver

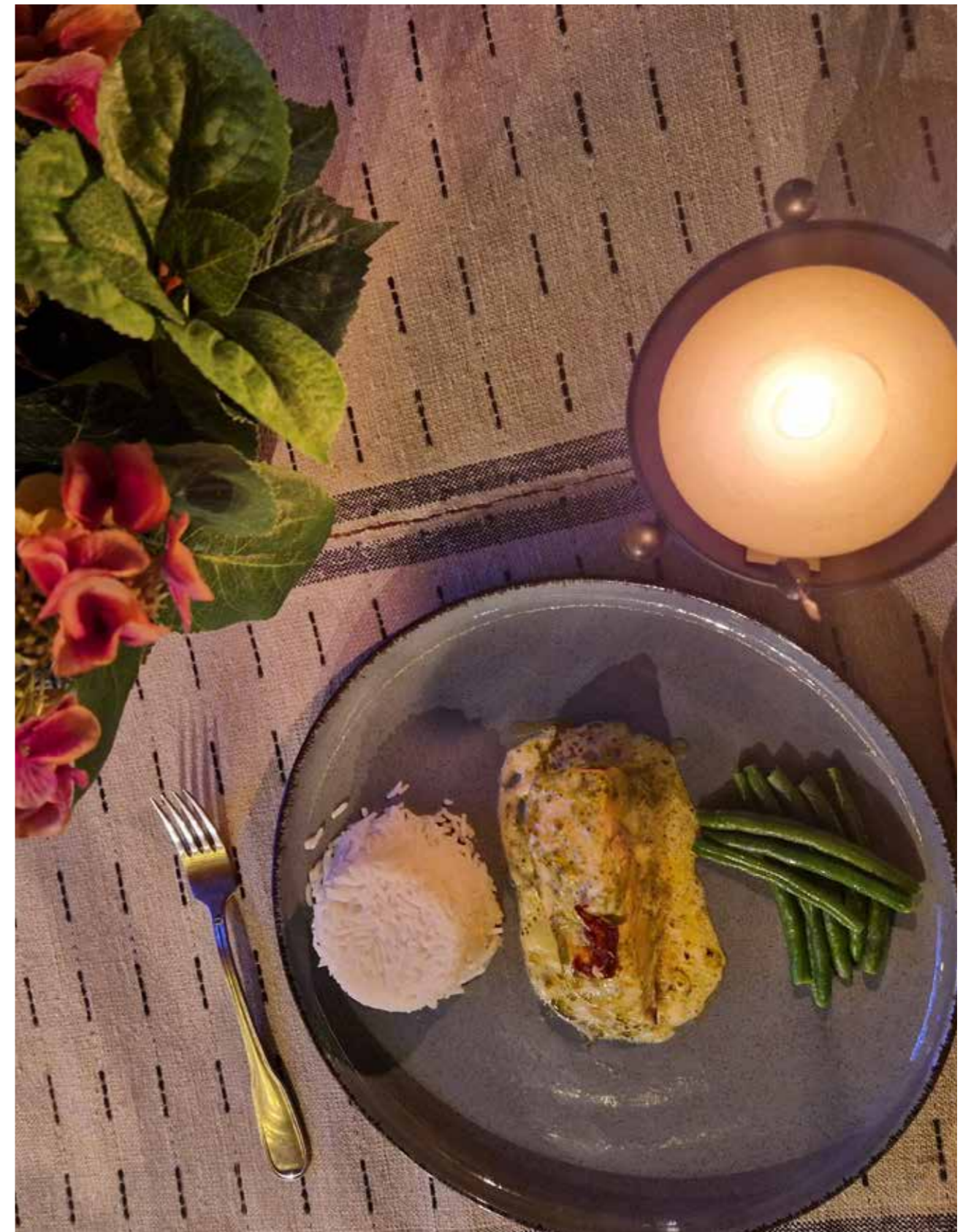
- 6–8 portionsbitar laxfilé
- röd eller grön pesto på burk eller egengjord
- ca 2 dl vispgrädde
- salt och peppar
- ev soltorkade tomater i olja

Tips!

Servera gärna med kokt potatis eller ris samt en grönsak t ex kokt broccoli.

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Tina, skölj och krydda laxbitarna. Lägg dem tätt i en ugnssäker form.
3. Pensla filéerna med peston. Slå på grädden.
4. Klipp de soltorkade tomaterna i mindre bitar och fördela i grädden.
5. Grädda mitt i ugnen ca 10 min, eller tills fisken håller 55 grader.



Grah



4-6 portioner



1-2,5 timmar

Du behöver

- 500 g vita bönor
- 3 gula lökar
- 2 morötter
- 2 nötköttkorvar
- 3 vitlöksklyftor
- 3-4 blad lagerblad
- olja
- vegeta
- malen paprika
- salt
- svart peppar
- 250 g krossad tomat
- 1,5 liter vatten

Om rätten

Bosnisk ”Grah” är en vinterrätt som traditionellt lagas med torkat kött och äts tillsammans med familjen. Det är en maträtt som förknippas med barndomsminnen och ses som både näringsrik och mättande.

Receptet kan anpassas genom att byta ut tillbehören, så att var och en kan hitta sin egen favoritversion som passar familjens smak bäst



Gör så här

1. Hacka och fräs löken och moroten tills den är mjuk. Tillsätt lite vatten, tillsätt köttet och låt puttra igen i 10-15 min.
2. Tillsätt sedan bönor, kryddor och vatten och lägg på locket. Rör om och tillsätt vatten om det behövs. Koka i ca 1,5 timme.
3. Hackad korv tillsätts 10 minuter innan grytan kokat klart.

Smaklig måltid!

Mantije



8 portioner



2 timmar

Du behöver

Deg:

- 11 dl vetemjöl
- 4 dl ljummet vatten
- olja
- 1,5 tsk salt

Fyllning:

- 40 g smör
- 400 g köttfärs
- 2 röda lökar
- 1 tsk vegeta
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk svartpeppar
- 125 g margarin

Om rätten

Mantije är en traditionell maträtt som har sina rötter på Balkanhalvön, särskilt i Sandzak (Montenegro och Serbien). Rätten är också populär i andra länder i regionen, såsom Bosnien, Makedonien och Kroatien.

Mantije är små piroger eller degknyten som ofta fylls med kött, men kan också fyllas med andra ingredienser. De bakas i ugn och serveras vanligtvis med yoghurt eller en liknande sås. Rätten har likheter med andra traditionella piroger och degknyten från Mellanöstern och Centralasien, vilket reflekterar de historiska och kulturella influenserna i regionen.

Sanzak mantije har dock sin egen unika karaktär och smakprofil som gör den speciell och älskad i det lokala köket.



Gör så här

1. Blanda mjöl, salt, vatten och olja i en bunke. Knåda degen tills den är mjuk men inte kladdig. Täck bunken med en bakduk och låt degen vila i 1 timme.
2. Hacka löken fint. Smält smöret i en stekpanna och bryn löken på mellanlåg värme. Tillsätt köttfärs, vegeta, salt och peppar. Bryn tills köttet är genomstekt. Låt svalna.
3. Smält margarinet i en liten kastrull. Knåda degen och dela den i 8 lika stora delar. Forma dem till bollar. Pensla bollarna med smält margarin och låt vila under en bakduk i 20–30 minuter. När bollarna vilat, ta en degboll i taget och kavla ut den på ett mjölat bakkbord till en tunn, rund platta. Pensla varje platta med margarin och låt det stå 20 minuter till.
4. Dra försiktigt ut degen från mitten till kanten med händerna. Strö fyllning på kanterna och rulla ihop mot mitten. Skär i små bitar och forma dem runda. Lägg mantijebitar på en smord bakplåt och pensla med smält margarin. Grädda i en förvärmad ugn på 225 grader i 25–30 minuter, tills de är gyllenbruna.
5. Mot slutet, häll över yoghurt utspätt med gräddfil och vitlök. Grädda ytterligare någon minut.

