



MIDTØSTEN

Tasting meny:

Köfte
Gyros
Khubz
Bulgur
Hummus

Tasting-menyer er veldig populære i restaurantverdenen for tiden. En tasting-meny betyr at menyen er satt sammen av flere småretter, som vi også kjenner fra det spanske ordet tapas. Man setter forskjellige retter på bordet, og gjestene kan smake litt fra hver rett.

Köfte - Kjøttspyd

En deilig kjøttrett med spennende krydder og herlige urter. Klapp kjøttdeig rundt et grillspyd, og vips så har du klar en grillrett.

Ingrediensene:

Antall porsjoner: 6

500 gram lammedeig (eller karbonadedeig)

1 fedd hvitløk

2 ts spisskummen

2 ts timian

1 ts kanel



Framgangsmåte:

1. Bland sammen lamme-/karbonadedeigen med ett fedd finhakket hvitløk, spisskummen, timian og kanel.
2. Klapp passe deigmasse flat, og trykk denne rundt et grillspyd. Du kan også velge å trille deigen ut til kjøttboller.
3. Legg på grillen og pass på å snu spydet / bollene med jevne mellomrom.

Gyros

Ingrediensene

Antall porsjoner: 6

1500 g kyllingkjøttdeig

Marinade:

3 stk finhakket løk

6 båter finhakket hvitløk

1 ½ ts malt merian

1 ½ ts tørket rosmarin

¾ ts pepper

3 ts salt

Tzatziki:

3 dl gresk yoghurt

1 stk agurk

½ ts salt

3 båter hvitløk

½ ts nykvernet pepper

Tilbehør:

600 g pommes frites

12 stk pitabrød

12 ss tzatziki

6 stk tomater i skiver

3 stk rødløk i ringer

isbergsalat

Framgangsmåte:

1. Bland sammen alle ingrediensene til marinaden. La den stå i kjøleskapet i to timer. Kjør deretter marinaden i en food processor.
2. Brun kjøttet i en stekepanne og hell over marinaden. La det steke på svak varme i 30 minutter.
3. Lag tsaziki ved å rive slangeagurken på råkostjernet, dryss på saltet. La dette trekke 5-10 minutter, og press ut vannet som er dannet.
4. Bland agurkraspet sammen med finhakket hvitløk og yoghurt. Smak til med nykvernet pepper.
5. Lag pommes frites etter anvisning på posen. (Ferdigposer i frysedisken).
6. Varm pitabrødene etter anvisning på pakken.
7. Skjær opp tomatskiver og løkskiver.
8. Kutt opp isbergsalat i tynne strimler.

Servering:

Legg gyroskjøtt i pitabrød sammen med salat, tomat, løk og tzatziki. Server pommes frites ved siden av.



Khubz - Brød med lammekjøtt eller storfekjøtt

Dette er en spennende rett som passer godt som en erstatning for den tradisjonelle lørdagspizzaen. Lamme-/storfekjøtt bakt inn i en type flatt brød med friske urter. Brødet kommer fra Irak.

Ingrediensene

Antall porsjoner: 8

Deig

450 g hvetemel
25 g tørrgjær (1/2 pk)
1 ts salt
3 dl lunkent vann (ca 40 grader)

Fyll

350 g kjøttdeig av lam (eller storfe)
3 ss hakket frisk flatbladet persille
1 liten løk, finhakket
1 ts salt
1 ts malt spisskummen
1/2 ts gurkemeie
1/ ts tørket chiliflak
3/4 ts kvernet pepper

Mynteyoghurt

2 dl tykk gresk yoghurt
salt (etter smak)
1 revet hvitløksfedd
hakket frisk mynte

Fremgangsmåte:

1. Ha hvetemel, salt og tørrgjær i en bakebolle eller i en kjøkkenmaskin. Hell i vannet og elt deigen i 5 min til en fast deig. La den heve under plast i 1 time. Du kan også lage deigen for hånd i en bakebolle, da må du kna et par minutter lenger.
2. Mens deigen hever seg lager du fyllet. Sett en stekepanne på høy varme og hell i lammedeigen. Hakk den smått og la den frese i ca 5 min til gylden brun. Det blir mye fett fra lammekjøttdeigen i pannen, så du behøver ikke tilsette olje når du steker.



