Eritrea

Enjera



Ingredienser

1 kg Red teff flour mjöl/ röd teffmjöl

1,5 kg rostade gyllnebrun fyra sädesslag mjöl

2L Vatten (för vattnigt/tunt smet)

Salt

Gör så här

Blanda allt med 4 dl vatten, i en köksassitent bunke.

Häll i lite vatten i taget – för att arbeta upp gluten och införa luft i degen.

Knåda i 20 min tills det är en mjuk deg.

Häll i resten av vatten därefter. Blanda till jämn smet. Låt jäsa på diskbänken i 3dagar.

Efter tre dagar, ta bort vatten ovanför smeten. Häll i lika mycket ljummet vatten som du har hällt ut.

Stek sedan brödet i en pannkaksmaskin.

Syrien

Fatat hummus

Ingredienser

1- paket kikärtor
1–2 pitabröd – river i små bitar
500 ml kokande vatten
200 g köttfärs halal
2 dl naturell yoghurt
2 msk tahini
1 msk citronsaft
1 msk ghee
Kärnor från 1 granatäpple
200 g persilja
2 msk rostade pinjenötter
Lite svartpeppar
½ tsk salt



Gör så här

Lägg i pitabrödet en skål.

Häll ut vattnet i kikärtspaketet. Lägg sedan kikärtorna i kokande vatten tillsammans med pitabrödet och värm dem i 5min (för att mjuka upp dem).

Blanda yoghurten, tahini, citronsaft, salt och spiskummin i en annan skålen.

Lägg blandningen över kikärtorna.

Stek köttfärsen med ghee. Lägg den sedan över blandningen.

Garnera med hackad persilja, granatäpple och rostade pinjenötter (rostat på stekpanna med ghee till gyllnebrun).

Thailand

Kyckling Panang



Ingredienser

250 g kokosmjölk
250 g kycklingfilé
200 g potatis
Paprika (grön, röd och gul, enligt smak)
2 mskPanang currypasta
En handfull Thai basilika
Några Kaffirlimeblad
Fisksås (salta enligt smak)
½ msk Socker
Salt (om extra salt behövs)
Serveras med Ris

Gör så här

Värm en kastrull och häll i kokosmjölken. Stek och rör om tills kokosmjölken börjar släppa ifrån sig olja.

Tillsätt panäng currypasta och stek tills det luktar gott.

Lägg i kycklingen och stek tills den är genomstekt.

Tillsätt mer kokosmjölk, vatten och potatis.

Låt det koka tills potatisen är mjuk. Smaka av med fisksås, salt och socker.

Garnera med paprika och thaibasilika.

Pakistan

Kyckling- och potatisbiryani med myntaraita



Ingredienser

2 dl basmatiris
200 g kyckling
1 liten potatis
1 liten lök
1 liten tomat
2 msk yoghurt
1 msk olja
1 tsk biryanikrydda
½ tsk ingefära-vitlökspasta
Salt och chili efter smak
2½ dl vatten
Lite färsk mynta
Lite orange eller röd livsmedelsfärg (biryani färg)

Gör så här

1. Skär kycklingen och potatisen i små bitar. Hacka löken och tomaten.
2. Hetta upp oljan i en gryta och stek löken tills den är gyllenbrun.
3. Tillsätt ingefära-vitlökspastan och kycklingen.
4. Rör ner tomaten, yoghurten och biryanikryddan.
5. Lägg i potatisen och häll i lite av vattnet.
6. Låt koka tills kycklingen och potatisen nästan är klara.
7. Tillsätt riset och resten av vattnet.
8. Koka tills riset är mjukt och kycklingen är genomkokt.
9. Toppa med färsk mynta och lite livsmedelsfärg.

Tillagning av myntaraita

Finhacka gurka, tomat, lök och mynta. Blanda med yoghurten. Smaka av med salt och chili. Servera till biryanin.

