

”Närma dig köket och kärleken med djärvhet” (säger ordspråket)

I det här numret av Arlaköket bjuder vi på en spännande matresa och öppnar dörren till ett helt nytt kök. En härlig multikultimix, inspirerad av Indiens, Främre Orientens och Nordafrikas smakrika matkulturer.

Det som skiljer Orientens kök från vårt svenska är framförallt kryddorna. Både antalet kryddor och de sinnliga kryddblandningarna med varma, runda och aromatiska smaker. Därför innehåller våra recept lite fler kryddor den här gången, men de är precis lika enkla att lyckas med som vanligt.

Så välkommen in i Orientens kök och låt dig förföras. Men först en kort guide till de matkulturer vi inspirerats av.

DET MAROCKANSKA KÖKET bjuder på Nordafrikas mest originella kokkonst och är speciellt känt för sin couscous, sina välbalanserade grytor och vackra uppläggningar. Citron som matkrydda är typiskt och även harissa, den nordafrikanska kryddblandningen.

DET LIBANESISKA KÖKET består av ett spännande hopkok med orientaliska, europeiska och arabiska inslag. Libaneserna är experter på meze, små orientaliska plockrätter, och är det fest serverar man ibland över 100 olika rätter!

DET TURKISKA KÖKET förknippas ofta med kebab, men är så mycket mer. Att fylla olika råvaror och linda in dem till små, kulinariska paket är en turkisk tradition. Nationalgrönsaken är aubergine och landet är också känt för sin konfekt som smaksätts med bl a rosenvatten, nötter och honung.

DET PERSISKA KÖKET står för en av världens äldsta matkulturer. Den iranska matlagningen präglas av en förfinad enkelhet och milda smaker. Man är försiktig med salt och heta kryddor, men generös med örter, socker, saffran, torkade bär och frukter.

DET INDISKA KÖKET är inte ett utan många, som blir hetare ju längre söderut i Indien man kommer. Med fräscha råvaror och en enorm grönsaksrikedom är landet en kulinarisk dröm. Hemligheten är aromatiska kryddblandningar, masalas, och chutneys som balanseras med raita, fräsch yoghurtröra, och äts tillsammans med ris. Nanbröd eller chapatibröd används ofta istället för bestick.

Recept på omslagets tandoorikryckling hittar du på sid 6.

KRYDDSTEKT MANDEL

Försvinnande goda orientaliska snacks gör du enkelt själv i en stekpanna.

2 dl sötmandel
2 msk smör
2 krm salt
1 tsk orientalisk curry

Skålla och skala mandeln. Rosta den i en het, torr stekpanna tills den får färg. Lägg i smöret och fräs mandeln ca 1/2 min. Krydda med salt och curry.





Upptäck meze!

Gillar du tapas? Då kommer du att älska meze, orientalisk plockmat, som kan vara apéritif, förrätt eller en hel orientalisk fest. Känner du för det sista lagar du extra mycket, kompletterar med oliver, torkad och färsk frukt på stora fat. Och simsalabim, festen är klar!

MOROTSSALLAD MED FETAOST / 4–6 port

Rostade senapsfrön, söta morötter, frisk ingefära och sälla från feta.

- 4 – 5 morötter, ca 500 g
- 1 gul lök
- 1 tsk senapsfrön
- 2 msk smör
- 1/2 msk riven färsk ingefära
- 1 tsk salt
- 1/2 dl grovhackad persilja
- 150 g Apetina feta

Skala morötterna och löken. Skär i skivor. Fräs senapsfrön i smör i en stor stekpanna. Lägg i morötterna, fräs ca 5 min. Rör om då och då. Lägg i löken, låt fräsa med på slutet. Smaksätt med ingefära, salt och persilja. Smula över osten.

MINIKEBAB / 16–20 st

Meze betyder apéritif på persiska och det ger de här avlånga, välkryddade turkiska köttbullarna!

