

Opskrifter

De 6 små retter



1. Libanesiske filo ruller m/yoghurt



2. Burritos m/ Guacamole



3. Indbagt aubergine m/ Tzatziki



4. Chicken Masala



5. Cannennlloni m/ oksekød & tomat sovs



6. Argentinske medaljer

Libanesiske filoruller med yoghurt-dip 4 personer

Filoruller

1 spsk. olivenolie
100g finthakket løg
30g pinjekerner
250g hakket oksekød eller lammekød
150g peberfrugt
150g aubergine
100g revet mozzarella
1 tsk. hakket koriander
1 tsk. hakket mynte
2 spsk. hakket persille
Salt og peber
200g filodej
2 æg

Yoghurtdip

¼-½ agurk
1 dl yoghurt naturel eller græsk yoghurt
Salt og peber
1 spsk. hakket mynte

Rist løg og pinjekerner i olivenolie, tilsæt kødet. Skær peberfrugt og aubergine i små tern og steg med. Brunes godt og smages til med salt og peber. Tilsæt krydderurter og ost, og fyldet er klar til at komme i filodejen.

Læg et fugtigt viskestykke på bordet, og læg filodejen ud. Det er vigtigt dejen ikke tørrer. Klip dejen i 4 strimler på den brede led og pensel kanterne med æg. Stykkerne fyldes og rulles. Pensles med æg udenpå inden bagning. Bages ca. 15 minutter ved 190 grader, eller til de er gyldne.

Agurken skrælles og kerner fjernes, kødet skæres i fine tern. Vendes i yoghurten sammen med mynte og smages til med salt og peber

Næringsindhold i retten pr. 100 g.
Protein 35,9 Fedt 49,0 Kulhydrat 15,1
Retten indeholder et højt indhold af fedt, men er typisk en del af en meze som består af mange små retter.
Tip: spis groft brød til retten, da det vil reducere mængden af både proteiner og fedt.

Libanon

I Libanon bruger de rigtig meget mynte, koriander citron/lime og persille i deres mad.

Af kød spiser de meget oksekød og lam, men også kalvekød og fisk.

Linser bliver hyppigt brugt og bulgur ses tit i libanesiske salater, sammen med yoghurt som de bruger til forskellige slags dip.

Libanon ligger på listen over den befolkning der spiser den sundeste mad i verden.

Skal servers koldt.

Burritos med guacamole 4 pers.

Ingredienser

Oksefyld:

2 spsk	Olie
250gr	Skært oksekød
2 fed	Hvidløg
1 stk	Løg
½ stk	Chili
1 stk	Gulerod
1 stang	Kanel
1 stk	Laurbærblad
2 hele	Nelliker
1 spsk	Tomatpure
2½ dl	Oksebouillon
½ stk	Citron
¼ dl	Sød chilisaucé
	Salt og peber

Pandekager 8 stk:

37gr	Majsmel
70gr	Hvedemel
0,85dl	Varmt vand
¼ tsk	Salt

Guacamole:

1 stk	Avocado
2 fed	Hvidløg
½ stk	Løg
½ stk	Citron
½ dl	Græsk yoghurt 2%
	Salt og peber

Mexico

Mexico er et land i mellemamerika som har 112 millioner indbyggere, som hovedsageligt snakker spansk.

Mexicansk mad er gudernes gave til folk der ikke spiser kød. Som så mange andre gamle kulturfolk har mexicanerne intuitivt skabt retter med bønner, majs, ris, grøntsager, der indeholder alle de næringsstoffer, vi har brug for. Og der er vel at mærke tale om mad, der kan få en hver tand til at løbe i vand.

Mexicansk mad byder både på brændende og milde salsaer, mange slags supper og salater, samt naturligvis tortillas i alle afskygninger. Kartoffler, tomater, squash og bønner, på mexicansk manér er et farverigt og spændende bekendtskab.

Opvarmes i mikroovn 2-3 min , i ovn 7-10 min ved 160 grader

Fremgangsmåde:

Oksefyld:

Skær kødet i tern. Hak grøntsagerne fint, steg grøntsagerne i olien til de får lidt farve. Tilsæt kødet, kanel, nellike, laurbærblad, tomatpure og oksebouillon. Lad retten simre under låg i ca 30 min eller til kødet er mørt og væden næsten er opsuget. Fjern kanelstangen, findel kødet med et piskeris.