Skottland

Snabb skotsk Mince and Tatties



Ingredienser

Till ”Tatties” (Potatismos):

1.5 stora fasta potatisar (skalade och fint tärnade)

1 knapp msk smör

2 msk mjölk eller vispgrädde

Salt och peppar efter smak

Till ”Mince” (Köttfärssås):

170 g nötfärs

1/3 gul lök (finhackad)

1/2 liten morot (finhackad eller riven)

1.2 dl köttbuljong (ca 1/2 dl mindre än en vanlig kopp)

1 tsk Worcestershire-sås

1 tsk brunsås-pulver (eller 1 tsk majsstärkelse utblandat i lite kallt vatten)

Salt och rikligt med grovmalen svartpeppar

Steg-för-steg-instruktioner

1. Koka potatisen. Lägg den tärnade potatisen i en kastrull med saltat kallt vatten.

Låt koka i 12 till 15 minuter tills potatisen är helt mjuk.

2. Bryn köttfärsen och den finhackade löken. Häll av överflödigt fett om så önskas.

3. Sjud skyn/såsen: Rör ner morötterna, köttbuljongen och Worcestershire-såsen i

pannan med köttfärsen. Sänk värmen till låg, lägg på ett lock och låt sjuda i 10 till 12

minuter så att morötterna mjuknar och smakerna går ihop. Krydda generöst med

svartpeppar. Rör ner brunsåspulvret eller majsstärkelsestanningen och sjud i 1 minut

tills skyn är tjock och glansig.

4. Mosa och servera: Häll av potatisen ordentligt. Tillsätt smör, mjölk, salt och peppar och

mosa tills det är helt slätt och krämigt.

Servering: Klicka upp en generös portion potatismos på en tallrik, gör en fördjupning i

mitten och sleva i den fylliga, rykande varma köttfärsen direkt i mitten.

Venezuela

Arepa Reina Pepiada



Rapa Nui (Påskön), Chile

Curanto



Ingredienser

4 kycklinglår
2 kycklingfiléer
ca 600 g fläskkött
ca 500 g nötkött
6 potatisar
6 sötpotatisar
ca 500 g pumpa
2 gula lökar
5 vitkålshuvuden
Salt och Svartpeppar
Vitlök
Vegetabilisk olja

Till curanton:

Aluminiumfolie, Ved, Stenar som tål hög värme, Flera stora rabarberblad (om det går att få tag på - rabarberbladen används endast som ett yttre täcklager. De ska inte ätas eller ligga direkt i kontakt med maten.)

FÖRBEREDELSE AV KÖTTET

Kycklingen, fläskköttet och nötköttet kan kryddas med vitlök, gul lök, salt, svartpeppar och lite vegetabilisk olja. Jag låter gärna köttet marineras i cirka 30–60 minuter före tillagningen. Kycklingen och köttet skyddas sedan med aluminiumfolie innan de läggs i curanton.

SÅ LAGAR VI CURANTO

Först gräver vi en grop i marken.

Vi lägger stenar i gropen, gör upp en eld med ved och låter stenarna bli riktigt heta.

Medan stenarna värms förbereder vi kycklingen, köttet, potatisen, sötpotatisen, pumpan och po'e. När stenarna är riktigt heta lägger vi maten i curanton. Köttet och kycklingen skyddas med aluminiumfolie. Potatis, sötpotatis, pumpa och po'e läggs också i curanton så att allt tillagas tillsammans. När all mat är på plats täcker vi curanton ordentligt med många vitkålsblad. Om vi kan få tag på stora rabarberblad använder vi dem som ett extra yttre täcklager. Sedan täcker vi curanton mycket noggrant så att värmen och ångan stannar kvar. Maten får tillagas i ungefär 2 timmar. Efter cirka två timmar öppnar vi curanton försiktigt, tar bort bladen och tar upp maten. Sedan är curanton färdig och vi kan äta tillsammans!

Rapa Nui (Påskön), Chile

Po'e med banan



PO'E MED BANAN

Mosa 4 mogna bananer i en skål.

Tillsätt cirka 1–1,5 dl vetemjöl, 2–3 msk socker, en nypa salt och 1–2 msk vegetabilisk olja.

Blanda allt till en ganska tjock smet.

