

Hela världen på en tallrik



En global smakupplevelse
från 3C2 Sfi Folkuniversitetet Karlstad

Bosanski lonac

Bosanski lonac är en traditionell maträtt tillagad i en lergryta.

Du behöver:

1 kg val av kött (nötskött, fläsk, lamm)
2 dl oljor
1 lök
5 delar vilök
700 g tärnad potatis
200 g morötter skuren i ringar
100 g finhackade grönsaker (morötter, selleri, palsternacka)
100 g grovhackad vitkål
100 g färsk paprika
100 g ärtor
100 g gröna bönor
3 färsk tomater
100 g grovhackad zucchini
2 dl rött vin
1,5 l varmt vatten
Salt och peppar

Gör så här:

Stek tärnat kött i olja.
Tillsätt lök i köttet och stek kort tills köttet blir brunt.

I en djupare skål (helst en lergryta, men kan också vara en större kruka eller en



djup panna med lock) ordna växelvis kött och grönsaker.
Häll i vin och vatten.

Fäst bakplåtspapper till lergrytan och lägg den på en bakplåt för eventuellt vätskeläckage.

Lägg potten i en förvärmad ugn vid 200 grader C och låt den simma försiktigt i mellan 3 och 4 timmar.
Skaka potten ibland.

Låt maten svalna i 10 minuter när du är klar.

Servera med hembakat bröd och din favoritsallad.



Bosnien

Matkreatör: Mirna

Samaki wa moshi

Samaki wa moshi betyder fisk i bananblad.

Du behöver:

2-3 bananblad
2-4 kg färsk fisk
1-2 lök, finhackad
Juice av 1-2 citroner
Salt (att smaka)
Svartpeppar (efter smak)
Cayennepeppar eller rödpeppar (efter smak)
1 msk olja
1 tomat, hackad eller krossad (valfritt)
Några korn, hackade (valfritt)
En massa sorrelblad (valfritt)
En maggikula (krossad)

Gör så här:

- Förbered en marinad för fisken genom att blanda ihop oljan, hackad lök, citronsaft, salt, svartpeppar och rödpeppar.
- Rengör fisken men låt vågorna sitta kvar och skär några sprickor på längden på varje sida.
- Häll marinaden på fisken och i utslagen.
- Värm bananbladen o en halv minut i en het ugn. Ta bort mittbladet på varje blad genom att skära över det med en kniv och dra av det.



- Skär ändarna av varje blad för att bilda en stor rektangel.
- Vik bananbladen för att helt stänga ingredienserna i ett två eller tre lager tjockt paket.
- Koka paketet över en utomhusgrill.
- Vänd dem var tionde minut.
- Öppna förpackningen försiktigt efter en halvtimme och kontrollera om fisken är kokt, annars fortsätt tillagningen.
- Servera i paketet med kokt yams.



Kongo

Matkreatör: David

Niskyna

Kurdisk linssoppa.

Den kan tillagas och smaksättas på många olika sätt. Man kan tex ha i finhackad morot och selleri, lite tomatpuré eller vermicelle istället för ris. Soppan toppas gärna med friterad pitabröd, citron och persilja vid servering.

6 portioner linssoppa:

- 4 dl gula/röda linser.
- 1 dl ris.
- 1 liter vatten.
- 2 grönsaksbuljongtärningar.
- 1 gul lök.
- 1 tsk spiskummin.
- Salt och svartpeppar.
- Cirka 2-3 matsked citronsaft från färsk citron.

Garnering:

- Finhackad persilja.
- Chiliflakes eller paprikapulver.
- Citron.

Gör så här:

Koka upp linserna, skumma av och sänk värmen till medelvärme. Skölj riset och blanda det med linserna, rör om då och då så riskornen inte lägger sig på botten av grytan och bränns fast. Krydda med buljong, salt och svartpeppar. Låt puttra



på medelvärme under grytlock i ca 45 min, späd ut med mer vatten vid behov. Om du har valt att ha i vermicelli istället för ris kan du mixa soppan slät först och blanda i dem med linserna nu, låt koka i 10 min till.