- 400 g lamm- eller nötfärs
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk sambal oelek
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 tsk gurkmeja
- 1 dl Kelda lagalätt smör

Blanda färs, pressad vitlök, salt, sambal oelek, spiskummin, gurkmeja och gräddmjölk till en jämn smet. Forma färsen till små, avlånga bullar. Stek dem i smör i en stekpanna ca 5 min. Servera med raita (recept se baksidan).

KIKÄRTSRÖRA / 4 dl

Vår variant på hummus, som gjord för att dippa bröd i.

- 1 burk kikärter
- 250 g Kesella
- 1 vitlöksklyfta
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar

Skölj kikärtorna och låt dem rinna av. Mosa eller mixa dem lätt och blanda med Kesella och pressad vitlök. Smaksätt med salt och peppar.

AUBERGINERÖRA / 4 dl

I Mellanöstern har röran det mumsiga namnet babaganouh [babaga'nuj].

- 1 aubergine, ca 300 g
- 1 vitlöksklyfta
- smör
- 1/2 tsk salt
- 1 1/2 dl Kesella

Skär auberginen i skivor. Stek i smör i en stekpanna. Mixa till puré. Låt purén svalna och rör ner Kesella, pressad vitlök och salt.

ALI BABAS FRESTELSER / 15 st

Kulinariska smördegspaket med ost och spenat blir en hit på mezebordet.

- 1 paket smördeg,
- ca 400 g
- 250 g fryst bladspenat
- 2 vitlöksklyftor
- smör
- 2 dl Gratella mozzarella
- 1 dl Kesella
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 ägg

Sätt ugnen på 225°. Halvtina och kavla ut smördegsplattorna till 24 cm på längden, dela varje platta i 3 fyrkanter. Tina spenaten och pressa ur vattnet. Skala och hacka vitlöken. Fräs vitlök och spenat i smör i en stekpanna. Ta det från värmen och låt svalna. Tillsätt ost, Kesella, salt, peppar och spiskummin. Lägg en klick fyllning på varje platta och nyp ihop till små trekanter. Pensla med uppvispat ägg. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min.

Tusen och en rätt

Nu är vi många som lockas av Orientens mystik! Indiska filmer, arabisk musik, haremsmode och sinnligt kryddad mat. Här kommer recepten som gör att du kan drömma dig bort till en annan smakvärld, från platser som knappt hört talas om regn och rusk.



TANDOORIKYCKLING / 4 port

Tandoori är att grilla i en speciell lerugn. Det är också en färgstark kryddblandning. Här hemma grillar vi i ugnen, med läckert resultat!

4 kycklingfiléer, ca 500 g

Marinad:

1/2 dl matyoghurt

1/2 dl tandoori currypasta

Blanda ihop marinaden i en plastpåse. Lägg i

kycklingen och låt marinera i kylan ca 4 tim. Sätt ugnen på grill, 275°. Grilla ev kycklingen ca 1 min i grillpanna. Lägg kycklingen på en plåt med bakplåtspapper och stek i övre delen av ugnen tills den får färg, ca 5 min. Sänk värmen till 150° och stek i ytterligare ca 10 min. Servera med raita eller matyoghurt, ris och sallad.

PROVA LÄCKER TANDOORILAX OCKSÅ!

Byt ut kycklingen mot 4 bitar skinn- och benfri laxfilé, ca 600 g. Tillaga på samma sätt.

FISKBIFFAR MED TOMAT-RAITA / 4 port

Laga fisk på nytt sätt och servera med en raita som är obligatorisk på ett indiskt middagsbord.

500 g laxfilé

1 vitlöksklyfta

1 bit purjolök, ca 4 cm

1 tsk salt

1 tsk sambal oelek

1 tsk riven färsk ingefära

1/2 tsk garam masala

rivet skal av 1/2 citron

1 msk potatismjöl

1/2 dl matyoghurt

smör

Tomat-raita:

1 tomat

1 1/2 dl matyoghurt

1 pressad vitlöksklyfta

1/2 tsk mald spiskummin

1/2 tsk salt

Finhacka laxen eller mixa den grovt. Skala och finhacka vitlöken. Hacka purjolöken. Blanda med laxen. Tillsätt salt, sambal oelek, ingefära, garam masala, citronskal, mjöl och yoghurt. Blanda till en jämn färs. Forma färsen till små biffar och stek dem i smör i en stekpanna ca 2 min på varje sida. Hacka tomaten. Blanda ihop alla ingredienser till raitan. Servera biffarna med raita och ris blandat med frästa grönsaker.

