



Kreolsk (Cajun) Mat

Ben Wiberg

Steinerskolan, 14.3 2018

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Kreolsk kryddblandning	3
Gumbo	4
Jambalaya	5
Paprikasoppa.....	6
Ugnsbakad sötpotatis (batat).....	7
Sallad på räkor och kronärtskockshjärtan	8

Med kreolsk eller cajunmat menas mat som kommer från Louisiana. Skillnaden är att kreolsk mat kommer från huvudstaden New Orleans medan cajunstilen kommer från landsbygden. En kraftigt förenklad beskrivning av skillnaden är att cajunmaten innehåller tomat och den kreolska gör det inte. Sanningen är att varje ”big fat mama” har sina egna recept och sin egen starka åsikt om vad som är autentiskt och vad som inte är det. I mina recept gör jag ingen skillnad mellan kreolsk eller cajun.

De starkaste inflytande i den här matkulturen kommer från Frankrike, Spanien och Västafrika, de två första via invandrare och den sistnämnda via slavhandeln.

Rätterna anpassades efter vad man hade tillgång till, vid kusten är det mycket av vad havet har att erbjuda, främst skaldjur och mera inne i landet så är det främst höna och gris. Rätter som gumbo och jambalaya kan varieras i det oändliga med olika råvaror och kan därför vara nästan som olika maträtter fast tekniken att tillreda dem är densamma. Som exempel kan nämnas att i gumbon kan man byta ut räkorna och surimin (som egentligen borde vara krabba) mot höna och kryddad korv och fiskbuljongen mot hönsbuljong. Tomaten kan i båda varianterna bytas ut mot tex grädde.

Kreolsk kryddblandning

Tillagningstid: ca 20 minuter

Ingredienser:

2	msk	lökpulver	
2	msk	vitlökpulver	
1	msk	svartpeppar	malen
1	msk	vitpeppar	malen
3	msk	paprikapulver	
2	tsk	cayennepeppar	
1	msk	oregano	torkad och malen
1	msk	timjan	torkad och malen
1	msk	basilika	torkad och malen
1	msk	fänkålsfrön	torkad och malen
2	msk	salt	fint
2	msk	socker	fint

Sätt alla ingredienser i en hushållsmaskin med knivtillsats och kör i ca 1 minut tills alla ingredienser är väl blandade. Förvara torrt i tättslutande burk.

Använd i marinader (våta eller torra) eller direkt i maten just innan den blir färdig (flera av örterna tål inte långvarig uppvärmning).

Mängderna kan varieras efter tycke och smak, saltet och sockret kan helt lämnas bort, likaså cayennepepparn som man kan lägga till efteråt och på så sätt reglera styrkan från fall till fall.

Kryddblandningen har bra hållbarhet om den förvaras torrt och svalt, men det lönar sig att göra mindre satser och oftare, torkade örter förlorar sin smak i långvarig förvaring.

Gumbo

10 personer

Tillagningstid: 45 minuter

Ingredienser

1 dl	matolja
3 st.	medelstora lökar, finskurna
4 st.	selleristjälkar, finskurna
2 st.	gröna paprikor, urkärnade och strimlade
6 st.	vitlösklyftor, skalade och finskurna
1-2 msk	kreolsk kryddblandning
100 g	vete- eller majsmjöl
2,5 liter	fiskbuljong
300 g	tomatkross
400 g	okra
0,5 kg	räkor, tinade i 3% saltlag
0,5 kg	surimi
1 msk	file-pulver (sassafraspulver)
	salt
500 g	ris (torrvikt)

Värm upp oljan i en rymlig gryta. Tillsätt löken och fräs tills löken mjuknat. Tillsätt selleri, paprika och vitlök och fräs i ytterligare några minuter. Tillsätt kryddblandningen och mjölet och värm på medelhög värme under omrörning tills blandningen börjar få litet färg.

Värm upp buljongen och håll den i grytan, rör om. Tillsätt tomaten och okran och sjud i ca 10 minuter, rör om då och då. Tillsätt räkorna, surimin, filepulvret och salt, rör om och sjud i några minuter. Tillsätt sedan filepulvret och servera med kokt ris. Sätt inte i räkorna och surimin förrän just innan serveringen.