Har du ris i, ska soppan inte mixas.

Finhacka lök och stek i olja tills de blir karamelliserade och ordentligt stekta utan att de bränns vid. Vänd löken i soppan och smaksätt med citron och spiskummin, låt puttra 5 min till.



Kurdistan

Matkreatör: Kohzin

NZ Mince on toast

Ingredienser:

1 msk olivolja
1 lök, finhackad
1 en klyfta bitlök, finhackad
500 g nötfärs
1 morot, skalad och tärnad
2 stjälkar selleri, finhackad
1 Palsternacka, skalad och tärnad
500 ml köttbuljong
1 lagerblad
3 kvistar timjan
2 msk tomatpuré
1 msk Worcestershire sås
1 tsk senap
2 tsk majs mjöl för att tjockna
salt & nymalen peppar

Gör så här:

1. Värm oljan i en stor kastrull och stek lök och vitlök tills den är klar. Tillsätt köttfärs och brun.

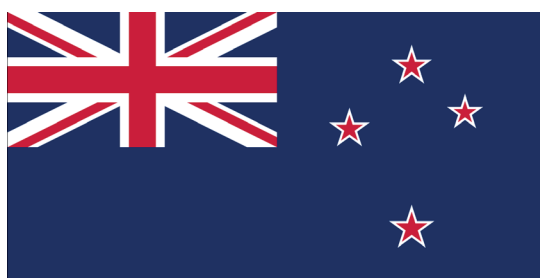
2. Tillsätt morot, palsternacka och selleri och koka i några minuter tills grönsakerna är mjuka.



3. Tillsätt köttfärsen i pannan och tillsätt sedan lagerbladet, timjan, tomatpasta, Worcestershire sås och senap.

4. Koka upp, sätt på locket och låt sjuda i 20 minuter.

5. Tjockna med 2 tsk majs mjöl (blandat med lite kallt vatten till pasta) strax före servering och rör igenom. Viktigt att köttfärsen är tjock i konsistenten tillsätt vid behov mer majs mjöl. När köttfärsen är klar lägg den på en tjock skiva rostat bröd. Puttra 5 min till.



Nya Zeeland
Matkreatör: Ron

Majdaara

Linser med ris.

Ingredienser:

Tre fjärdedelar av en kopp bruna linser.

En halv kopp ris.

Nypa salt och svartpeppar.

Lök för dekoration.

Två matskedar vegetabilisk olja.

Förberedelse:

Lägg linserna på elden tills de blir mjuka, lägg sedan riset på toppen, strö salt och peppar och låt dem stå på låg värme tills de är mjuka.

Skär löken i skivor och stek i olja tills den



är brun. Häll den heta Mujaddara i en serveringsfat och toppad med stekt lökskivor och serveras med yoghurt och grön sallad.



Syrien

Matkreatör: Dyana

Rumblede-thumbs

I Skottland vi kalla det "Rumbledethumps" men du kan också kalla det "Potato and Cabbage Casserole" eller "Potat och Kål Gryta".

Rumbledethumps är en maträtt vanligtvis gjord av matrester från söndagens "roast dinner". Du kan äta det som en huvudrätt eller tillbehör.

Ingredienser:

- 600g Stor Potatis
- 400g Rova
- 75g Smör
- 250g Kål
- 25g Cheddarost
- Salt och Svartpeppar

Metod:

1. Skala och tärna potatisen och rovor och koka dem i saltat vatten tills de är mjuka.
2. När potatisen och rovorerna är ömna dränerar du vattnet och lämnar dem i potten.
3. Smälta 50g smöret i en kastrull och



koka kålen i den några minuter. Koka den tills den är öm.