BIFFCURRY / 4 port

I Indien betyder curry gryta. Den här curryn är kryddad med garam masala, som betyder het kryddblandning.

500 g färsk rostbiff

2 vitlöksklyftor

smör

1 tsk salt

1 msk tomatpuré

1 tsk mald ingefära

1 tsk garam masala

1 tsk gurkmeja

1 tsk chilipeppar

2 1/2 dl Kelda

mellangrädd

färsk koriander

Skär köttet i strimlor. Skala och hacka vitlöken. Bryn köttet i smör i en stekpanna. Salta och lägg över i en gryta. Fräs vitlök, tomatpuré och alla kryddor i smör, håll på grädden. Rör ner i grytan och låt sjuda ca 30 min. Garnera med färsk koriander. Servera med kokt ris och matyoghurt.

SNABBTIPS! Den smakfulla grytan kan bli en riktig snabbgryta om du använder utskuren biff eller entrecote, koktiden blir då ca 5 min.





SHISH KEBAB / 4 port

Betyder kött på spett och får här sällskap av en het och krämig grönsaksröra.

500 g benfri lammstek eller utskuren biff
1 tsk timjan
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 små gula lökar
smör

smör
1 burk hela tomater
2 msk tomatpuré
1 tsk salt
1 1/2 tsk chilipeppar
1 tsk mald spiskummin
1 burk kidneybönor
2 dl lätt crème fraiche
färsk mynta

Aubergine- och bönröra:

1 aubergine, ca 300 g
2 vitlöksklyftor

Skär köttet i bitar och blanda med kryddorna. Skala och klyfta löken. Varva kött och lök på små träspett. Skär auberginen i bitar. Skala och hacka vitlöken. Fräs aubergine och vitlök i smör i en stor stekpanna. Lägg över i en gryta och rör ner tomater med spad, tomatpuré, salt, chilipeppar, spiskummin, kidneybönor utan spad och halva mängden crème fraiche. Låt röran koka några min. Strö över mynta. Stek spetten i smör 2–3 min på varje sida. Servera med en klick crème fraiche, sallad och apelsinklyftor.

FISK- OCH RÄKCURRY / 4 port

Härliga orientaliska dofter gömmer sig under gratängytan.

500 g vit fiskfilé
500 g räkor med skal
1 tsk salt
2 vitlöksklyftor
smör
2 tsk orientalisk curry
2 msk tomatpuré
2 1/2 dl Kelda mellangrädde
2 dl Gratella gratängost

Sätt ugnen på 225°. Skala räkorna. Salta fisken och vik ihop filéerna om de är tunna. Lägg dem i en smord ugnssäker form. Skala och hacka vitlöken. Fräs den i smör i en stekpanna. Tillsätt curry, tomatpuré och räkor. Låt det fräsa ca 1 min och häll över grädden. Häll allt över fisken och strö över osten. Stek fisken i övre delen av ugnen ca 20 min. Servera med kokt ris blandat med ärtor.



HAREMSGRYTA MED KYCKLING OCH CITRON / 4 port

Inspiration från Marocko och Persien möts i en krämig gryta med fräsch smak från citron och lite sting av sambal oelek.

4 kycklingfiléer, ca 500 g
2 vitlöksklyftor
smör
1/2 tsk salt
2 1/2 dl Kelda matlagingsgrädde
1/2 hönsbuljongtärning

1 tsk kinesisk soja
1 tsk sambal oelek
1 msk honung
rivet skal och pressad saft av 1/2 citron
1 burk kikärter
1/2 dl hackad persilja

Skär kycklingen i bitar. Skala och grovhacka vitlöken. Bryn kycklingen runt om i smör i en stekpanna, tillsätt salt och vitlök. Blanda grädde, buljongtärning, soja, sambal oelek, honung och citronsaft i en gryta. Lägg i kycklingen och vitlöken. Låt koka under lock ca 10 min. Skölj kikärtorna och låt rinna av. Rör ner citronskalet, kikärter och persilja. Låt koka 2 min till. Servera med couscous och svarta oliver.