Smaklig måltid!

Buryan



8 portioner



1,5 timmar

Du behöver

- 1 kg grötris
- 1 gul lök
- 1 kg kycklingklubbor
- 2 spetspaprikor
- 1 tsk salt
- 2 tsk vegeta
- 1 msk torkad mynta
- 5 msk solrosolja
- 1 st lagerblad
- 1 msk grillkrydda
- 0,5 tsk svartpeppar

Om rätten

Buryan är en mycket populär huvudrätt i makedons-turkisk kultur. Den lagas ofta till högtider som eid eller när man får gäster. Den är mättande och enkel att tillaga. Vanligast lagar man den med kyckling men annars går att byta ut det till nötkött eller lammkött. Man serverar den med inlagda grönsaker, så som inlagd paprika, inlagda tomater, inlagd vitkål. Självklart går det att ha grönsallad till rätten. Man brukar servera den med färskt bröd.



Gör så här

1. Koka kycklingklubborna med ca 3 l vatten. Hacka moroten och tillsätt i kastrullen med kycklingen tillsammans med salt, vegeta, svartpeppar och lagerblad. Låt koka i 15 min.
2. Under tiden: stek hackad lök och paprika tills den börjar bli brun.
3. Tvätta riset. Lägg det sedan i en ugnform och sen i förvärmad ugn 250 grader så riset torkar. När riset är torrt: häll lökblandningen i och blanda ordentligt så det blir jämnt. Lägg försiktigt klubborna på riset, sila buljongen från kycklingklubborna i formen så det täcker riset. Lägg grillkrydda på kycklingklubborna. Smaka av med vegeta vid behov. Häll myntan över riset.
4. Ställ formen i ugnen på 200 grader i 30 min.

Koshari



8 portioner



> 1 timme

Du behöver

Till riset:

- 2 gula lökar
- 4 dl gröna linser
- 4 dl basmatiris
- 2 buljongtärningar
- 25 g smör
- 1 tsk spiskummin
- 0,5 dl rapsolja
- salt & peppar

Till tomatsåsen:

- 400 g krossad tomat
- 1 tsk tomatpuré
- 2 vitlösklyftor
- 1 msk vinäger
- spiskummin
- chilikrydda
- 1 buljongtärning
- 1 tsk socker
- 1 msk olja
- 2 msk smör
- salt & peppar

Blanda med:

- 5 dl makaroner
- 400 g kokta kikärter

Om rätten

Koshari är en egyptisk vardagsrätt. Det är en smakrik rätt med tomatsås och makaroner. Koshari är en populär maträtt och serveras ofta på restaurang i Egypten.



Gör så här

1. Hacka löken och stek den i olja. Tvätta riset och blötlägg det sedan i ca 30 min. Koka linserna i ca 20 min. Sila av det blötlagda riset och blanda med de kokande linserna. Blanda i buljongtärningarna, spiskummin, smör, olja, salt, peppar. Rör om och täck grytan med ett lock. Koka upp och låt sedan sjuda långsamt under lock tills riset är färdigkokt.
2. Gör tomatsåsen. Finhacka vitlöken och stek i olja och smör. Blanda i spiskummin, chili och vinäger och fräs allt tillsammans. Häll över de övriga ingredienserna till tomatsåsen, men inte persilja, och låt koka under lock i ca 30 min. Rör om. När det är klart blandar du i persiljan.
3. Koka makaronerna. Värm kikärtorna.
4. Häll upp risblandningen, häll på makaroner och kikärter. Häll på tomatsåsen och löken. Nu är rätten färdig att serveras!

Teletina ispod sača



8-10 portioner



3 timmar

Du behöver

- 5 kg fetare kalv-lamm, revben, hals
- 5 kg större potatis
- 6 medelstora lökar
- 6 medelstora morötter
- 4 vitlökhuvuden
- 4 röda paprikor
- 2 grön paprika
- 3 lagerblad
- 2,3 matskedar olja
- salta, peppra efter smak
- 2 dl vatten

Om rätten

Teletina ispod sača är en traditionell balkansk rätt som är särskilt populär i Bosnien och Hercegovina, Kroatien, Serbien och Montenegro.

Namnet betyder ”kalvkött under sach” och refererar till hur rätten tillagas.

Den tillagas genom att långsamt laga kalvkött (teletina) under en kupolformad metallkåpa, kallad sač, som täcks med glödande kol.

Att laga mat på öppen eld, förutom att det resulterar i en specifik doft av mat, är relaterat till den gamla föreställningen om eldstaden som hjärtat, centrum i varje hus, där familjen samlas, där de pratar, umgås, där måltiderna är beredd.



Gör så här

1. Häll lite olja i den nedre delen av fatet som läggs på grillen (en större rund form). Gnugga köttet med salt och kryddor. Lägg köttet i större bitar på fatet. Lägg potatisen och andra grönsaker runt köttet.
2. Täck maten med den övre delen av sachen (klockan), som vanligtvis är gjord av gus (gjutjärn) och lera, och som är glödstänkt, så att maten bakas från botten och toppen. Under stekningen bör locket öppnas regelbundet för att kontrollera maten. Köttet ska vändas och grönsakerna röras om, och eventuellt ska mer vatten tillsättas.
3. Sachens lock har en inbyggd kant som håller fast glöden. Tillåt inte en låga på den, utan bara lätt glöd eller aska, för annars kan rätten brännas på utsidan och förbli underkokt i mitten. Det är en bra idé att ha reservglöd på sidan av grillplattan, som kan läggas på grillen senare, när den ursprungligen placerade redan är bränt. Vid stekning av kött som lamm, kalv, ge det tillräckligt med tid, beroende på storleken på köttbiten. Under rostning på detta sätt koncentreras safter under pannan, som reduceras av längre gräddning, så det är bra att hålla pannan under värme i minst två timmar.

Smaklig måltid!

Maqluba



8 portioner



60 minuter

Du behöver

- 1 aubergine
- 1 blomkålshuvud
- 4–5 st potatisar
- 6–8 kycklingbitar (tex kycklingklubbor)
- 10 dl basmatiris eller långkornigt ris
- 2 st hönsbuljongtärningar utspädd i hett vatten
- 1,5 tsk sjukrydda
- 1 tsk kanel
- 0,5 tsk gurkmeja
- salt & svartpeppar
- rapsolja till fritering

Om rätten

Maqluba är en traditionell risrätt från Palestina. Rätten kan göras i olika versioner, och man väljer själv vilka grönsaker eller vilket kött som inkluderas i receptet. Grytan serveras upp och ned-vänd.



Gör så här

1. Tvätta riset och blötlägg det. Skär grönsakerna och kycklingen i lagom stora bitar.
2. Stek potatis, aubergine och blomkål i olja. Låt sedan rinna av på papper. Stek kycklingen i olja tills den blir helt genomstekt.
3. Sila av det blötlagda riset. Krydda sedan med alla kryddor och med buljong som du spätt ut i hett vatten.
4. Lägg potatis, kyckling och blomkål och aubergine i en kastrull. Häll över riset och kokande vatten. Koka upp under lock, sedan låt sjuda tills riset är helt genomkokt, ca 20 min. Låt svalna och lägg sedan kastrullen på en bricka och vänd på den upp och ner. Servera!



Efterrätter

Halavagryn	96
Bosanski kolač od jabuka	98
Baklava	100
Halva	102
Zingil	104
Custard	106
Halva	108
Xsh xsh	110
Kiflice	112
Basbousa	114
Baklava	116
Amerikansk citronmarängpaj	118
Tufahija	120
Budín de pan peruano	122
Halvapita	124
Shir berenj	126
Sutlijaš	128
Sape	130
Tantule	132
Tatli	134
Hurmasice med rostad sesam	136

Halavagryn



6 portioner



30 minuter

Du behöver

- 1 pack havregryn
- ca 3 msk Socker
- ricotta
- 1 förpackning mascarpone

Om rätten

Halavagryn är en känd arabisk efterrätt som kännetecknas av sin mjuka konsistens. Den görs med nyttiga gryn och krämig mascarpone.