3. Hell av det meste av det overskytende fett og sett pannen tilbake på platen. Senk varmen noe, ha i løk og krydder. Stek videre i 3 min. Bland i persille. Hell blandingen på en tallerken til avkjøling.
4. Ta opp deigen etter en time, kna den 2-3 min og la den heve på ny i 30 min.
5. Forvarm ovnen til 250 grader. La stekebrettet stå i ovnen under oppvarmingen slik at det blir varmt. Sett på grill-elementet når du skal sette deigen i ovnen.
6. Når deigen er ferdighevet, legges den på et bakebord. Kna forsiktig inn fyllet til det er godt blandet inn i deigen.
7. Del deigen i 8 emner, kjevle ut disse til ca 1/2 cm tykke runde leiver. Prik med en gaffel, strø på litt mel og litt ekstra salt.
8. Stek under grillen på stekebrettet, ca 3-4 min på hver side, til deigen er ferdigstekt og brødene er gyllent brune. Pass på så de ikke blir brente.
9. Bland sammen yoghurt, hvitløk og frisk mynte.
10. Brødet serveres varmt med mynteyoghurt til.

Bulgur

Bulgur stammer fra Midtøsten og lages av durumhvete som må forkokes, tørkes og knuses. Bulgur ligner couscous, men en større del av kornet blir bevart. Derfor blir bulgur mer næringsrikt enn både ris og couscous. Bulgur er lett å lage og lett å lagre.

Ingrediensene:

- 2 dl bulgur
- 5 dl vann
- 1 båt hvitløk
- 1 liten rødløk
- 1 vårløk
- tomatpure - etter smak (en halv til én ss)
- buljong (kjøttbuljong, hønsebuljong eller grønnsaksbuljong)
- krydder: pepper, salt eller vegeta-krydder



Tilbehør: Bulgur passer til det meste; kjøtt, kylling, fisk, salat, m.m.

Fremgangsmåte:

1. Ha smør/margarin/olje i en gryte og stek først finhakket løk og hvitløk blank.
2. Ha så i litt tomatpure etter ønsket mengde, f.eks 1/2-1 ss. Nå skal du "steke" tomatpureen sammen med det andre slik at det blir litt "stekt smak", men ikke svidd! Pass på.
3. Hell i vannet.
4. Ha i bulgur når vannet koker.
5. Ha i 1/2 - 1 buljongterning - alt etter hvor mye smak du liker. Ha så i litt krydder etter ønske, f.eks pepper, salt eller vegeta. Bruker du vegeta trenger du ikke så mye buljong eller salt.
6. La det koke forsiktig på middels temperatur. Bulguren er ferdig når du ser at du har litt vann igjen. Ikke la alt vannet trekke inn!
7. Sett gryta til side, dekk den til med matpapir/bakepapir, og legg så lokket over. La den stå i ca. 10 min så den får "satt seg" litt og trukket til seg det siste vannet.

Hummus

Hummus er en velsmakende puré laget av kikkerter og er mye brukt i de arabiske landene. Du kan servere den som tilbehør til middagen i stedet for potet, eller som dip til grønnsaker eller brød.

Ingrediensene:

1 boks hermetiske kikerter à 240 g
saften av 1 sitron
2 båter hvitløk
½ ts salt
½ dl olje
2 stilker bladpersille



Fremgangsmåte:

1. Kjør kikertene i en food-processor sammen med olje, ferskpresset sitronsaft, hvitløk og litt salt.
2. Tilsett så mye persille helt på slutten at hummusen blir grønn. Den ferdige hummusen skal ha en myk konsistens.

(hentet fra matprat.no)