Po'e tillagas tillsammans med den andra maten i curanton. När den är färdig serveras den med sötad kondenserad mjölk ovanpå.

Ingredienser

Till po'e med banan:

4 mogna bananer
1 paket vetemjöl
Socker
Salt och Vegetabilisk olja
1 burk sötad kondenserad mjölk

Polen

Placki Ziemniaczane



Ingredienser

500 g potatis (gärna av en mjölig sort)
½ liten gul lök
1 litet ägg (eller enbart gulan från ett stort ägg)
1–1,5 msk vetemjöl
Salt och svartpeppar efter smak
Rapsolja till stekning

Gör så här

1. Skala potatisen och löken.
2. Riv grönsakerna på den fina sidan av rivjärnet (eller i en matberedare).
3. Pressa ut överflödig vätska från potatismassan genom en finmaskig sil eller en kökshandduk. Låt gärna vätskan stå en stund, häll av vattnet och rör ner den stärkelse som lagt sig på botten tillbaka i potatisen.
4. Tillsätt ägg, vetemjöl, salt och peppar. Blanda allt noggrant.
5. Hetta upp en generös mängd olja i en stekpanna.
6. Klicka ut smeten (cirka 1 rågad matsked per plätt) och platta till dem så de blir tunna.
7. Stek på medelvärme i cirka 2–3 minuter på varje sida tills de är gyllenbruna och krispiga.
8. Låt rinna av på hushållspapper för att få bort överflödigt fett.

Dippsåser till potatisplättarna:

Vispad fetadipp
Krämig champinjonsås
Gräddfil med socker
Krämig vitlöks- och dillsås
Tzatzikisås (Caciki)

Peru

Causa de pollo (4-6 pers)

Ingredienser

Fyllning:

1,5 kg gula potatisar(30-35 minuter) eller valfri potatis
Olja efter behov
Malad grön chilipeppar
Citronsaft efter smak
Salt och peppar efter smak
1,5 dl kokt och strimlad kyckling
1 dl majonnäs
1 avokado
1 hårdkokt ägg
1/2 dl hackad lök
Urkärnade oliver, skurna i strimlor
Hackad persilja



Gör så här

Koka potatisen i saltat vatten och skala den medan den är varm. Kör den genom en potatispress och mosa den med olja, chilipeppar, citronsaft, salt och peppar.

Dela i 3 portioner. Använd den första portionen till att klä botten av en smord springform med diameter 24 cm. Lägg kycklingen blandad med 1/2 dl majonnäs och oliverna ovanpå. Täck med en annan portion potatis och arrangera resterande majonnäs, skivad avokado, skivat ägg och lök.

Syrien

Falafel (2 pers)

Ingredienser

250 g torkade kikärtor
½ gul lök
2 vitlöksklyftor
En liten bunt persilja
1 tesked spiskummin
½ tesked sju kryddor
½ tesked salt
Lite svartpeppar
1 matsked vetemjöl
½ tesked bakpulver
Olja till stekning
3 tomater
Tre gurkor.
En Tahin
½ Koriander



Gör så här

1. Blötlägg kikärtorna i vatten över natten.
2. Häll bort vattnet och mixa kikärtorna med lök, vitlök och persilja.
3. Tillsätt kryddor, mjöl och bakpulver.
4. Blanda allt till en fast smet.
4. Låt smeten vila i kylskåpet i 20–30 minuter.
5. Forma små bollar och tryck till dem lite.
6. Stek falafeln i varm olja tills de blir gyllenbruna.
7. Servera med sallad, tomat, gurka och vitlökssås.