Gör så här

1. Blanda grynen i en kastrull på en varm platta tills grynen får en mörkare färg.
2. Tillsätt vatten dubbelt så mycket som grynen och valfri mängd socker. Bland tillsammans tills det blir till en gröt.
3. Bred ut den i en tallrik. Vänta tills gröten blir kall för att sedan tillsätta ricotta och mascarpone. Dekorera med pistagenötter.

Smaklig måltid!

Bosanski kolač od jabuka



12 portioner



1 timme

Du behöver

- 5 ägg
- 5 msk socker
- 5 msk mjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 kg äpplen
- kanel
- 2 vaniljpuddingar i portionspack/påsar
- grädde
- riven choklad/nöter

Om rätten

Den bosniska äppelkakan ("Bosanski kolač od jabuka" på bosniska), har sitt ursprung i Bosnien och Herzegovina. Precis som andra äppelkakor är den gjord med äpplen och kan innehålla olika ingredienser som socker, mjöl, ägg, kanel och ibland även nötter eller russin. Den bakas ofta i hemmen som en traditionell bosnisk dessert eller fikarätt och serveras vanligtvis med kaffe eller te.



Gör så här

1. Vispa äggen med sockret. Tillsätt mjölet och hälften av bakpulvret och blanda till en smet. Grädda smeten i ugnen tills den är gyllenbrun, detta blir botten på kakan.
2. Skala och riv 1 kg äpplen. Stek dem i en stekpanna med 4 matskedar socker och lite kanel, tillsätt lite vatten och koka i 10 minuter. Sila av vattnet från äpplena och koka 2 vaniljpuddingar enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Lägg de stekta äpplena på botten av kakan, sedan puddingen och slutligen grädden på toppen.
4. Strö över riven choklad eller hackade nötter efter smak. Dekorera efter eget tycke och smak.

Smaklig måltid!

Baklava



30 portioner



60 minuter

Du behöver

- 1 förpackning baklavadeg
- 1 kg valnötter
- 2 tsk kardemumma
- 2 tsk kanel
- 4 msk socker
- 0,5 dl kokosflingor
- 2 dl margarin
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 dl sirap

Om rätten

Baklava är en vanlig efterrätt i arabiska länder. Den är mycket söt.

Den kommer ursprungligen från Istanbul. Det är en rätt som är vanlig under fastemånaden Ramadan.

Gör så här

1. Lägg baklavadegen på en ugnsplåt. Bred över margarin, lägg sedan på ett till lager deg. Fortsätt i flera lager.
2. Hacka valnötterna. Blanda med vaniljsocker, kardemumma, kokosflingor, socker och lite kanel. Bred blandningen på det översta lagret av baklavan. Lägg sedan på ett till ark deg och bred på margarin.
3. Dela baklavan med kniv. Tillaga i ugnen i 30 minuter. Ta sedan ut baklavan och häll sirap över den då den fortfarande är varm.

Smaklig måltid!



Halva



6 portioner



1 timme

Du behöver

- 100 g smör
- 3 dl mannagryn
- 2 dl valnötter
- 3 dl mjölk
- 2 dl strösocker

Om rätten

Halva är en efterrätt från Nordmakedonien, med ursprung från Turkiet. Det är en mycket traditionell efterrätt sen urgamla tider, en mycket uppskattat sötsak. Halva går att laga även med vetemjöl, det är en smaksak. Valnötter kan uteslutas eller bytas ut till andra nötter. Halva kan serveras med gammaldags vaniljglass.

Gör så här

1. Smält smöret och tillsätt mannagryn och valnötter. Stek dem på låg värme i ca 35 minuter och rör om under tiden. Röran kommer ändra färg till brun, fortsätt blanda hela tiden.
2. Efter 35 min häller man på varm mjölk med socker i och blandar hela tiden. Koka den i låg värme ca 10 min.
3. Låt den vila i ca 15 minuter. Servera.

Smaklig måltid!



Zingil



6 portioner



1,5 timme

Du behöver

- 1 kg vetemjöllet
- 0,5 jäst
- 3 msk strösocker
- 1 tsk salt
- 8 st ägg
- 3 tsk vaniljsocker
- 2 tsk bakpulver
- 2 dl mjölk

Om rätten

Zingil är en efterrätt populär i arabisk matkultur. Det är en urgammal kulturrätt. Den är mycket eftertraktad efterrätt som serveras vid speciellare tillfällen.

Gör så här

1. Vispa ner alla ingredienser som pannkakassmet. Låt den jäsa i 1 timme. Vispa en gång till och låt det vila i 10 min.
2. Värm upp oljan i en stekpanna och börja fritera smeten. Ta ca 1 dl smet med ett decilitermått. Fritera tills de blir gyllenbruna.

Smaklig måltid!



Tips!
Servera dem med vit
sirap på!

Custard



10 portioner



60 minuter

Du behöver

- 1 liter mjölk
- 2 msk socker
- 1 dl custard
- 2 tsk vaniljsocker

Om rätten

Custard innehåller lite olika saker beroende på var man köper det. I England till exempel är custard något helt annat än den custard man kan köpa i de orientaliska livsmedelsaffärerna.

Gör så här

1. Häll mjölk i en kastrull och vispa ordentligt ned custarden.
2. Häll i socker och vaniljsocker och vispa lite till. Sätt på plattan och låt koka upp under omrörning. Låt sjuda någon minut och häll sedan upp på fat och låt svalna. Rätten är godast kylskåpskall



Halva



8 portioner



30 minuter

Du behöver

- 200 ml olja
- 200 g mjöl
- 200 g socker
- 400 g vatten

Om rätten

Halva är namnet på en rad orientalska sötsaker som är spridda över Mellanöstern, Centralasien och Indien. Namnet kommer från det turkiska ordet "helva", som i sin tur kommer från det arabiska "ḥalwā" (godis), där "ḥalāwa" betyder "sötma".

Den är också utbredd över hela världen, inklusive Balkan, där den har ett traditionellt värde vid firandet av olika kulturella och religiösa seder.



Gör så här

1. Värm oljan i en kastrull. Tillsätt mjölet och rör om kontinuerligt. Det är viktigt att röra hela tiden eftersom halvan lätt bränns vid. Rör i cirka 20 minuter.. Fortsätt röra tills blandningen får en beige färg.
2. Samtidigt, koka upp socker och vatten i en annan kastrull.
3. När mjölet har fått en beige färg, ta kastrullen från värmen. Täck kastrullen och håll försiktigt i sockerlagen genom en liten öppning. Var försiktig eftersom blandningen kan sprätta och brännas. Låt blandningen stå täckt i några sekunder, och rör sedan om ordentligt för att undvika klumpar.
4. Forma halvan med en sked och lägg på en tallrik. Dekorera efter önskemål.

Smaklig måltid!

Xsh xsh



12 portioner



60 minuter

Du behöver

- 2 paket Cream shante
- 30 g vermicelli-pasta
- 70 g puck Cream
- 70 g cream karamell
- 6 dl mjölk
- 520 g tea biscuit
- 10 g smör

Om rätten

Denna efterrätt har sitt ursprung i antiken och tillagas vid olika tillfällen som religiösa högtider, bröllop och så vidare.

Gör så här

1. Börja med att steka vermicelle i en stekpanna med 10g smör.
2. Använd en visp och blanda ihop cream chante, puck cream, cream karamell och 4 dl mjölk i en bunke tills den börjar tjockna och får en krämig koncistens.
3. Välj en passande form. Efter krämen är förberedd, ta en tea biscuit och doppa i mjölk. Lägg sedan i formens botten.
4. Lägg på en del av krämen och repetera detta tills du kommer till toppen är nådd. Lägg sedan vermicelle över det sista lagret, som då blir krämen. Dekorera med sirap och låt stå i kylan i 4-5 timmar eller ett dygn.