Guacamole:

Hak løg og hvidløg groft. Blend dernæst løg, hvidløg og avocado. Rør græsk yoghurt i. Smag til med citron, salt og peber.

Pandekager:

Bland hvedemel, majs mel og salt i en skål. Tilsæt gradvist varmt vand. Ælt i ca 3 min til dejen er smidig. Rul ud til dejen er papirstynd og tryk ud i ønsket str.

Næringsindhold pr. 100 gr:

Energi.....	681,4 KJ
Protein.....	19,6 %
Kulhydrat.....	48,8 %
Fedt.....	31,7 %

Indbagt aubeginer med tzatziki

Tempuradej:

2 dl. Danskvand
100 gr. Hvedemel
2 tsk. Bagepulver
30 gr. Majsstivelse
½ tsk. Salt
1 æg
1 fed hvidløg
Cayennepeber.
1 aubegine

Taziki:

200 gr. Græsk yoghurt
1 agurk
1 fed hvidløg
Salt
Peber.

Tempuradej:

Skær aubeginen ud i skiver, ca. 1 cm. Tykke.

Bland ingredienserne til tempura dejen, og kom de skivede aubeginer i, vend dem godt, og steges på panden i oliven olie.

Tzatziki:

Skær agurken i tern, og drys med salt, lad det trække i 20 minutter.

Bland de øvrige ingredienser, skyl agurken og tryk væden fra, og bland det i yoghurten.

Energifordeling pr. 100 gr.

Energi KJ	354,4
Energi Kcal	84,4
Protein	2,3
Fedt total	3,7
Kulhydrat	10,0
Kostfibre	1,1

Grækenland

I det Græske køkken indgår megen brug af oliven olie, grøntsager, krydderurter, korn og brød produkter. Desserterne indeholder typisk en masse nødder, frugt og evt. filodej.

Vi har valgt et lille udsnit af det Græske køkken. Vi har tilberedt indbagte aubeginer, der er vendt i en krydret tempura dej og stegt på panden og dertil en traditionel græsk taziki.

Skal serveres koldt

Chicken Masala

3 spsk. olie
1 løg
1 frisk rød chili
3 fede hvidløg
½ tsk. Chilipulver
1 tsk. Gurkemeje
2 tsk. Garam masala
4 hakkede tomater
500 gram kylling i strimler
Karry
4-6 spsk. Yoghurt

Fremgangsmåde

Olien varmes op i en gryde. Løg, chili, hvidløg skæres i små tern og svitses i gryden med olie.

Chilipulver, gurkemeje, garam masala brandes af i gryden, og tilsæt de hakkede tomater og kyllingen.

Retten skal stå på lavt varme i 30 minutter.

Yoghurt vendes i retten og der serveres med ris.

Energi pr 100 gram

Energi 464,7

Protein 24,1

Fedt 33,9

Kulhydrat 42,0

Indien

Grøntsager spiller en vigtig rolle i indisk madkultur, og de bliver tilberedt og spist på mange forskellige måder. De mest anvendte krydderier i det indiske køkken er chili, sennepsfrø, kommen, gurkemeje, bukkehorn, ingefær, koriander, hvidløg og garam masala.

Når man anvender krydderier i det indiske køkken, tager man ofte hensyn til de forskellige krydderiers specielle egenskaber mht. styrke, smag, duft, farve, udsende, sundhed og sjæl. Det spiller også en stor rolle, hvordan man maler og støder krydderierne, og i hvilken rækkefølge de bliver tilsat maden. Visse krydderier bruges for at give smag, andre for at give maden farve og nogle for at give en speciel duft.

For personer, der er 100 % vegetarer, er den indiske madkultur det rene paradys med sine mange lækre og sunde vegetarretter. Inderne foretrækker deres vegetar-karryretter i en meget stærk udgave.

Opvarmning af retten

Retten tages ud af emballagen, og liggens over på en tallerken.