Irak

Ris med bondbönor och lammkött (4-6 pers)

Ingredienser

Långkornigt basmatiris – 250 gram
Dill – 1 knippe (100 gram)
Bondbönor – 400 gram
Lammrygg – 500 gram, halal
Torkad oregano – 10 gram
Söt curry – 36 gram
Gurkmeja – 36 gram
Salt – efter smak
Olivolja – 100 gram
Matlagningssmör – 200 gram
Gul lök – 300 gram
Rödlök – 300 gram
Sju kryddor – 36 gram
Lagerblad
Torkad svart lime – 100 gram
Sallad – 1 st
Tomater – 2 st
Gurka – 2 st
Majs – 1 burk (340 gram)
Skivade rödbetor
Torkad mynta
Koriander – 1 knippe



Gör så här

Köttet:

Skär lammköttet i bitar och bryn i olivolja och smör. Tillsätt gul lök och rödlök och stek tills löken mjuknat. Blanda ner gurkmeja, curry, sju kryddor, oregano, salt och lagerblad. Tillsätt vatten och den torkade svarta limen med några små hål i. Låt sjuda under lock på låg värme tills köttet är mört. Tillsätt bondbönorna och koka tills de är mjuka. Spara lite av buljongen till riset.

Riset:

Skölj riset och blötlägg det i 15–20 minuter. Koka i saltat vatten tills det nästan är färdigt och häll av vattnet. Blanda dill med köttet och bondbönorna.

Varva:

Lägg lite smör i botten av en kastrull. Varva ris med kött, bondbönor och dill. Häll över lite av buljongen och lägg lite smör på toppen.Tillaga: Täck med lock och låt koka på låg värme i 20–25 minuter tills riset är färdigt. Servera varmt, gärna med sallad av tomat, gurka, majs och rödbetor. Strö över lite torkad mynta efter smak.

Belarus och Nordmakedonien

Proja med ajvar och gräddfil (20–24 små muffins)



Ingredienser

4 ägg

3 dl naturell yoghurt

1 dl solrosolja

2 dl fint majsmjöl (Favero Polenta, blå förpackning)

2 dl vetemjöl (Zlatni Puder, gulvit förpackning)

1 tsk salt

2 påsar bakpulver (ca 4 tsk)

400 g grekisk vitost

Sesamfrön till garnering (valfritt)

Till servering

Mama’s Ajvar Mild, 550 g

Gräddfil

Gör så här

Gör så här

Sätt ugnen på 200 °C.

Riv eller smula osten i små bitar.

Vispa äggen lätt med en handvisp i en stor bunke.

Tillsätt solrosolja, yoghurt, majsmjöl, vetemjöl och bakpulver. Blanda väl och tillsätt salt.

Vänd ner osten och blanda försiktigt.

Fördela smeten i muffinsformar, ungefär ¾ fulla.

Strö över sesamfrön om du vill.

Grädda i cirka 18–25 minuter tills muffinsen är gyllenbruna och genomgräddade.

Låt svalna något före servering.

Servering

Servera projamuffinsen med Mama’s Ajvar Mild och gräddfil.

Allergener: Gluten (vete), mjölk och ägg. Även sesam om det används.

Tips!

Köp gärna samma produkter som visas på ingrediensbilden, särskilt:

Vetemjöl: Zlatni Puder

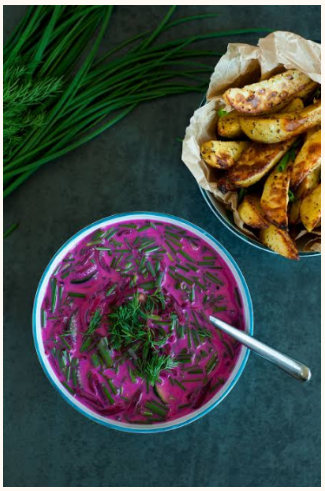
Majsmjöl: Favero Gult Fint Majsmjöl till Polenta)

Vitost: VITOST 21 %, 400 g, producerad i Grekland

Ajvar: Mama’s Ajvar Mild, 550

Litauen

Šaltibarščiai (2 pers)



Förberedelsetid: cirka 20 minuter

Koktid: cirka 20–25 minuter för potatis och ägg

Total tid: cirka 40–45 minuter. Soppan kan serveras direkt, men smakar bäst om den får stå kallt en stund.

Ingredienser

500 ml naturell kefir

100 g inlagda rödbetor (färdigkokta, från burk)

100 g färsk gurka

2 salladslökar

5 g färsk dill

1 ägg

300 g potatis

Salt efter smak

Gör så här

Tvätta gurkan och skär den i små bitar eller riv den grovt.