4. Tillsätt kålen i potten med potatisen och rovorerna och tillsätt resterande 25g smör.

5. Mosa alla ingredienserna tillsammans och krydda med salt och peppar.

6. Lägg de mosade ingredienserna i en ugnform och täck med riven cheddarost.

7. Baka i ugnen täckt med lock i 30 minuter, ta bort locket efter 30 minuter och baka i ytterligare 15 minuter.

8. Gjort! Nu har du en god, snabb måltid toppad med guldsmlt ost gjord av matrester.



Skottland

Matkreatör: Brooke

Ris med ärtor

Ingredienser:

- 500 g Ris.
- 250 g Gröna ärtor.
- 500 g Köttskuren
- 50 g Smör.

Beredningsmetod:

1. Vi lägger smör i en skål på elden och lägger köttet, saltet och kryddorna.
2. När köttet är klart, tillsätt ärtor och vatten över det
3. Tillsätt sedan riset och låt det stå på låg värme.
4. Slutligen lägg den i en serveringsfat och lägg de rostade mandlarna ovanpå.



5. Vi serverar den med grönsaker sallad.



Syrien

Matkreatör: Najwa

Indisk kebab

Ingredienser:

500 g tomat
200 g lök
1 kg köttfärs
2 msk tomatsås
salt och peppar

Gör så här:

1. Skär lökskivorna och stek dem sedan med smör.
2. Skär tomaterna i små kuber och lägg dem ovanpå lökarna.
3. Lägg salt och peppar över köttet och bilda små bollar och lägg dem ovanpå tomaterna.



4. Vi lägger tomatsås på toppen och sätter den sedan i ugnen vid 200 grader i 45 minuter.



Syrien

Matkreatör: Rahaf

Persisk gryta med aubergine

6-8 portioner

Grytan:

3 st aubergine
800 g grytkött (gärna lammkött)
1 gul lök
3 st vitlöksklyftor
3-4 st torkade lime
1,5 tsk gurkmeja
0,5 tsk saffran
1 tsk kanel
Ca 1 dl tomatpuré
salt
Neutral olja till stekning
Ca 8 dl vatten

Gör så här:

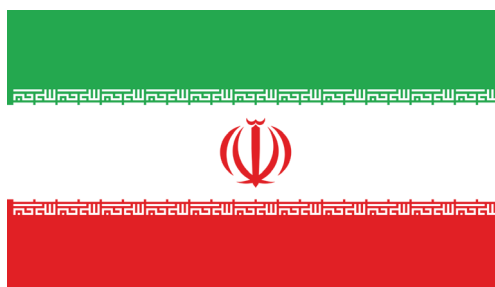
Skär köttet i önskad storlek och ställ åt sidan. Hacka löken i tärningar. Hetta upp olja i en stor gryta och stek löken glansig. Tillsätt köttet, finhackad vitlök, saffran och gurkmeja, stek under omrörning tills köttet får färg. Vänd i tomatpuré, kanel och stek lite till. Tillsätt hett vatten, smula i buljongtärningarna, krydda med salt och peppar. Gör 2-3 hack i limen och droppa ner dem i grytan. Koka upp grytan och låt sedan puttra på medelvärme. Låt puttra



under lock i ca 1,5-2 timmar, tills köttet är mörkt. Rör om i grytan med jämna mellanrum och späd eventuellt ut med vatten om såsen känns för tjock. Under tiden grytan puttrar kan du förbereda auberginerna.

Skala auberginerna och skär dem i önskad storlek. Du kan antingen fritera auberginerna gyllene och låta dem rinna av på papper eller baka dem i ugnen. Om du ska baka dem i ugnen lägger du skivorna på en plåt, ringla olja över och baka mitt i ugnen i ca 15-20 min.

Lägg auberginskivorna i grytan, vänd försiktigt och låt grytan puttra i ytterligare ca 30 min. Servera grytan med ris och sallad.