Tips!
Servera med irakiskt te
eller kaffe!

Kiflice



55 portioner



60 minuter

Du behöver

- 800 gram mjöl
- 400 ml olja
- 200 ml öl (alkoholfri)
- 1 bakpulver

För sirap

- 300 gram socker
- 200 ml vatten
- saften av en citron
- ca 150 gram hasselnötter, valnötter eller mandel
- ca 150 gram kokos

Om rätten

Receptet kommer från farmorsköket och har delats mellan generationer. Alltid lika goda, väldigt lätta att göra och klarar sig länge.

Gör så här

1. Blanda mjöl med bakpulver. Tillsätt olja, öl och knåda degen. Storleken på koppen är 75 ml, det är de koppar som man en gång i tiden drack kaffe ur.
2. Forma till tunna rullar eftersom de kommer att jäsa under gräddningen. Grädda i 200 grader.
3. Blanda socker med vatten och koka försiktigt i några minuter. Doppa rullarna i varm sirap och rulla dem i malda valnötter, kokos, malda hasselnötter.



Basbousa



ca 20 portioner



1 timme

Du behöver

Kakan:

- 5 dl mannagryn
- 1 dl kokosflingor
- 1 dl strösocker
- 1 tsk bikarbonat
- 1 msk vaniljsocker
- 175 g smör
- 2,5 dl turkisk yoghurt

Garnering:

- sötmandel

Sirap:

- 2,5 dl vatten
- 3 dl socker
- 1 msk citronsaft från en färsk citron

Pensling till formen:

- tahini eller smör

Om rätten

Basbousa är en söt kaka från mellanösternregionen. Den förekommer i flera olika länder. Det är en fin kaka som dekoreras med mandlar.



Gör så här

1. Koka sirapen: blanda socker, vatten och citronsaft i en kastrull. Koka upp under omrörning, sänk värmen och låt sjuda i ca 5 min. Rör om då och då. Stäng av värmen. När sirapen har svalnat täck den med ett lock. Låt sirapen kallna helt i rumstemperatur.
2. Sätt ugnen på 175°. Smörj en mellanstor form med tahini.
3. Blanda mannagryn, vaniljsocker och bikarbonat i en skål. Tillsätt de övriga ingredienserna till kakan, blanda väl och tryck sedan ut degen i den smorda formen. Täck kakan och låt svälla i rumstemperatur i ca 15–20 min.
4. Skär ett rutmönster i kakan och tryck i mandlarna på varje ruta. Rutorna ska vara ca 5 cm stora. Baka kakan i 10 min i 175°. Ta ut formen och skär försiktigt rutmönstret en gång till. Ställ in i ugnen igen och baka i ca 20 min till. Ta ut kakan och ringla över den kalla sirapen över hela kakan. Låt den suga till sig all sirap (minst 2 timmar). Servera!

Baklava



ca 25 portioner



1 timme

Du behöver

- 6 ark filodeg
- 6 dl hackade pistagenötter.
- ca 75 g smält smör eller sirap
- 2 tsk stötta kardemummakärnor
- ca 1 dl hackade pistagenötter

Om rätten

Baklava är en mycket söt efterrätt eller kaka. Den förekommer i hela mellanöstern. Just det här receptet innehåller pistagenötter, men olika nötter kan användas beroende på vad du tycker om.

Gör så här

1. Rosta pistagenötterna i ugnen ca 200°. Finhacka nöterna och blanda dem sedan med kardemumman.
2. Värm ugnen till 170°.
3. Lägg ett ark filodeg på en plåt. Pensla över smör. Lägg dit ett till ark och pensla igen. Strö nötter över hela filodegen. Gör samma sak med resten av filodegen och nöterna. Skär sedan till lagom stora bitar.
4. Baka i ugnen i ca 30 min. När du tar ut den, häll på sirap över hela baklavan. Strö sedan på finhackade nötter på toppen och låt sirapen sjunka in innan du serverar.



Amerikansk citronmarängpaj



6 portioner



60 minuter

Du behöver

Pajbotten:

- 3 dl vetemjöl
- 150 g smör
- 2 msk vatten, kallt

Fyllning:

- 2 ägg
- 2 dl florsocker
- 2 citroner
- 75 g smör

Maräng:

- 4 äggvitor
- 2-4 dl strösocker

Om rätten

I USA finns det många olika kulturer och det har skapat ett kök med stor variation och olika influenser. Maten skiljer sig mellan landets olika delar och regioner, även smakerna varierar i stort och i USA finns det mer än bara hamburgare och snabbmat.



Gör så här

1. Häll upp 3 dl mjöl i en skål och skär sedan 150 g smör i mindre bitar. Lägg i skålen tillsammans med mjölet och smula ihop allt med hjälp av fingertopparna, tillsätt sedan 2 msk kallt vatten och tryck ihop till en deg. Ta sedan fram en pajform som har en löstagbar botten. Kavla ut degen och klä sedan pajformen med degen. Låt den stå kall i 30 minuter. För att inte degen ska krypa ner innanför kanterna på pajformen så kan de fästas med några remsor aluminiumfolie. Pajskalet ska nu förgräddas så det får lite färg på 175 grader i nedersta delen av ugnen i 10-15 minuter
2. Smält 75 g smör i en kastrull, sikta 2 dl florsocker genom en sil ner i en skål. Vispa 2 ägg lätt och blanda med florsockret, saften av 2 citroner och smält smör som har svalnat. Fyll sedan pajskalet med blandningen och grädda i ugnen 15-20 minuter på 175 grader tills fyllningen stelnat, låt pajen svalna, sätt ugnen på "grill" och höj lite på temperaturen.
3. Vispa 4 äggvitor och 2-4 dl strösocker tillsammans tills det blir ett hårt skum. Bred marängsmeten över pajen, sätt in pajen i ugnen under grillelementet under uppsikt tills den blir gyllenbrun.

Smaklig måltid!

Tufahija



6 portioner



60 minuter

Du behöver

- 6 st äpplen (Gold delich)
- 3 dl socker
- 5 dl vatten
- 200 g valnötter
- 2 dl grädde

Om rätten

Tufahija är en ljuvlig dessert med fyllda äpplen. Rätten kommer från Balkan. Den är så enkel att göra och så god!



Gör så här

1. Blanda socker och vatten i en gryta och koka upp under omrörning. Sänk värmen och låt sjuda långsamt. Skala äpplena och kärna ur äpplena med en äppelurkärnare. Lägg äpplena i sirapen och låt dem puttra långsamt under lock tills de mjuknar ca 10-12 min. Vänd på dem då och då. Viktigt att de mjuknar utan att de blir överkokta.
2. Lyft upp äpplena från sirapen och låt kallna. Spara sirapen.
3. Mixa valnötterna eller finhacka tills de blir som ströbröd. Lägg undan ca 1 msk valnötter till garnering. Häll sirap som du kokade äpplena i över valnötterna och blanda. Konsistensen på valnötterna ska bli ungefär som mandelmassa. Häll försiktigt över sirap i omgångar tills du får önskad konsistens ca 1 dl.
4. Lägg valnötсмixen i en spritspåse och spritsa i äpplena. Vispa grädde och spritsa över äpplena. Garnera med finhackade valnötter.