2. Riv eller finhacka rödbetorna.

3. Finhacka salladslöken och den färska dillen.

4. Lägg grönsakerna i en stor skål och tillsätt kefir.

5. Blanda ordentligt och smaka av med salt.

6. Ställ gärna soppan i kylskåpet tills den ska serveras.

7. Koka potatisen i saltat vatten tills den är mjuk.

8. Hårdkoka ägget, skala det och dela det i två halvor.

9. Servera den kalla soppan med ett halvt ägg per portion och varm kokt potatis vid sidan av.

Litauen

Tinginys (2 pers)



Förberedelsetid: cirka 15–20 minuter

Kyltid: cirka 30–60 minuter i frysen för en tunn kaka

Total tid: cirka 45–80 minuter

Ingredienser

80 g naturella söta kex, till exempel Mariekex

80 g sötad kondenserad mjölk (inte osötad)

35 g smör

1 tsk osötat kakaopulver

Gör så här

1. Bryt kexen i små och medelstora bitar och lägg dem i en skål.
2. Smält smöret på låg värme i en kastrull.
3. Tillsätt den sötade kondenserade mjölken och kakaopulvret.
4. Rör om tills blandningen är jämn och slät. Låt svalna lite.
5. Häll chokladblandningen över kexen och blanda ordentligt.
6. Lägg bakplåtspapper i en liten form.
7. Fördela blandningen i formen, ungefär 1,5–2 cm tjock, och tryck ihop den ordentligt.
8. Ställ formen i frysen i cirka 30–60 minuter, tills kakan är tillräckligt fast för att skäras.
9. Skär kakan i små bitar och servera kall.

Kurdistan & Iran

Baklava



Ingredienser

1 paket filodeg (ca 400–500 g)
200 g smör
200 g hackade pistagenötter
100 g hackade valnötter
Finhackade pistagenötter till garnering
Sockerlag
6 dl strösocker
4 dl vatten
1 msk citronsaft
1 msk rosenvatten
Lite kardemumma
1 g saffran

Gör så här – sockerlagen

Blanda socker och vatten i en kastrull.
Koka upp och låt sjuda i 12–15 minuter.
Tillsätt citronsaft.
Tillsätt eventuellt rosenvatten och kardemumma.
Låt sockerlagen svalna helt.

Gör så här – baklavan

Sätt ugnen på 170 grader.
Smält smöret och pensla en ugnsform med lite smör.
Lägg cirka 10 lager filodeg i formen. Pensla varje lager med smält smör.
Fördela pistagenötter och valnötter jämnt över degen.
Lägg ytterligare 10–15 lager filodeg ovanpå. Pensla varje lager med smör.
Skär baklavan i diamantformade eller fyrkantiga bitar med en vass kniv.
Häll resten av det smälta smöret över baklavan.
Grädda i cirka 40–50 minuter tills baklavan är gyllenbrun och krispig.
Häll den kalla sockerlagen över den varma baklavan.
Låt stå i minst 4–6 timmar så att sockerlagen absorberas ordentligt.

Pakistan

Dadlar med pekannötter



Gör så här

Skär upp dadlarna på längde och ta bort kärnorna
Fyll varje dadel med en pekannöt
Smält chokladen
Doppa dadlarna i den smälta chokladen
Strö över hackade pekanötter
Lägg dem på bakplåtspapper
Ställ i kylen i cirka 30 minuter tills chokladen stelnat.

Ingredienser

Färska dadlar
Pekannötter
Mörk/ljus choklad
Hackade pistaschnötter (topping)

Japan

Matchakaka



Ingredienser

Olja, Smör, Mjölk, Ägg, Socker, Mjöl ,Matcha ,Bakpulver , Vaniljsocker, Florsocker, Kokosflingor.

Gör så här

Smälta smör

Häll i olja och mjölk

Vispa ägg och socker

Blanda mjöl, matcha, bakpulver och vaniljsocker

Häll i (4) till (3)

Sätt i ugnen på 200 grader (cirka 20-25 minuter).

