



Mat från Kaukasien

Jukka Karhunen

Steinerskolan, 7.10.2020

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Armenisk yoghurtsoppa / Spa	4
Armenisk dolma	5
Georgisk kycklinggryta / Chakhokhbili	7
Georgiska Khinkal rullar med köttfärs och svamp	9
Armeniska tortillor med grönsaker / Lapeshki	11

Kaukasien har en högt utvecklad matkultur. Strategiskt placerat mellan Europa och Asien har detta bidragit till den spännande maten området har att erbjuda.

Det kaukasiska köket använder mycket olika slags nötter (valnötter, mandlar, hasselnötter), örter, vitlök, vinäger och rödpeppar. Även granatäpplen, olika sädesslag och andra kryddor används för att få den speciella smaken och aromen som gör det kaukasiska köket unikt. Det lokala köket är känt för alla möjliga sorters kött, fisk, grönsaker och ostar.

Lokala specialiteter är t.ex. pajar fyllda med lätt saltad ost. Det är populärt att äta korvar innehållande fläsk, nöt- och fårkött med rödpeppar. Vidare äter man stuvad kyckling i vitlökssås.

I de västra delarna äter man platta bröd gjorda av majsmjöl, i de östra delarna föredrar man bröd gjorda av vetemjöl. Det förekommer även bröd gjort av en sorts hirs. Detta äter man med soppa, kött och grönsaksrätter. I de östra delarna äter man

mycket nötkött, får och fet mat i allmänhet. I de västra delarna föredrar man maträtter med fågel.

Man äter ofta grillat kött på spett, men också mycket vegetariskt med aubergine, kål, rödbetor och tomater.

En viktig del av det kaukasiska köket är ost, speciellt syrade ostar. Man kokar, grillar, steker och använder osten som krydda i matlagningen.

Armenisk yoghurtsoppa / Spa

10 personer

Tillagningstid: ca 30 minuter

Ingredienser:

0,5 liter grekisk yoghurt

1 ägg

1 msk mjöl

2 dl mannagryn (vete)

1,5 liter kallt vatten

1 knippe rödbetsblad med stjälkar i små bitar (eller annan ört)

200 g små hela lökar

2 dl färsk finhackad koriander

50 g smör

Blanda yoghurt, mannagryn, ägg och mjöl i en stor kastrull. Sätt kastrullen på varm platta och häll i vattnet. Blanda soppan hela tiden under uppvärmningen, så att den inte skär sig. Låt soppan koka i ca 15 min, fortsätt at blanda soppan.

Tillsätt löken och koka en stund till, därefter tillsätts rödbetsbladen, koriandern, smöret och salt efter smak. Stäng av värmen och låt soppan stå en stund med locket på.

Armenisk dolma

10 personer

Tillagningstid: ca 1.5 timme

Ingredienser:

1,5 kg nötfärs

3 stora gula lökar

1 dl tomatpuré

5 msk smör

1,5 dl ris

salt

paprikapulver

svartpeppar, vitpeppar

3 dl blandning av finhackade örter (t.ex. persilja, basilika, koriander, kyndel)

10 stora tomater, icke mjuka

5 stora smala auberginer

10 stora röda paprikor (alternativt gula eller gröna)

Skär auberginerna itu, så att du får två lika långa stänger. Gröp ur innehållet med en lång smal kniv, så att du får ett rör (en avlång kopp) med ena ändan tillsluten. Väggtjockleken bör vara ca 1 cm.

Gröp ur tomaterna genom att först skära ett lock i övre ändan, som lämnas kvar. Lämna kvar en tjock vägg. Halvera inte tomaten.

Gröp ur paprikan från övre delen. Lämna kvar en tjock vägg. Halvera inte paprikan.

Innehållet från tomaterna används för fyllningen. Innehållet från auberginerna och paprikorna används inte till den här maträtten.

Skölj riset, finhacka löken och örterna. Innehållet från tomaterna krossas med en mixer före det blandas med färsen. Blanda alla ingredienserna (löken, örterna och kryddorna) ordentligt till färsen, också riset och innehållet från tomaterna. Smöret och tomatpurén blandas inte i färsen.

Fyll de urgröpta auberginerna, tomaterna och paprikorna med köttfärsblandningen, men inte ända upp till kanten, då riset sväller under kokningen.

Fyll en kastrull, börjande med auberginerna liggande nederst och paprikorna och tomaterna stående på auberginerna.

Smält smöret i en kastrull, fräs tomatpurén en stund, salta, peppra och häll det smälta smöret och tomatpurén och lite olivolja över tomaterna och paprikorna. Tillsätt vatten så att auberginerna är delvis täckta av vätska.