Budín de pan peruano



12 portioner



2 timme

Du behöver

- 1 form vitt bröd utan kanter
- 2 dl röd mjölk
- 1 tsk kanelpulver
- 1tsk vaniljpulver
- 1 kopp (ca 1,5 dl) farinsocker
- skal av en apelsin och citron
- 4 ägg
- 50 g smält smör
- 220 g vitsocker till kolan
- 1 kopp (ca 1,5 dl) russin

Gör så här

1. Lägg det vita socker i en kastrull och när det smälter bildas kolan. Ta bort från värme och häll i botten på en kakform (rund med hål i mitten). Täck formen och så att kanterna minskar halvvägs upp. Blötlägg russinen i kokt vatten i 15 min.
2. Värm mjölken i en gryta på medel/låg värme. När den är varm, tillsätt kanel, muskotnöt, kryddnejlika, vanilj, farinsocker och det rivna fruktskalet. Vänta tills det kokar och ta bort från plattan. Häll den varma mjölkblandningen över det smulade brödet, låt vila i 30 min.
3. Krossa sedan det blötlagda brödet tills det blir en deg. Tillsätt de tidigare uppvispade äggen, smält smör och lägg russin till bröddegen och blanda väl.
4. Lägg degen i kolaformen, lägg i en förvärmad ugn på 180 grader i ungefär 60 minuter. Det går också att använda en provsticka och se när kakan är klar. När provstickan inte är kladdig, då kan formen tas ur ugnen. Låt kakan svalna. Forma försiktigt och servera.



Halvapita



10-12 portioner



1 timme

Du behöver

- 3 dl äppelsylt
- 4 dl vatten
- 2 dl olja
- 15 msk vetemjöl
- 12 dl äppelsylt
- 1 msk socker
- 100 g smör
- 2 msk crème fraiche
- 1 tsk bakpulver

Om rätten

Halvapita är en traditionell efterrätt som görs över hela Bosnien och Hercegovina under olika namn och varianter, en väldigt enkel kaka som även gjordes i fattigare hus. Huvudingredienserna är mjöl och en ovanlig äppelsylt som görs genom att pressa äpplen och koka saft tills den blir som sylt – ett väldigt vanligt sätt att använda äpplen av lite sämre kvalitet.



Gör så här

1. Lägg 1 dl äppelsylt, vatten och olja i en större kastrull. Låt det koka upp. När blandningen har börjat koka lägg till vetemjöl och bakpulver. Rör om väl tills du får en jämn smet utan klumpar.
2. Olja långpanna och häll ut smeten i pannen. Jämna ut till ett tunt lager.
3. Koka ihop garneringen genom att blanda 2 dl äppelsylt, socker, smör och crème fraiche på låg värme under omröring tills smöret smält.
4. Nagga smeten i pannen med en gaffel, strö över 100 g hackade valnötter. Häll över garneringen. Baka i ugnen ca 15 min i 250 grader.

Smaklig måltid!

Shir berenj



6 portioner



45 minuter

Du behöver

- 1 kopp (ca 1,5 dl) plus 2 msk jasminris
- 4 dl kallt vatten
- 0,25 tsk salt
- 7 koppar helmjölk (det går att använda 2 % för en lättare variant)
- 3 msk rosenvatten

Om rätten

Shir berenj är en traditionell persisk rispudding som är både välsmakande och näringsrik.

Shir berenj (persiska: چنرب ریش) är en typ av rispudding som är populär i Persien (nuvarande Iran) och i andra delar av Mellanöstern. Namnet "shir berenj" översätts ungefär till "mjölk- och risgröt" på svenska.

Tips!

Duka bordet med lönn-sirap, honung, smält choklad, frukt, nötter, mald kardemumma, fruktsirap och låt alla välja sitt favorit-pålägg.



Gör så här

1. Plocka bland riset och tvätta det 3-4 gånger eller tills vattnet är nästan klart. Töm så mycket av vattnet som möjligt. Lägg riset i nonstick-grytan. Tillsätt 4 dl kallt vatten och 0,25 tsk salt. Koka upp på medelvärme. Sänk värmen till medellåg och koka utan lock tills riskornen faller isär och får en krämig konsistens. Det mesta av vattnet kommer att kokas bort, cirka 20-25 minuter.
2. Häll 7 koppar mjölk i en mikrovågssäker skål och värm den på hög effekt tills den är mycket varm. Tillsätt mjölken två koppar i taget till det kokta riset. Efter varje tillsats fortsätter du att koka på medellåg värme. När blandningen kokar upp mjukt och tjocknar, tillsätt mer. Detta tar från 5 till 10 minuter. När du tillsätter mer mjölk tar det längre tid att tjockna.
3. Tillsätt den sista koppen mjölk och rosenvatten. Koka i ytterligare 10 minuter och rör om flera gånger. Puddingen blir krämig och tjock, och den blir tjockare ytterligare efter att den har kylts.
4. Ta kastrullen från värmen och häll upp Shir Berenj i serveringsskålarna. Låt svalna i 10 minuter i rumstemperatur och täck sedan skålarna med en lös plastfolie eller en liten tallrik och ställ i kylan i 2-3 timmar.

Smaklig måltid!

Sutlijaš



6 portioner



50-60 minuter

Du behöver

- 2 liter mjölk
- 2,5 dl socker
- 2,5 dl grädde
- 3 dl ris (rundkornigt)
- 6 dl vatten

Om rätten

Sutlija eller söt rispudding är en efterrätt, typisk för områdena på Balkan och i Turkiet. Ordet sutlija kommer från det turkiska ordet süt, som på bosniska betyder mjölk. Denna rätt var ursprungligen utbredd i det turkiska köket och är än i dag en välkänd mjölk-baserad dessert över hela världen. De grundläggande ingredienserna är mjölk, ris och socker.

Gör så här

1. Koka riset i vatten i 15 minuter. När vattnet kokat in, tillsätt mjölk och socker och koka i ytterligare 25 minuter under ständig omrörning.
2. Tillsätt grädden och koka i ytterligare 10 minuter under omrörning.
3. Servera i små skålar.



Sape



30 portioner



60 minuter

Du behöver

- 200 g smör
- 1 kopp socker
- 1 ägg
- 1 tsk vaniljsocker
- 3 koppar (ca 4,5 dl) mjöl
- 1 tsk bakpulver
- en nypa salt
- 200 g mjölkchoklad

Om rätten

Det här är ett gammalt recept, skapat när människorna i byn inte kände till smör eller margarin. Ett recept som är över 100 år gammalt.

Gör så här

1. Vispa smör med socker, tillsätt ägget och vaniljsockret, och blanda väl.
2. Tillsätt mjöl, bakpulver och en nypa salt. Knåda degen tills den blir jämn. Forma små bollar av degen och placera dem på en bakplåt täckt med bakplåtspapper.
3. Tryck ner varje boll med fingret för att få formen av en "tass". Grädda i förvärmad ugn på 180 grader i ungefär 12–15 minuter tills kanterna blir gyllenbruna.
4. Smält chokladen och doppa toppen av varje "tass" i chokladen. Låt chokladen stelna och servera



Tantule



5 portioner



1 timme

Du behöver

- 3,5 dl vetemjöl
- 2 dl mannagryn
- 1 msk bakpulver
- 5 dl mjölk
- 4 st ägg
- 2 dl solrosolja
- 5 dl strösocker
- 8 dl vatten

Om rätten

Tantule är en urgammal efterrätt som har levt kvar från det ottomanska rikets tid. Den bakar man till enklare tillställningar, för att fira när man skördat färdigt, eller om man har fått oväntade gäster och ska bjuda på mat. Först börjar man med att baka tantulen så den hinner dra till sig sockervattnet, sedan fortsätter man med att laga maten. Detta är ett mycket värdefullt kulturarv till nästkommande generationer. Det är glädjande att de yngre tycker om den här efterrätten.