HARISSA-RIS MED GRÖNSAKER OCH NÖTTER / 4 port

Harissa är en nordafrikansk kryddblandning som du kan hitta i många matbutiker. Du kan också laga den själv efter receptet på sidan 14.

2 dl basmatiris
5 dl grönsaksbuljong
1/2 tsk gurkmeja
1/2 purjolök
2 morötter
1/2 blomkål, ca 300 g
2 msk smör
1 1/2 msk harissa

1/2 tsk salt
1 dl cashewnötter
1/2 dl färsk koriander
Sås:
2 dl matyoghurt
1 vitlöksklyfta
1/2 tsk salt

Koka riset i buljong och gurkmeja. Skölj och strimla purjolöken. Skala och skär morötterna i tärningar. Dela blomkålen i små buketter, stek i smör ca 7 min. Tillsätt morötter och purjolök, stek ytterligare ca 5 min. Rör ner harissa utrörd i 1 msk vatten. Smaksätt med salt. Strö över nötter och koriander. Blanda grönsakerna med riset. Smaksätt yoghurten med pressad vitlök och salt. Servera riset med såsen. Också gott som tillbehör till stekt kyckling eller lax.





BOMBAY BIFF MED LIME-RAITA / 4 port

När du rostar kryddorna först blir de ännu mer aromatiska. Raita, kall yoghurtsås, både bryter av och framhäver smaken.

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 500 g entrecote | Lime-raita: |
| eller utskuren biff | 2 dl matyoghurt |
| smör | 1 msk hackad |
| 2 vitlöksklyftor | färsk mynta |
| 1 tsk senapsfrön | rivet skal av 1/2 lime |
| 1 tsk hel spiskummin | 2 krm salt |
| 1 tsk gurkmeja | 1 msk flytande honung |
| 1 tsk salt | |
| 1 tsk chilipeppar | |
| 2 msk färsk koriander | |

Blanda alla ingredienser till raitan och ställ kallt. Skär köttet i strimlor. Skala och skiva vitlöken. Rosta senapsfrön och spiskummin i en torr, het stekpanna. Ta upp det. Bryn köttet i smör i en stekpanna. Lägg i lök och alla kryddor. Låt fräsa någon min. Servera köttet med raitan och frästa grönsaker.

KRYDDIG FISKSOPPA MED CHAPATI / 4 port

En smakrik soppa med både fisk och linser. Chapatibrödet gräddar du i stekpannan.

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 300 g vit fiskfilé | 2 hönsbuljongtärningar |
| 1 purjolök | 5 dl vatten |
| smör | 1 1/2 dl röda linser |
| 1 tsk gurkmeja | 5 dl Kelda lagalätt |
| 1 tsk chilipeppar | 1/2 tsk salt |
| 1 tsk mald spiskummin | |

Skär fisken i bitar. Strimla purjolöken och fräs den i smör i en kastrull. Rör i kryddor, buljongtärningar, vatten och linser. Låt soppan koka under lock ca 10 min. Tillsätt gräddmjölk och fisk. Låt soppan koka ytterligare ca 3 min. Smaksätt med salt.

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| Chapati / 10 st | 1/2 tsk salt |
| 2 dl grahamsmjöl | 2 dl yoghurt naturell |
| 3 dl vetemjöl | |
| 1/2 tsk bakpulver | |

Blanda mjöl, bakpulver, salt och yoghurt till en deg. Knåda den smidig. Dela degen i 10 bitar och kavla ut till tunna, tefatsstora kakor på mjölad bänk. Grädda bröden i en torr, het stekpanna ca 1 min per sida. Lägg bröden efterhand under en handduk. Serveras nygräddade med smör.