Stil mikroovnen på højeste watt, og lad retten varme i 2-4 minutter

Cannelloni med oksekød og tomat sovs

Pasta:

125gr hvedemel
125gr durummel
2,5 æg
Salt
Tomatsovs:
5 tomater
1 spsk. basilikum
Løg
Hvidløg Chili
2 spsk. tomatpure
Basillmicco eddike
Olie

Oksekød:

250gr oksekød
1 løg
2 fed hvidløg
Salt/peber
Oregano
Frisk basilikum

Pasta:

Hvedemel og durummel blandes i en skål/bord, der laves et hul i midten af melet, put æggene i hullet, og fold melet omkring æggene, til det bliver en ens formet dej, herefter rulles pastaen i pasta maskinen, til den er helt tynd, skæres i firkanter, og koges i letsaltet vand i nogle minutter, lægges til tørre, hvorefter de er klar til fyld.

Tomatsovs:

Løg og hvidløg skæres i tern og svitses i olien, chilien skæres i små tern og kommes i gryden sammen med purren, tomaterne skæres i tern og kommes i, lad det simmere i ca. ½ time, smages til med salt/peber og basillmicco eddike.

Oksekød:

Brun løg og kød af, resten tilsættes og steges færdig.

Cirka kalorieindhold pr. 100 g
KJ 2,675
Protein 40,3 g
Fedt 28,2 g
-mættede fedtsyrer 13,6 g
Kulhydrater 54,1 g

Italien

Vasketøj hænger til tørre over de smalle gader mellem de smukt jordfarvede husfacader i Roms gamle arbejderkvarter, gamle, espressodrikkende mænd på den lille udendørs kaffebar. De indleder straks en samtale, som man ikke behøver at kunne italiensk for at forstå. Emnet er fodbold og gloserne, flyger gennem luften og blander sig med lyden af den tætte trafik og duften af simrende pasta marinara.

Typiske krydderier fra Italien:

Oregano – basilikum – tomater

I mikroovn 2-3 min, i oven 10-15 min ved 180 grader

Alfajores Santafecinos (Argentinske medaljer)

Dej:

150g Hvedemel
6 æggeblommer
½ tsk salt
½ tsk smeltet smør
½ dl vand

Karamelcreme:

2 ½ dl brun farin
7 dl mælk
½ tsk natron
½ dl vand
¼ L fløde

Dejen:

Kom mel og salt i en skål.
Bland æggeblommer og smørret i og ælt det til en dej, der kan trilles til en kugle.
Lad dejen hvile koldt i 10 minutter.
Dejen rulles tyndt ud.
Stik runde kager ud på ca. 5 cm.
Ælt resterne samme og rul dejen ud igen.
Kom kagerne på en smurt plade og bag dem ved 200 grader C i 7-8 min.
Hvis de hæver, så tryk dem flade lige efter de er kommet ud.
Læg dem til afkøling på en bagerist.

Natilas piuranas (karamelcreme)

Varm den friske mælk op sammen med natronen.
Når det når kogepunktet, fjernes gryden fra varmen.
Bland sukker og vand i en anden gryde og varm det op under omrøring, til sukkeret er smeltet.
Bland det i den varme mælk og kog blandingen ved meget svag varme ca. 1 time og 15 minutter.
Rør i det nu og da. Det bliver nærmest ravfarvet og tyktflydende.
Kog det ikke for længe, så bliver det grynet.
Pisk fløden og bland den kolde karamelcreme til det smager som du synes.
Læg cremen imellem to kager.

Energi pr. person:

Energi: 591,8 kj
Protein: 3,2g
Fedt: 7,4g
Mættede: 4,1g
Kulhydrat: 15,1g
Sukker: 7,1g

Argentina

Argentinsk mad er lige, som den argentinske befolkning, en blanding af forskellige kulturer med et præg af det indfødte. Spanske retter kom med erobrerne i 1600-tallet, italienske retter med de mange indvandrere fra Italien midt i 1800-tallet, og der er også inspiration fra England og arabiske lande. Det hele blev krydret med madkulturen fra guaraní indianerne og de præ-columbianske samfund. Opskrifterne blev modificeret og tilpasset de råvarer, man fandt.

Skal serveres koldt