Gör så här

1. Koka mjölk och olja, häll i den kokande blandningen, vetemjölet och mannagrynen och blanda hela tiden. När smeten blivit jämn, ta bort grytan från spisen och låt degen svalna.
2. När den är tillräcklig sval för att kunna arbeta med den, häll i bakpulvret och äggen, knåda degen till en jämn deg. Rulla tio bollar av degen och lägg dem i en smord ugnsfast plåt.
3. Grädda dem 225 grader 15 min sänk värmen till 150 grader i 10 min.
4. Koka under tiden upp sockervattnet, 8 dl vatten och 5 dl strösocker. Koka upp det i ca 30 min och låt det svalna. Häll den på den varma tantulen och låt den stå tills vätskan har tagits upp från kakan.

Smaklig måltid!

Tatli



10 portioner



1 timme

Du behöver

- 2 koppar margarin (3 dl),
- 1 kopp mjöl (1,5 dl)
- 1 tsk bakpulver,
- 1 kopp vatten, (1,5 dl)
- 1 kopp yoghurt, (1,5 dl)
- 0,5 kopp olja, (ca 0,75 dl)
- 1 tsk kardemumma,
- 0,5 tsk salt
- 2 koppar socker
- 1 kopp vatten
- lite citronsyra

Om rätten

Halka Tatlısı är en populär turkisk dessert som består av en friterad deg formad i en cirkel (halka betyder "ring" på turkiska). Den liknar churros men är i en ringform och dränks i sockerlag efter fritering. Den är omtyckt street food i Turkiet, särskilt under Ramadan.



Gör så här

Sirap

1. Blanda mjöl, margarin, bakpulver, kardemumma och salt i en bunke. Tillsätt sedan yoghurt och blanda. Tillsätt till sist vatten och olja och blanda. Häll smeten i en spritspåse med en stjärnform, och försök att få så få luftbubblor som möjligt.
2. Koka sirap genom att lägga socker och vatten i en kastrull på högsta värme. Blanda lite men inte så att sockret löses i vattnet. När blandningen börjar koka sänk till låg värme och tillsätt citronsyra. Låt stå i ca 7 minuter och ta sedan bort kastrullen från spisen.
3. Häll ca 3 cm olja i en kastrull och sätt på medelhög värme. Medan oljan blir varm, häll en generös mängd sirap i en bunke. Se till att sirapen svalnat!
4. När oljan blir varm: spruta ut smet i valfri form. När tatlierna blir brunguldiga: ta ut dem och lägg dem direkt i bunken med sirap. Låt tatlierna ligga i sirapen en stund och för sedan över till en sil.

Hurmasice med rostad sesam



10 portioner



1 timme

Du behöver

- 200 ml vatten
- 200 ml olja
- 3 msk äppelmos
- 3,5 koppar (ca 5,25 dl) mjöl
- 10 g bakpulver
- 100 g rostad sesam
- 2 koppar (ca 3 dl) socker
- 250 ml vatten
- 1 paket vaniljsocker
- 100 ml äppelmos

Om rätten

Hurmasice är ett traditionellt bakverk från Balkan, särskilt populärt i Bosnien och Hercegovina, med rötter i det osmanska riket. Det är ett sirapsindränkt bakverk som ofta görs för högtider och speciella tillfällen som Bajram. Namnet kommer från det turkiska ordet "hurma" (dadel), men bakverket innehåller inga dadlar utan har istället en krispig yta och en söt, saftig insida, ofta smaksatt med sesam eller kokos.



Gör så här

1. Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt olja och smör, och vispa kort igen. Tillsätt äppelmos, bakpulver och mjöl. Tillsätt mjölet gradvis: först fem koppar och blanda med en träslev, sedan ytterligare fem koppar och blanda med händerna. Tillsätt de sista tre kopporna en i taget. Degen ska vara slät och inte klibbig. Forma en liten bit deg till en hurmasice och om den inte fastnar på händerna är degen klar.
2. Forma degen till bollar stora som valnötter och rulla dem till små cylindrar. Tryck dem mot den finaste sidan av ett rivjärn för att få det karakteristiska mönstret för hurmasice. Lägg dem på en stor bakplåt utan att smörja den. Grädda i 200 grader i cirka 30 minuter.
3. När du har satt in hurmasice i ugnen, börja göra sockerlag. Koka upp socker och vatten, låt det koka i 5 minuter. Tillsätt äppelmos, låt allt blandas och koka upp igen, ta sedan av från värmen.
4. Om du vill ha en starkare smak av äppelmos, minska socker och vatten i sockerlag med en kopp vardera och tillsätt en extra kopp äppelmos.
5. Ta ut de bakade hurmasice från ugnen och låt dem svalna lite så att de inte fräser när du häller över sockerlag.
6. Häll sockerlag över hurmasice lite i taget. Om de inte absorberar väl, lämna dem i den varma ugnen tills de har absorberat allt sockerlag.
7. Det är bäst att låta hurmasice stå i rumstemperatur eller i ett skafferi i några timmar innan du ställer dem i kylskåpet.

Servera hurmasice väl kylda.



Bröd

Mjuka vörtkakor	140
Bröd	142
Inlandskaka	144
Pide	146

Mjuka vörtkakor



30 portioner



90 minuter

Du behöver

- 8 dl rågsikt
- 4 dl fint rågmjöl
- 36 dl vetemjöl (ca 2,2 kg)
- 3 dl mörk sirap
- 2 dl flytande vört rågade mått
- 400 gram smör rumstempererat (mjukt)
- 1,5 liter julmust eller svagdricka
- 1 dl torrmjölkspulver
- 3 paket jäst (150 gram)
- 1,5 dl brunt farin
- 1,5 msk malen pomerans
- 1,5 msk kanel
- 1,5 tsk ingefära
- 1 msk nejlikor

Om rätten

Mjuka vörtkakor bakas på häll. Traditionellt har brödet bakats i vedeldad ugn. Sedan hållar kom underlättas baket, då det är inte många som har gamla vedeldade ugnar. Att baka tillsammans är en mycket fin och trevlig tradition.



Gör så här

1. Värm julmust, sirap, vört tillsammans med rumstempererat smör.
2. Gör en deg med smörblandningen och alla torra ingredienser. som får jäsa en stund. Gör ämnen som får jäsa till dubbel storlek. Det är viktigt att de får jäsa, annars är de svåra att kavla ut. Kavla med slät kavel sedan med kruskavel och naggas.
3. Gräddas på båda sidor. Var försiktig med värmen på hällen, de bränns lätt eftersom det är mycket socker i degen.
4. Pensla de färdiga kakorna på ena sidan med en blandning av 0,5 liter julmust, 1 dl sirap, 0,5 dl vört som blandas och värmes.

Smaklig måltid!

Bröd



10 portioner



1,5 timme

Du behöver

- 21 dl vetemjöl
- 2 st potatis
- 1 st jäst torr/färsk
- 9 dl vatten
- 0,5 msk salt
- 1 tsk socker

Om rätten

Hembakad bröd är något som alla har i sina hem. Man har det till ALLT! Bröd till förrätt, bröd till huvudrätt, bröd till frukost. Man ska inte bara ha bröd, utan man ska ha hembakad bröd i stenugn. Varje hus har i sin trädgård en stenugn till bröd, de är så stora så de rymmer ca 20 stora runda bröd.



Gör så här

1. Lägg 1 dl vetemjöl i en djup skål och tillsätt jäst, socker, kokt mosad potatis och häll på 2 dl fingervarmt vatten. Blanda väl och låt den jäsa till dubbel storlek.
2. Häll den jästa degen i vetemjålet i degmaskinen, börja blanda samtidigt som du häller i resten av ca 7 dl vattnet. Knåda degen i ca 25 min. Låt den jäsa i 30 min i rumstemperatur.
3. Knåda den igen i ca 5 min. Låt den jäsa i 10 min till.
4. Knåda degen och forma den i runda fina bollar. Lägg dem i formar med avtagbara kanter. Baka i ugnen tills brödet är gyllenbrunt och bakat helt igenom, ca 40–50 min i 180 grader.

Smaklig måltid!