Iran

Matkreatör: Amir

Shuba

Ukrainsk sallad.

Du tar rödbeta, morot, potatis, sill, lök, creme fraiche och majonnäs.

Rör majonnäs med creme fraiche.

Koka alla grönsakerna.

Efter att ha rivit alla grönsakerna och lägga ut som: rödbeta, morot, potatis, sill med lök, potatis, morot.

Lägg mellan sås från creme fraiche och majonnäs.



Sätt i kylskåp i 2-3 timmar.

Småklig måltid!.



Ukraina

Matkreatör: Elena

Charquican

För 4 personer ingredienser:

- 500 gram kött
- 2 koppar pumpa
- 6 stora potatis
- 1 lök finhackad
- 1 vitlöksklyfta
- 200 gram majs
- salt, peppar, olja, oregano.

1_ Koka potatisen och pumpan i en kruk med vatten i 30 minuter.

2_ Saute kött och lök i en kastrull med olja, tillsätt vitlöksklyftan.

3_ När potatisen och pumpa är mjuka, mala med en träsked.



4_ Blanda kött och lök med potatis och pumpa.

5_ Tillsätt kokt majs, salt oregano och pepper efter smak.



Chile

Matkreatör: Jonatan

Aslth

"Drottningen av det jemenitiska köket".

Ingredienser:

- * 1/2 msk krossad vitlök
- * 1/2 msk röd sås
- * 1 Tomat Hackade små bitar
- * 1 msk hackad grön paprika
- * 1 msk mald kummin
- * En lätt salt
- * 3 msk koriander
- * 3 msk hackade schalottenlökar

Prydnad:

- * Bockhornsklöver före servering

Steg:

Först är lerkrukan nödvändig, sedan värms den upp över en bra eld, sedan lägger vi två matskedar olja i den och tillsätter malet kött och rör om

När malet kött ändrar färg och aromen dyker upp, rör om väl och tillsätt tomat, sås och vitlök och rör om tills ingredienserna är homogena.

Tillsätt sedan en kvarts kopp köttbuljong och låt köttet koka på låg värme i 5 minu-



ter. Täck skålen och skär grön paprika för det

Tillsätt sedan potatismos och morötter till den och rör om tills ingredienserna är blandade, tillsätt sedan en kopp buljong med tillsats av malet kummin och låt det simma på låg värme och täck krukans och låt den vara homogen

Bli av med vattnet från den våta bockhornsklöver och blanda det med en handmade tills den blir vit och fördubblar sin storlek. Det tar cirka 3 minuter.

Tillsätt koriander och en fin boll till bockhornsklöver och blanda

Stäng av elden från korgen efter att strukturen har blivit tung och häll bockhornsklöver direkt på den och servera den mycket varm med Mitt jemenitiska bröd.

Obs: Ju längre Aslth kokas på låg värme, desto längre tid i keramik (Mudarra) blir smaken mer utsökt.



Jemen
Matkreatör: Asmaa

Susi

Ingredienser:

4 ugn bröd
1 tsk salt
4 msk svart kummin
80 g smör
1 tsk svartpeppar
1l mjölk
6 ägg

Gör så här:

Blanda 5 ägg, mjölk, salt och svartpeppar. Värm smöret på en special behållare som görs av en special sten. Doppa första brödet i blandning och lägga det i behållaren.



Strö svart kummin.
Göra exakt samma sak med resten av bröden.
Åtskilja mellan vit och gul i sista ägget. Använda gul delen för sista lager, strö svart kummin,
Om det finns blandning kvar, häll i behållaren.
Lägg på ugnen för en halv timme.