Jambalaya

10 personer

Tillagningstid: 60 minuter

Ingredienser

3	st.	Broiler (eller 1,5 kg broilerkött)
500	g	Bacon eller rökt skinka i strimlor
50	g	Smör
50	g	Vetemjöl
5	st.	Lökar
2	st.	Gröna paprikor, strimlade, kärnorna borttagna
2	st.	Röda paprikor, strimlade, kärnorna borttagna
500	g	Tomater, skalade
30	st.	Stora räkor
5	st.	Vitlösklyftor, finskurna
1	msk	Torkad timjan
500	g	Ris
1	knippe	Bladpersilja
2	knippen	Vårlök
		Tabasco och svartpeppar
		Kreolsk kryddblandning

Stycka varje broiler i 10 bitar. Krydda med salt och peppar och stek sedan så att köttet får färg på alla sidor, sätt åt sidan. Stek sedan baconet i samma panna, sätt även den åt sidan. Tillsätt smöret i pannan och smält det. Tillsätt vetemjålet och sjud på låg värme under omrörning tills blandningen börjar få färg, ca 5 min (det här kallas för en roux). Sätt broilern och baconet tillbaka i pannan tillsammans med grönsakerna och timjanen. Fräs under omrörning ungefär 10 minuter. Tillsätt riset och några skvättar tabasco, rör om, och håll sedan ca 1,5 liter vatten eller hönsbuljong över, vätskan skall nätt och jämt täcka allt. Sjud på låg värme tills all vätska absorberats, tillsätt eventuellt vätska om riset är för torrt. Garnera med vårlök och bladpersilja.

Paprikasoppa

10 personer

Tillagningstid: 30 minuter

Ingredienser

8	st.	paprikor
6	st.	schalottenlökar, finskurna
3	liter	höns- eller grönsaksbuljong (eller båda)
1	dl	tomatpuré
5	dl	grädde
		smör
		timjan, rosmarin och svartpeppar
		cayennepeppar om man vill ha lite sting

Rosta paprikan över gaslåga eller under het grill tills ytan svartnat. Täck in med plast och låt svalna. Skrapa av skinnet, avlägsna kärnorna och skär upp paprikan. Fräs löken i smör, tillsätt tomatpurén, paprikan och kryddorna och sjud i några minuter. Finfördela tex med stavmixer, blanda i grädden och servera.

Om du vill ha litet extra smak i soppan kan du garnera med rostade baconsmulor.

Tips:

Du kan få extra smak i soppan genom att garnera med rostade baconsmulor som du lagat på förhand.

Förvärm ugnen till 200 °C. Lägg baconskivor i ett lager (ca en per person) på en bakplåtspappers beklädd ugnsplåt och grädda i ugnen i 10-12 minuter. Lägg baconskivorna på hushållspapper och låt svalna. Krossa sedan baconet till smulor och strö över soppan.

Ugnsbakad sötpotatis (batat)

Tillagningstid: 60 minuter

Ingredienser

1/4	st.	batat per person
		smör
		salt eller kreolsk kryddblandning

Tvätta bataten och stick många små hål i den med tex en gaffel. Gnid in den med salt eller kreolsk kryddblandning medan den ännu är våt, sätt i kall ugn, värm ugnen till 200 °C och grädda i ca 1 timme.

Tag ut bataten och låt svalna en stund. Halvera den, skär små skårar i köttet, utan att skära i skalet, sätt litet smör och kreolsk kryddblandning på och servera.

Sallad på räkor och kronärtskockshjärtan

10 personer

Tillagningstid: 20 minuter

Ingredienser

500	g	räkor, tinade i 3% saltlag
500	g	kronärtskockshjärtan i olja skurna i fjärdedelar
500	g	sallad, tex isberg och lollo rosso, strimlad
2-3	st.	rödlökar, skuren i fina strimlor
1	knippe	basilika, riven i strimlor
1	knippe	bladpersilja, bladen, grovt skurna
0,5	dl	rödvinsvinäger eller citronsaft
1,5	dl	olivolja
2	msk	senap
		svartpeppar

Lägg salladen i en rymlig skål och skuffa den mot kanterna så det blir rum i mitten. Sätt sedan kronärtskocksbitarna, örterna och löken i mitten på skålen och sedan räkorna ovanpå. Blanda en sås på resten av ingredienserna och håll sparsamt av den över salladen.