Inlandskaka



30 portioner



90 minuter

Du behöver

- 300 gram smör rumstempererat (mjukt)
- 2,5 paket jäst (125 gram)
- 3 dl havregryn
- 2 dl rågsikt
- 2 tsk salt
- 3-4 msk malda brödkryddor
- 2,5 dl socker
- 2,5 kg vetemjöl
- 15 dl ljummet vatten (37 grader)

Om rätten

Inlandskaka är ett ljust mjukt tunnbröd. Dessa kakor bakas på häll. Efter en förfrågan om dansuppvisning i Slottsskogen började brödet bakas. Då tog Gunnel Engström som är/var hushållslärare på Ester Mosessons skola initiativet att göra ett recept på mjukt tunnbröd, tillsammans med Gerd Andersson. Provbakade och ändrade, lade till och drog ifrån, till sist fick de fram det recept som kallas Inlandskaka och som bakas i Inlandsgården sedan 1987-1988.



Gör så här

1. Blanda alla ingredienser till en deg. Låt jäsa en stund. Gör 30 ämnen som får jäsa till dubbel storlek.
2. Kavla ut med slät kavel och sedan med kruskavel. Därefter naggas kakorna.
3. Grädda på häll på båda sidorna.

Smaklig måltid!

Pide



6 portioner



1,15 timme

Du behöver

- 11 dl vetemjöl
- 4 dl ljummet vatten
- 15 g bakpulver
- 1 tsk salt
- 150 g smör
- 6 medelstora lök
- 4 medelstora tomater
- 2 gröna paprikor
- 0,5 msk salt
- 50 g smör
- 1 msk paprikapulver

Om rätten

Pide är en mycket gammal och vanlig maträtt i makedonsk-turkisk kultur. Den är rätt så enkel att baka. Man kan ha många olika fyllningar i den, till exempel lökfyllning, köttfärs, fetaost med ägg, eller purjolök. Vill man vara lite mer hälsosam kan man byta ut smör mot solrosolja. Man kan ha jäst i degen i stället för bakpulver, det är en smaksak.



Gör så här

1. Hacka löken, paprikan och tomaterna. Koka dem med smöret i tills de är mjuka. Tillsätt paprikapulvret och saltet och låt den svalna.
2. Under tiden gör en deg av vetemjöl, ljummet vatten, bakpulver, salt. Knåda. Låt degen vila ca 15 min.
3. Dela degen i 10 lika bollar, börja kavla dem stora ca 15 cm i diameter. När alla är kavlade: smörj mellan alla plattor med smöret som smältes innan, sätt plattorna på varandra 5 st ihop och 5 st ihop i en annan hög. Kavla sedan första högen med plattorna till en stor degblad, något större en plåten som ska används och lägg den på den smorda plåten. Kavla sedan nästa hög till en större degblad än det förra.
4. Häll fyllningen på plåten och täck den med den andra bladen, rynka den som på bilden, vik kanterna inåt så fyllningen inte rinner ut. Pensla rikligt med smält smör över hela ytan. Grädda Piden i förvärmad ugn 200 grader i ca 35 min.



Studieplan till kokboken

Välkommen till studiecirkeln där studiegruppen utforskar olika mattraditioner. Här har ni nu chansen att hitta nya personliga favoriter och samtidigt diskutera likheter och skillnader i matkulturer från olika delar av världen. Det här studiematerialet är framtaget genom att många olika studiegrupper har bidragit med recept från sitt hemland eller sin mattradition.

Utgångspunkten i den här studieplanen är att gruppen provar att laga något varje gång den träffas, utom den allra första träffen där tid i stället läggs på att fundera över gruppens önskemål, och sista träffen som ger tid för reflektion och återblick. Gruppen kan komplettera detta studiematerial med influenser från andra kokböcker, tidningar, kartböcker för att bekanta er mer med det land eller den region som ni vill laga mat ifrån.

All folkbildning handlar om mötet mellan människor och vad det mötet skapar för nya kunskaper och insikter hos den enskilde deltagaren. Gruppen kan skriva en egen studieplan som beskriver ert arbete i studiecirkeln. Använd gärna en dagbok där gruppen gör korta noteringar över arbetet i gruppen. Det kan till exempel vara vad ni har kommit överens om inför nästa träff. Dagboken är en bra hjälp att minnas vad gruppen har gjort. I studieplanen ges utrymme för dagboken både i början och slutet av varje träff.

Prata med gruppens kontaktperson i din NBV-region för att hitta just ert upplägg. Lycka till!

Förberedelser för cirkelledare

Du som cirkelledare bör läsa igenom hela studieplanen och samtala med din kontakt på NBV om studiecirkeln genomförande. Skapa ditt arrangemang i E-tjänst i god tid före er första träff. Du bör uppmuntra dina deltagare att fundera på, redan innan första träffen, vad de tänker att studiecirkeln ska ha som mål. Den här studieplanen är upplagd för en studiecirkel om 6 träffar à 3-4 studietimmar per träff.

TRÄFF 1

Cirkelstart!

(2–3 studietimmar)

Varmt välkommen till studiecirkeln ”Mat som kulturarv”. Härligt att ni har valt att lära er mer om mat från andra kulturer. Här ges tillfälle till reflektion över det egna matkulturarvet och möjlighet att ta del av matkulturarv från andra delar av världen. En studiecirkel är en grupp som efter eget val samlas för att lära sig något nytt tillsammans. Alla deltagare är lika viktiga!

Metodik: gör en presentationsövning enligt följande
Jag heter NN och min favoriträtt är.....

Metodik: Dela ut studiematerialet ”Mat som kulturarv” och bläddra igenom det tillsammans i studiecirkeln. Vad är ni mest nyfikna på? Mat från en särskild del av världen? Hela måltider? Bakning? Ska ni laga mat och/eller baka varje gång? Eller ska var och en prova på att laga ett recept hemma och ta med till nästa tillfälle? Möjligheterna är oändliga och det är deltagarna i gruppen som tillsammans med cirkelledaren sätter ramarna och målet för just den här studiecirkeln.

Metodik: samtala i gruppen om hur ni vill arbeta dvs sätt nu ramarna för ert arbete. Bestäm hur många gånger ni vill träffas, var ni ska träffas och när ni ska träffas (om detta inte redan är klart). Den här studieplanen bygger på att ni träffas vid 6 tillfällen, ca 4 studietimmar varje gång.

Lägg tid på att prata förväntningar. Vilka förväntningar har jag på den här studiecirkeln? Vad betyder ”Mat som kulturarv” för mig?

Har ni inte redan pratat om hygien kopplat till mat finns det några enkla saker att förhålla sig till. Diskutera gärna i gruppen om punkterna nedan är tillräckliga eller om ni vill lägga till någon eller några själva.

- tvätta händerna
- skölj grönsaker
- blanda inte rotsaker och färska grönsaker vid tillredning
- egen skärbräda och kniv till grönsaker
- egen skärbräda till kött, fisk, fågel
- kyl ner tillagad mat när det blir över
- laga inte mat till andra om du är förkyld eller sjuk



Metodik: läs i fördjupningsdelen om världsdelar och kontinenter, samtala två och två, om vad ni skulle vilja veta mer om, återkoppla sedan vad ni kom fram till i den större gruppen.

Metodik: Fördela arbetet inför nästa träff. Vad ska förberedas? Behöver något recept anpassas för att passa gruppen? Vem/vilka förbereder?

Metodik: Reflektion

Avsluta era träffar med att skriva helt kort i studiecirkelns dagbok vad ni har gjort och kommit överens om under denna träff.

TRÄFF 2–5

Grundmall för matlagningsträff

(à 4 studietimmar)

Metodik: ta fram ert dagboksblad och återkoppla till förra träffen. Är det någon fråga eller fundering som har dykt upp sedan ni senast sågs?