Låt det svalna

Gör en blandning av glasyr (bland smält smör, florsocker, matcha, vaniljsocker och röra om till slet smed

Häll (8) på (7) och lägg på kokosflingor

Syrien, Libanon & Irak

Mjuka ostfyllda bullar

Till degen: 4 koppar vetemjöl, siktat, 2 msk socker, 1 msk torrjäst, ½ tsk bakpulver, 1 nypa salt, ½ kopp olja eller mjukt smör, 1 kopp ljummen mjölk (mängden kan behöva justeras beroende på mjölets sort)

Till fyllningen (valfritt): ost. timjan

Till pensling och garnering:1 äggula, 1 msk mjölk, sesamfrön eller svartkummin

Så här gör du: Häll vetemjölet i en stor bunke. Tillsätt socker, torrjäst, bakpulver och salt.

Blanda de torra ingredienserna ordentligt.

Tillsätt oljan eller det mjuka smöret och blanda så att fettet fördelas i mjölet.

Häll i den ljumma mjölken lite i taget medan du arbetar ihop ingredienserna.

Knåda degen i cirka 8–10 minuter för hand eller 5–7 minuter i köksmaskin. Degen ska bli mjuk, smidig och lite klibbig, men inte rinnig. Tillsätt lite mer mjölk om den känns torr.

2. Låt degen jäsa

Täck bunken med plastfolie eller en ren kökshandduk.

Låt degen jäsa på en varm plats i cirka 45–60 minuter, eller tills den har blivit ungefär dubbelt så stor.

3. Fyll bullarna

Ta upp degen på ett lätt mjölat bakbord.

Dela degen i små, lika stora bitar.

Platta till varje degbit i handen och lägg en osttärning i mitten.



Vik ihop kanterna och nyp ihop ordentligt så att osten inte rinner ut.

Rulla försiktigt varje bit till en rund boll.

4. Lägg bullarna i formen och låt jäsa igen

Smörj en rund ugnsform med lite olja eller smör.

Placera bullarna bredvid varandra med den ihopsatta sidan nedåt. Lämna lite mellanrum eftersom de växer under jäsningen.

Täck formen och låt bullarna jäsa ytterligare 20–30 minuter.

5. Pensla och garnera

Blanda äggulan med mjölken och en nypa vanilj.

Pensla försiktigt bullarnas ovansida.

Strö över sesamfrön eller svartkummin (habba sawda).

6. Grädda bullarna

Värm ugnen till 180 °C (över- och undervärme).

Grädda i cirka 20–25 minuter, tills bullarna har fått en fin gyllenbrun färg.

Om du vill ha en extra mjuk och fin yta kan du pensla bullarna med lite smält smör direkt efter gräddningen.

Litauen

Latkaka



Ingredienser

Litauiska kex 4 st.
Smör 200 g
Kakao 180 g
Kondenserad mjölk 1 st
Choklad 1 st

Gör så här

1. Krossa kexen. Bryt kexen för hand i mindre bitar.
2. Gör chokladsmeten. Smält smöret i en kastrull på låg värme. Vispa ner kakaon, kondenserade mjölken och choklad och värm under omrörning i flera minuter utan att det kokar.
3. Blanda allt. Häll den varma chokladsmeten över kexen och rör om noggrant.
4. Forma kakan. Tryck ner smeten i en form klädd med plastfolie eller rulla in den i plastfolie till en fast "korv".
5. Kyl ner. Ställ in i kylskåpet i minst 4 timmar (helst över natten).

Ukraina

Cheesecake



Ingredienser till botten

Smörkakor (eller digestivekex)

Smält smör

Gör så här

Mixa kakorna till fina smulor i en blender.

Tillsätt det smälta smöret och blanda väl.

Tryck ut blandningen jämnt i botten av en springform.

Ställ formen i kylskåpet medan du förbereder fyllningen.

Ingredienser till fyllningen

700 g mascarpone

300 ml vispgrädde (33 %)

3 ägg

150 g socker

Lite vanilj

Gör fyllningen

Blanda mascarpone och grädde.

Tillsätt äggen.