Jemen

Matkreatör: Nada

Janssons Frestelse

Ingredienser för 8 personer:

1 gul lök
1 msk smör
8-10 medelstora potatisar, ca 3/4 kg
2 burkar ansjovisfiléer, ca 200 g
2 dl vispgrädde
1 dl mjölk
1 msk ströbröd

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala och skär löken i tunna skivor. Fräs den mjuk i lite smör i en stekpanna.
3. Skala potatisen och skär den i tunna strimlor.
4. Smörj en ugnssäker form. Lägg i ett lager potatis, sedan lök, ansjovis (du ska spara spadet) och sedan resten av potatisen.
5. Häll över ansjovisspadet. Häll på grädde och mjölk. Strö över ströbrödet. Lägg på rejäla klickar med smör.



6. Grädda i nedre delen av ugnen 45-50 minuter, tills potatisen är mjuk. Kontrollera med en sticka. Lägg gärna ett bakplåtspapper under formen ifall grädden rinner över.
Om frestelsen får för mycket färg, kan du lägga över en aluminiumfolie mot slutet av gräddningen.

Ät och njut! Gärna med saltgurka och en knäckemacka.



Sverige
Matkreatör: Per

Couscous med sju grönsaker

Denna populära variant av marockansk couscous innehåller en mängd färska grönsaker stuvade tillsammans med lamm, nötkött eller kyckling.

Du kan utelämna köttet för en vegetarisk version. Se receptanteckningarna.

För autentiska resultat bör couscous ångas tre gånger över den sjudande. Det lägger inte mycket tid på ditt aktiva prep-arbete men du behöver en couscoussier eller annan stor kruka utrustad med en ångkorg .

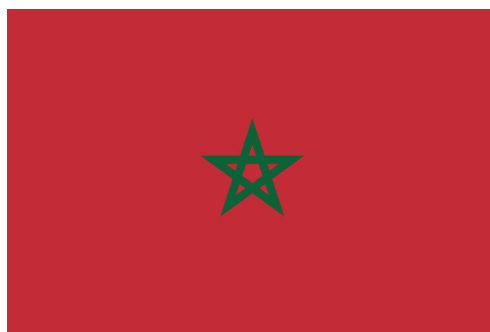
I en nypa kan du använda omedelbar couscous. Men strukturen blir inte densamma.

Torkade kikärtor föredras framför kon-



server. Kom ihåg att blötlägga dem över natten. De och andra grönsaker läggs till buljongen i steg. Baserat på hur lång tid det tar att laga mat.

Total tid laga mat 2 timmar 35 minuter



Marocko

Matkreatör: Elkhammar

The Piraf Rice with baked fish

Denna maträtt kommer från min liste över menyn i veckan, men den gör verkligen intryck. Jag håller mig frisk på ingredienserna. Även här om vilken verkar vara hjälten, så handlar det här om riset för mig.

Ingredienser:

- 1 stor tomat.
- 1 bit färsk fisk.
- 1 lagerblad.
- 1 lök hackad.
- ketchup.
- 2 morötter.
- 150 ml extra jungfruolja.
- 300g basmatiris.

Procedur:

-Smält smöret med lökarna i en medelstor kastrull på medelhög värme och koka lökarna är mjuka, cirka 5 minuter.



-Tillsätt vitlöksklyftan och rosen tills det är täckt, med smöret.

-Rör också morötterna, den bakade fisken och krydda med salt och pepper i en separat kastrull.



Uganda

Matkreatör: Geofrey

Kubba med köttfärs

Ingredienser :

Deg

- 1-ris
- 2-salt
- 3-svart peppar
- 4-kanel
- 5-vatten

Gör så här;

- 1-koka riset låt det bli kallt Och blanda ihop sen massera den
- 2- Köttfärs
- 1-Persilja
- 2-salt
- 3-lök
- 4-kanel



- 1-Steka allt ihop de sen låt den bli kallt
 - 2- tag degen och forma till små bollar gör hål i de och fylla i med köttfärs
 - 3- fritera de och servera med salad tomat och bröd.
- Så här ser ut maten efter och det jag som lagade.



Kurdistan
Matkreatör: Lana