Lägg en tallrik över dolman för att hålla den på plats under kokningen. Koka snabbt upp några minuter.

Koka därefter en halvtimme på medelvärme, den tillsatta vätskemängden skall alltså räcka för en halvtimmes kokning, undvik större vätskemängd. Koka inte sönder grönsakerna.

Dolman är färdig när ytan på auberginen känns mjuk

Georgisk kycklinggryta / Chakhokhbili

10 personer

Tillagningstid: 60 minuter

Ingredienser

1,5 kg kycklingbröstfiléer eller benfritt kycklinglår.
salt

4 msk smör + 4 msk matolja

4 tsk torkade chiliflakes

svartpeppar

8 gula lökar, skurna i halvcirklar

3 msk finhackad vitlök

2 burkar hela skalade tomater

2 msk rödvinvinäger

2 lagerblad

granatäppelkärnor för garnering

Örtblandning:

6 msk finhackad dill

6 msk finhackad färsk koriander

6 msk finhackad bladpersilja

2 msk finhackad färsk dragon eller 4 tsk torkad dragon

Dela köttet i stora bitar. Salta bitarna runt om.

Bryn kycklingbitarna runtom i hälften av smöret och matoljan i en stekpanna tills de får gyllene färg. Krydda med chili och svartpeppar och lägg bitarna i en rymlig gryta.

Fräs löken i samma stekpanna med lite mer fett på medelvärmes tills lökbitarna blir genomskinliga och börjar dofta gott.

Tillsätt vitlöken till löken och fräs ytterligare några minuter. Ös ner alltsamman i grytan med kycklingbitarna. Tillsätt lite vatten i stekpannan och ös ner i grytan.

Tillsätt i grytan tomaterna, vinäger och lagerbladen. Låt sjuda under lock en halvtimme.

Tillsätt örtblandningen och låt sjuda ytterligare några minuter.

Garnera med granatäppelkärnor och extra örter.

Georgiska Khinkal rullar med köttfärs och svamp

10 personer

Tillagningstid: 1 timme

Ingredienser

1 kg köttfärs (nöt)

12 stora Portabella svampar (brun champinjon), eller annan svamp i motsvarande mängd.

1 dl mjöl (vete)

6 dl olivolja

0,7 liter vatten

5 gula lökar

5 vitlöksklyftor

2 knippen dill

salt och kryddor (peppar) efter smak

2 msk köttbuljong

0,5 liter grädde eller gräddfil

Gör degen genom att blanda vatten salt och olja i en skål. Tillsätt gradvis mjölet och blanda till en tät elastisk massa. Täck degen och låt den stå på en sval plats.

Gör fyllningen genom att finfördela lökarna (gul och vitlök), svamparna och dillen. Blanda alla ingredienserna till köttfärsen och tillsätt salt och kryddor efter smak.

Dela upp degen i lämpliga bitar, och kavla ut varje del till ett tunt lager. Lägg ett lager av den blandade köttfärsen på varje del och rulla degen till en korv. Skär korven i bitar ca 3 cm

långa och placera bitarna stående på en djup bakplåt som har blivit fettad med olivolja.

Blanda buljongen och grädden, tillsätt salt och svartpeppar efter smak, och töm blandningen över de stående bitarna på plåten.

Värm upp ugnen till 180 grader, täck in bitarna på plåten med folie och grädda Khinkal rullarna en halvtimme. Ta bort folien och låt dem stå i ugnen ännu några minuter.

Armeniska tortillor med grönsaker / Lapeshki

10 personer

Tillagningstid: 1 timme

Ingredienser

0,5 liter vatten

1 kg mjöl (vete)

salt

250 g färsk koriander

800 g is sallat

100 ml matolja

kryddor efter smak

200 g färsk selleri

100 g dill

500 g färsk spenat

Tillsätt lämplig mängd salt i vattnet och gradvis mjölet tills en tät deg har bildats. Sätt en handduk över degen och låt den stå i rumstemperatur en halvtimme.

Finfördela och blanda grönsakerna i en skål. Tillsätt i skålen vatten och matoljan och krydda efter egen smak.

Kavla degen i tunna cirklar och sprid ut grönsaksfyllningen. Vik ihop degen till halvcirklar, så att fyllningen blir emellan den övre och undre delen. Stäng kanterna så att fyllningen inte rinner ut.

Stek kakorna i en torr stekpanna på båda sidorna i flera minuter tills en ljusbrun färg bildas.