Tillsätt socker och vanilj.

Rör om ordentligt tills smeten är slät och fri från klumpar.

Gräddning

Ta ut botten från kylskåpet.

Häll fyllningen över botten och jämna till ytan.

Grädda i ugnen på 220 °C i 15 minuter.

Sänk sedan temperaturen till 110 °C och grädda i ytterligare 70 minuter.

Avslutning

Ta ut cheesecaken ur ugnen och låt den svalna helt.

Häll gelé ovanpå kakan.

Låt gelén stelna helt.

Ställ cheesecaken i kylskåpet tills den är väl kyld.

Smaklig måltid!

Libanon

Layali Lubnan (Libanons nätter)



Ingredienser

Bas

1 liter mjölk

1 dl strösocker

1½ dl mannagryn (fint)

1–2 msk rosenvatten

Topping 3 dl vispgrädde, 1 msk florsocker (valfritt)

Garnering ½ dl finhackade eller malda pistaschnötter

Sockerlag (valfritt men traditionellt)

2 dl socker

1 dl vatten

1 tsk citronsaft

1 tsk rosenvatten eller apelsinblomsvatten

Gör så här Koka upp mjölk och socker i en kastrull.

Vispa ner mannagrynen gradvis.

Låt sjuda på låg värme 5–10 minuter tills blandningen tjocknar.

Ta av från värmen och rör ner rosenvattnet.

Häll smeten i en form (ca 20 × 30 cm).

Låt svalna och ställ sedan i kylskåp minst 2 timmar.

Vispa grädden och bred den över den kalla mannagrynskakan.

Strö över rikligt med malda eller hackade pistaschnötter.

Sockerlag

Koka socker och vatten i ca 5 minuter.

Tillsätt citronsaft och rosenvatten.

Låt svalna helt.

Servera sockerlagen bredvid så att var och en kan hälla över lite efter smak.

Tips Många libanesiska familjer använder apelsinblomsvatten (mazaher) tillsammans med eller istället för rosenvatten. Det ger den klassiska smaken som man ofta får på libanesiska konditorier.

Smaklig måltid!

Europa fusion

Fusion – European Apple Dream

Smuldeg
750 g kallt smör
12 dl vetemjöl
6 dl havregryn
9 dl socker
3–6 tsk flingsalt
Färdig smördeg
INGREDIENSER: VETEMJÖL (vete: Tyskland), vatten, certifierad palmolja, rapsolja, etylalkohol, VETEGLUTEN , salt, surhetsreglerande medel (E 330), emulgeringsmedel (E 471 vegetabiliskt, E 475 vegetabiliskt), naturlig arom.
Fyllning
ca 4,8 kg äpplen
6 tsk kanel
12 tsk socker
6 krm flingsalt
1 förpackning Vanlijpulver
Till Servering
Vaniljsås

Ryssland & Ukraina

Sötpotatiskaka



Ingredienser

Digestive kex 300 g
Kondenserad mjölk 5 msk
Smör 800 g
Kakao 3 msk
Vaniljsocker 1 tsk
(Valnötter)

Gör så här

Krossa kexen i matberedaren
Lägg till smält smör, kakao, kondenserad mjölk, vaniljsocker, (valnötter)
Forma smeten till potatisar
Dekorera
Ställ i kyllen (man kan frysa vid behov)
Lycka till!

Afghanistan

Qabili Pala (2 pers)



Ingredienser

2 dl basmatiris
250–300 g lammkött eller nötkött
1 stor morot
1 liten gul lök
2 msk russin
2 msk strimlad mandel
2 msk strimlade pistagenötter
2–3 msk olja
1 tsk salt
½ tsk svartpeppar
½ tsk spiskummin
½ tsk malen kardemumma
3–4 dl vatten, eller efter behov

Ingredienser till sallad för 2 personer

¼ rödkål
½ salladshuvud
1 gurka
2 tomater
Lite färsk koriander
2–3 matskedar majs
½ röd paprika
1 matsked citronsaft
Lite salt

Gör så här

Förbered riset

Skölj riset flera gånger och låt det ligga i vatten i cirka 30 minuter.