Tid för te-ceremoni

I höst myser vi gärna med vännerna över en chai-te latte. Den doftande, kryddiga tedrycken med varm, skummad mjölk som slog igenom på kaféer och coffeeshops förra vintern. Du måste också prova det fräscha, friska myntateet som helst görs med färska myntablåd. På nästa uppslag får du recept på godsakerna för din testund blandade med våra orientinspirerade desserter.



CHAI-TE LATTE / 4 små eller 2 stora glas

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 5 dl vatten | 10 kardemummakärnor |
| 1 bit färsk eller | 3-4 tsk svart te |
| torkad ingefära | 2 dl varm mjölk |
| 1 kanelstång | |

Sjud vatten och kryddor i en kastrull med lock ca 5 min. Tillsätt teet och låt dra ca 5 min. Sila teet, vispa den varma mjölken till skum och håll i.

MYNTA TE / 4 små eller 2 stora glas

- | |
|---------------------------------|
| 5 dl vatten |
| 1 msk grönt te |
| ca 1 dl färska myntablåd |

Koka upp vattnet och låt svalna något. Häll det över teet och myntablåden. Låt stå och dra ca 5 min.



SESAMKAKOR / ca 25 st

Små, rara sesamfrön sätter god smak på många av Orientens bakverk. Här är det en enkel mördegskaka som fått extra piff.

200 g smör
4 dl vetemjöl
2 dl sesamfrön
2 dl strösocker
1 msk vatten

Smält smöret och låt det svalna. Rör ner mjöl, sesamfrön, socker och vatten. Arbeta ihop till en deg och forma till två rullar. Låt dem ligga i kylan ca 1 tim. Sätt ugnen på 200°. Skär rullarna i 1 cm tjocka skivor. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen i 12 – 15 min.



YOGHURTGLASS MED KARDEMUMMA OCH MANDEL / 4–6 port

Syndigt god indisk glass som förför dina smakens. Glöm inte att ta fram glassen i tid!

2 äggulor
1/2 dl honung
1 dl matyoghurt
1 tsk nystött kardemumma
1 dl hackad, rostad sötmandel
3 dl vispgrädd

Rör ihop äggulor, honung, matyoghurt, kardemumma och mandel. Vispa grädden och vänd ner i äggsmeten. Häll i portionsformar eller i en stor form och täck med plast. Frys glassen i minst 4 tim. Låt stå i rumstemperatur att mjukna ca 30 min, rör den ev mjuk med en sked strax före servering. Servera gärna en fruktsallad till.

ÄPPELSALLAD MED SAFFRANSKLICK / 4 port

Mixa höstens äppelskörd med Orientens kryddor, frukter och nötter.

2 äpplen
1 msk honung
rivet skal och pressad saft av 1/2 lime
2 msk hackad torkad frukt,
t ex aprikoser, dadlar
2 msk grovhackade hasselnötter
1 msk hackad färsk mynta
1 msk kokos

Saffransklick:
250 g Kesella vanilj
1/2 krm saffran, 1/2 påse

Kärna ur och skär äpplena i bitar. Blanda äpplena med honung, limeskal och limesaft. Blanda ner torkad frukt, nötter, mynta och kokos. Blanda Kesella och saffran och servera till äppelsalladen.



ALADDINS DRÖMKAKA / 16 st

Helt underbar, mild och mjuk dessertkaka som rundar av middagen. Eller serveras till chai-te.

3 dl vetemjöl
2 msk strösocker
125 g smör
1 äggula
1 dl strösocker
1 dl crème fraiche
1/2 dl vetemjöl
1 tsk vaniljsocker
rivet skal och pressad saft av 1 citron
Fyllning:
2 ägg
500 g Kesella

Hacka ihop mjöl, socker och smör till en grynig massa. Tillsätt äggulan och arbeta ihop till en deg. Tryck ut i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Låt vila i kylan ca 30 min. Sätt ugnen på 200°. Vispa ihop äggen och rör i resten av ingredienserna till fyllningen. Häll i pajformen. Grädda i mitten av ugnen 30–35 min. Låt kakan kallna och servera den i bitar eller rutor.



KÖKSFLÄKTAR

Kryddiga och svalkande tips i orientköket

Multikulti party!