Metodik: se över träffens upplägg

- Är alla förberedelser gjorda?
- Behöver något i recepten justeras för att passa alla i gruppen?
- Finns alla ingredienser?
- Ska gruppen delas i mindre grupper för att ni ska hinna med?
- Tidsätt träffens olika delar - när behöver träffens matlagning vara klara för att ni ska hinna smaka, diska och plocka undan in?

Starta matlagningen för träffen

Metodik: samlas i hela gruppen när ni hunnit smaka, diska och plocka undan.

Reflektera över hur arbetet har gått under matlagningssdelen.

- Vad fungerade bra?
- Vad kan göras bättre till nästa gång?
- Har du en ny favoriträtt?
- Var det lätt att hitta ingredienser?
- Var det lätt att förstå och följa receptet?
- Fick ni göra justeringar i receptet under tiden?

Metodik: fundera på vad som behöver förberedas till nästa gång? Vem/vilka gör förberedelserna? Har gruppen rätt förutsättningar?

Metodik: avsluta träffen med att reflektera över hela träffen och planera och arbetsfördela nästa träff. Skriv i dagboken!

Upplever gruppen att ni inte är klara med recepten ur den här delen av kokboken är det bara att lägga till en träff och repetera delarna som finns i kapitlet.

Förslag till fördjupning till bokens olika kapitel

Inledande träff – Vad tänker du på när du hör ordet kulturarv? Jag tänker på berättelser från förr, lekar och mat. Kulturarv är företeelser och seder som ärvt från tidigare generationer och som på något sätt är viktiga för vår identitet.

Världsdelar och kontinenter

Recepten i den här boken kommer från olika delar av världen. Ta gärna reda på något om det land eller den region som maträtten ni lagar kommer ifrån.

- Vilket land eller region kommer rätten ifrån?
- Var ligger landet?
- Vad vet ni och vad vill ni veta om landet?

En kontinent är en geografisk sammanhängande landmassa och en världsdelen är en historiskt, kulturellt och fysiskt avgränsad del av jordytan (Wikipedia 2024). Världsdelen Europa hänger landmässigt ihop med Asien och kallas därför ibland för Eurasien.

Förrätter och huvudrätter

I de här kapitlen finns flera rätter med kött som går att göra om till en vegetarisk rätt.

- Finns det deltagare i gruppen som föredrar vegetariskt?
- Hur löser ni det i gruppen och om ni tänker olika?
- Vad kan bytas i receptet för att göra det vegetariskt? Laktosfritt? Veganskt?

Leta gärna upp de recept som är vegetariska och laga någon av dem om gruppen inte redan har hittat dem.

Efterrätter

I boken hittar du efterrätter från olika delar av världen.

- Känner du igen något recept?
- Har du tillagat det tidigare eller något som är likt?

Bröd

Bröd betyder olika saker i olika kulturer. I Sverige är det vanligt att äta bröd som bakats så det är avlångt och tjockt och ska skäras. Oftast kallas brödet "limpa". I andra delar av världen är brödet utkavlat och riktigt tunt eller i mindre delar som vi i Sverige kallar rundstycken eller frallor. Ibland är brödet ljust, fluffigt och lätt. Andra gånger är det mörkt, tungt och stabbigt.

- Vilka brödrecept finns med i den här boken?
- Känner du igen något av dem?

TRÄFF 6

Avsluta med stil

(3–4 studietimmar)

Er studiecirkel är snart slut och ni har förhoppningsvis lärt er en hel del både om matlagning, andra kulturer, varandra och er själva. Hur bestämde ni er för att avsluta er studiecirkel?

Förhoppningsvis blir det med mat och då är det dags att duka bordet alternativt att laga vad ni har bestämt för den här träffen.

Smaka, prata, jämför och fundera på om din matkultur har förändrats sedan första gången ni träffades.

Metodik: avsluta studiecirkeln med att reflektera över hela er studietid. Läs i dagboken och reflektera över vad ni har gjort tillsammans. Vilka recept har ni hunnit med att prova? Finns det recept som ni hade velat provat men inte hann med? Skriv i dagboken!

Avslutning: sitt på stolar i en cirkel.

Gör övningen ”Ge uppskattning till vänster” enligt följande.

Vänd dig till personen som sitter på din vänstra sida i ringen och säg: jag uppskattar.....(det är frivilligt vad du fyller på med men du ska verkligen mena det du säger. Det kan vara att du uppskattar att ha fått skratta tillsammans med personen, att du uppskattar att ha fått lära känna den här personen under cirkelns gång ooch så vidare.)

Avsluta gärna med att planera om det är någon ny studiecirkel som just den här gruppen vill fortsätta med.

Till cirkelledaren – gör en sista kontroll i E-tjänsten att arbetsplanen finns (om ni har skrivit en egen), läs igenom gruppens dagbok och se över så att ni har fått med det gruppen har tänkt. Svara på utvärderingen, gärna tillsammans i hela din grupp. Bifoga recept, om ni har använt andra än dem i boken ”Mat som kulturarv”. Signera listan i e-tjänsten, klart!





Föreningar och grupper som deltagit i projektet "Mat som kultur"

- Afghanska föreningen, Jönköping
- Backa kvinnoföreningen, Göteborg
- Bartella föreningen, Skövde
- BHKF Most, Västerås
- BHKRF Crvena ruza, Västerås
- BHKRF- kvinnoförening "Kvinna 99", Värnamo
- BHSKF kvinnosektion Osmijeh, Gislaved
- BHSKF kvinnosektion Zambak, Värnamo
- Bosniska Föreningen, Gislaved
- Bosniska Föreningen, Värnamo
- Bosniska Islamiska Föreningen, Gislaved
- Bosniska kvinnor kamratgrupp, Örebro
- Bräcke Folketshus, Bräcke
- Föreningen BKSCG, Göteborg
- Föreningen CCI, Göteborg
- Föreningen Fjärilen, Göteborg
- Inlands folkdansare, Kungälv
- Jönköping Islamiska förening, Jönköping
- Jönköpings Diyanet Kulturförening, Jönköping
- Karlskrona filatelistklubb, Karlskrona
- LAKH, Latinamerikanska kulturhuset, Västerås
- Shia Muslim, Jönköping

Studieförbundet där människor och idéer växer

Projektarbetsgruppen



Sabaheta Vehabovic (projektledare)
Verksamhetsutvecklare
Göteborg



Amer Sarotic
Verksamhetsutvecklare
Norrköping



Alva Blomkvist
Verksamhetsutvecklare
Östersund



Nedzad Bajramovic
Verksamhetsutvecklare
Västerås



Maria Hill
Kvalitetssamordnare
Karlstad



Minela Jakupovic
Verksamhetsutvecklare
Jönköping



Saadat Hajigharvaei
Verksamhetsutvecklare
Malmö



Denna samling av internationella matrecept från hela världen firar rikedomerna i det svenska samhället och speglar den mångfald som förenar oss genom mat, kultur och språk. Varje recept bär på själen av den kultur och tradition som författarna kommer ifrån. Den kulinariska traditionen och språket förenar oss med våra förfäder, men också med varandra. Att njuta av dessa rätter handlar inte bara om smaker, utan också om att bygga broar mellan generationer och folk. Genom dofter och smaker upptäcker vi det gemenskap som gör oss unika.

Ova zbirka recepata iz cijelog svijeta slavi bogatstvo švedskog društva, oslikavajući raznolikost koja nas spaja kroz hranu, kulturu i jezik. Svaki recept nosi u sebi dušu kulture i tradicije zemalja iz koje dolaze autori. Kulinarska tradicija i jezik nas povezuju s našim precima, ali i jedne s drugima. Uživanje u ovim jelima nije samo stvaranje okusa, već i izgradnja mostova među generacijama i narodima. Kroz mirise i okuse, otkrivamo zajedništvo koje nas čini jedinstvenima.

Amela Isanovic
lärare och cirkelledare i NBV