Koka köttet

Hacka löken och stek den gyllenbrun i olja. Tillsätt köttet och stek några minuter. Krydda med salt och svartpeppar. Tillsätt vatten och koka tills köttet är mjukt.

Morötter och russin

Skär moroten i tunna strimlor. Stek morot och russin i lite olja tills de mjuknar. Ställ åt sidan.

Mandel och pistagenötter

Strimla mandel och pistagenötter. Rosta dem lätt i en torr stekpanna eller lite olja tills de blir gyllene.

Koka riset

Koka riset i saltat vatten tills det nästan är färdigt. Häll av vattnet.

Ångkoka

Lägg riset i en kastrull och tillsätt lite köttbuljong, spiskummin och kardemumma. Lägg köttet, morötterna och russinen ovanpå. Lägg på locket och ångkoka på låg värme i 20–25 minuter.

Servera

Lägg upp ris och kött på ett stort fat. Garnera med morötter, russin, mandel och pistagenötter.Smaklig måltid!

Tyskland

Tysk potatissallad

Ingredienser

750 g potatis
1 gurka
2-3 ättiksgurkor
1 lök
kapris
dill, persilja
olja, peppar, salt
vinägern från ättiksgurkorna



Ukraina

Ukrainska fyllda pannkakor – Nalysnyky (Äggfria)

Förberedelse: 15 min. Stekning och ugn: 45 min.

Total tid: ca 60 min. Ugnstemperatur: 180 °C.



Ingredienser

Till smet på 1 liter mjölk

Pannkakssmet utan ägg

1 liter mjölk

6 dl vetemjöl

(ca 320–350 g)

1,5 msk majsstärkelse

(eller potatismjöl)

1 tsk bakpulver

1 msk socker

0,5 tsk salt

2,5 msk solrosolja

Fyllning

500–600 g twaróg tłusty

1 dl gräddfil

1 dl socker (efter smak)

1 tsk vaniljsocker

Till ugnsformen

50 g smör till formen

och att hyvla över

Gör så här

1. Smeten

Blanda mjöl, stärkelse, bakpulver, socker och salt. Vispa i ca en tredjedel av mjölken till en slät, klumpfri smet. Tillsätt resten av mjölken och oljan. Låt vila 15–20 min så att stärkelsen sväller och pannkakorna håller ihop utan ägg.

2. Stekning

Grädda tunna pannkakor i en varm stekpanna på båda sidor.

3. Fyllningen

Blanda twaróg, gräddfil, socker och vaniljsocker till en slät, krämig fyllning.

4. Montering

Lägg ca 1 msk fyllning på varje pannkaka. Rulla tätt eller vik till små kuvert.

5. Gratinering

Smörj en ugnsform. Lägg i pannkakorna och hyvla smör över. Grädda i 180 °C i ca 15 min tills de är mjuka och varma.

Algeriet

Couscous med lammkött, grönsaker, russin och honung

Ingredienser

Till köttgrytan
1 kg lammkött
1 gul lök, hackad
1 kanelstång
Svartpeppar och salt
Gurkmeja och paprikapulver
4 morötter
4 zucchini
1 färsk tomat
1 msk tomatpuré
Lite olja
Vatten
Till couscousen
1 kg couscous
Salt
Vatten
Smör
Till garnering
Russin
Honung
Hackade valnötter
Lite smör

Gör så här

1. Köttgrytan

Fräs kött och lök i olja. Tillsätt kryddor, tomat och tomatpuré. Häll på vatten och koka 20 minuter. Lägg i morötter och zucchini och sjud cirka 45 minuter.

2. Couscousen

Fukta couscousen med vatten och låt vila. Ångkoka, tillsätt salt och separera kornen. Vila 15 minuter och ångkoka två gånger till. Blanda med smör.

3. Garneringen

Mjuka upp russinen i vatten. Värm med honung och smör. Tillsätt valnötter.

4. Servering

Lägg couscous, kött och grönsaker på ett fat. Häll över lite buljong och garnera. Servera varmt.

Smaklig måltid! ❤