Bjud vännerna på en orientalisk kväll med många rätter, mingel, mystik, tända ljus och rökelse. Blanda starka färger och mönster, plocka fram dina gamla kandelabrar, lägg alla kuddar på golvet och spela orientalisk musik. Skivserien Re:Orient Club med bhangra, bollywood, shaabi, raï, al-jeel, bellydance och turkisk pop hittar du bl a på Indiska. Bli inte förvånad om magdansen kommer igång av sig själv!



MIXA EN HARISSA

Gör din egen harissa, den nordafrikanska kryddpastan, som sätter sting på allt från soppor till grönsaker och kött. Den håller sig ca en månad i en glasburk i kylskåpet. Prova också att smaksätta matyoghurt, gräddfil eller crème fraiche med lite harissa. Det blir en spännande dipp, dressing eller sås.

4 röda chilifruktar

5 vitlöksklyftor

1 tsk salt

1 msk mald spiskummin

1 msk mald koriander

1/2 dl olivolja

Dela chilifrukten och ta bort alla kärnor. Dela den i bitar. Skala vitlöken. Mixa alla ingredienser till en slät massa. Förvara i glasburk i kylan.



Dryckestips!

Vad dricker man till Orientens mat? Till många kryddstarka rätter är det öl som gäller. Föredrar du vin, så välj helst ett vitt vin med viss fruktsötma, eller ett rosévin. I Indien dricker man lassi till maten, en lätt saltad eller sötad yoghurtdryck som mildrar den kryddstarka maten. Den perfekta törstsläckaren.

LASSI / 2 glas

Mixa 2 1/2 dl mild yoghurt, 1 1/2 dl mjölk, några isbitar och 1 krm salt. En sötare variant gör du med 2 msk flytande honung eller 1/2 mogen mango.

Förtrolla vardagsporlinet

Gör som vi, ge dukningen en orientalisk touch. Klistra fast "bindis" (små indiska kroppssmycken som bärs i pannan) i olika mönster på några enkla tallrikar och glas.



SPELA OCH VINN INDISKA PRISER!

Hör masala och chutney ihop med indiska köket eller det marockanska? Vilket av ljuden kommer från en sitar? Vad är huvudingrediensen i en lassi? Tävla med dina orientkunskaper på www.orienspelet.se och vinn färgstarka priser till ditt hem från Indiska. På sajten kan du också se alla fina priser och skicka recepthälsningar till dina vänner.

Varmt välkommen till Orienten önskar Arlaköket och Indiska.

1:a pris

Matsalsbord med 4 stolar och dukning
Värde: 8.000 kr

2 - 5:e

Dukning med textilier, ljuslyktor och porslin
Värde: 1.000 kr

5 - 10:e

Indisk cd-skiva
Värde: 169 kr

PS! Tävlingen pågår t o m 2 november 2003.

Svalka till det heta

Vår omtyckta matlagningsyoghurt som är speciellt framtagen för mat och matlagning har bytt namn till matyoghurt och fått en ny design. Matyoghurt är ett måste för dig som gillar det heta eller det kryddiga. En klick både balanserar och framhäver smakerna.

Matyoghurt är också basen i en raita, som är samlingsnamnet på en mängd svalkande såser och rörer i det indiska köket. Raita serveras till bröd, kött, kyckling, fisk och vegetariska rätter.

Tack till Indiska

RAITA / 4 port

Blanda 2 dl matyoghurt med 1 msk hackad färsk mynta och 1 pressad vitlöksklyfta. Smaksätt sedan med salt, svartpeppar och ev spiskummin.



Med recept för hungriga nissar, änglalikt julpyssel, tomtarnas julafton och ett stjärnklart nyår kan du se fram emot en sagolik julmånad. Arlakökets julnummer kommer ut i början av november. Hämta i din butik eller besök oss på hemsidan!

Arla Forum 020-99 66 99 www.arla.se



ARLA nr 4 2003 KÖKET



UPPTÄCK MEZE!

Tusen och en rätt

TREND!
CHAI TE LATTE



Orientens pärlor

Följ med på en spännande smakresa