



# Mat från medelhavet

Harry Holmström

Norsen 8.11.2023

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Grekisk sallad	3
Bruschetta	4
Siciliansk caponata	5
Pasta puttanesca	6
Bouillabaisse	7
Pannacotta	9

# Grekisk sallad

4 personer

## Ingredienser

1	röd lök
1	paprika, grön (kan uteslutas)
6	tomater, gärna solmogna plommotomater
1	gurka
1,5 dl	oliver, t ex kalamata
2 msk	rödvinsvinäger
0,5 dl	olivolja
2 tsk	torkad oregano
1 paket	fetaost
	Salt och peppar

Skiva rödlöken i tunna ringar. Skala gurkan och skär upp i bitar. Skiva paprikan tunt och skär tomaterna i bitar. Blanda alla grönsaker och oliver med vinäger och olivolja. Salta och peppra. Toppa salladen med fetaost och torkad oregano.

Servera!

Låt gärna grönsakerna bli rumstempererade innan du gör salladen, det blir mycket godare.

# Bruschetta

6 personer

## Ingredienser

- 1 baguette
- 4 stora tomater (kvist)
- 2 vitlöksklyftor (stora)
- 1 dl färsk basilika
- 4 msk olivolja (extra virgin)

Sätt ugnen på 200 grader och förbered en plåt med bakplåtspapper. Skär tomaterna i små kuber och lägg i en skål. Hacka vitlök och basilika. Blanda ner i skålen med tomaterna. Häll i olivoljan och rör runt. Skär baguetten i skivor som är cirka 1,5 cm. Sprid ut brödsnivorna på plåten och pensla på ett lager med olivolja. Sätt in plåten med brödsnivorna i ugnen och låt rostas i cirka 5-10 minuter tills de får en gyllene färg. Fördela bruschetta blandningen på varje brödskiva med hjälp av en sked. Servera på ett större fat eller individuella tallrikar.

För extra mycket smak rekommenderas att man låter bruschettablandningen stå och dra sig i 30 minuter innan man gör i ordning brödet i ugnen.

# Siciliansk caponata

6 portioner

## Ingredienser

2 st	aubergine
2 st	gul lök
3 (dl)	tomatkross
2 st	selleristjälk
100 (g)	oliver
2 (msk)	kapris
1 (dl)	russin
2 (msk)	socker
2 (msk)	vinäger

Skär auberginen i tärningar på 2,5 x 2,5 cm. Stek tärningarna i olivolja i omgångar tills de fått en gyllene färg, lyft upp med hålslev och låt rinna av på hushållspapper. Fräs den grovt hackade löken tillsammans med sellerin, skuren i bitar. Förväll oliverna i kokande vatten 2 - 3 min.

Slå bort oljan och låt de krossade tomaterna koka samman. Blanda i lök och selleri och smaksätt med socker och vinäger. Vänd ner auberginen tillsammans med oliver, kapris och russin.

Salta och peppra, och låt puttra under lock på svag värme cirka 10 min. Tillsätt lite vatten om röran blir torr.

# Pasta puttanesca

4 personer

## Ingredienser

400 g spaghetti  
2 burkar hela tomater  
10 cocktailtomater  
6 vitlösklyftor  
8 sardeller eller ansjovis  
1 röd chili  
1,5 dl kärnlösa oliver  
3 msk kapris  
4–5 msk finhackad persilja  
Olivolja till stekning  
Salt & peppar

Finhacka vitlök, sardeller och chili. Dela cocktailtomaterna i halvor.

Grovhacka oliverna. Öppna upp konservburkarna med hela tomater, ta ner en sax direkt i burken och klipp tomaterna tills de blir mindre bitar. Ställ åt sidan.

Hetta upp olja och stek vitlök, chili och sardeller.

Sardellerna kommer att smälta in i oljan

Vänd i burktomaterna och låt såsen koka i ca 20–30 min, till såsen har tjocknat.

Vänd i oliver, kapris, cocktailtomater, smaka av med salt och peppar och låt såsen koka i 10–15 min till. Vänd i persiljan.

Koka spaghettin al denté. Innan du silar av den färdigkokta spaghettin ta ca 1 dl av pastans kokvatten och spara det. Sila av pastan, vänd sedan ner det i tomatsåsen tillsammans med 1 dl kokvatten. Blanda och servera direkt

# Bouillabaisse

4 personer

## Ingredienser

1 st	Gul lök
0.5 st	Purjolök
0.5 st	Fänkål Färsk
0.5 st	Citron
400 g	Potatis
300 g	Morötter
1 g	Saffran
300 g	Laxfilé Färsk
300 g	Torskfilé
240 g	Handskalade Räkor
0.5 kg	Frysta Blåmusslor
3 dl	Vitt vin
3 dl	Vispgrädde
0.5 L	Vatten
1 msk	Olivolja
1 msk	Mat & Bak Smör
2 msk	Tomatpuré
2 msk	Fiskfond Buljong
0.5 msk	Timjan - färsk
1 tsk	Chiliflakes
4 krm	Salt Fint
2 krm	Svartpeppar
3 st klyftor	Vitlök Vanlig

Skala och finhacka lök och vitlök. Skölj och grovhacka purjolök. Skala och tärna potatis och morötter och skölj och grovhacka fänkål. Hetta upp olja och smör i en kastrull och fräs lök, vitlök, purjolök, fänkål, potatis och morötter tillsammans med saffran och chiliflakes under omrörning i ca 2-3 min. Tillsätt tomatpuré och fräs 30 sek under omrörning. Tillsätt vitt vin och låt puttra i ca 4-5 min. Tillsätt vatten, grädde och fond och låt soppan sjuda under lock i ca 20 min. Tärna laxen och torsken och krydda med lite salt. Sila av räkorna.

Borsta musslorna väl och ta bort skägget. Skölj dem noga och släng musslor som är trasiga och som inte stänger sig när man knackar på skalet.

Repa av timjanblad så att du får ca ½ msk.

Lägg ner lax, torsk och musslor i soppan och låt sjuda i ca 5 min. Lägg ner räkor och timjan och smaka av soppan med citronsaft, salt och peppar.

Lägg upp fisksoppan i skålar och servera med ett gott bröd och ev. en klick aioli.



## **Pannacotta med jordgubbar**

4 personer

### **Ingredienser**

400 g bulgarisk yoghurt  
2 msk honung eller florsocker  
1 tsk vaniljpulver  
2 st. blötlagda gelatinblad  
Eventuellt citronsaft

Jordgubbsmelba:

150 g jordgubbar (3 dl)  
1 msk citronsaft  
1 msk socker

Blötlägg gelatinbladen. Blanda yoghurt, honung och vanilj. Värm 2 msk vatten eller citronsaft och smält det blötlagda gelatinet i vätskan, låt svalna så att vätskan inte är så het. Rör ner gelatinet i en tunn stråle i yoghurten. Häll upp i portionsglas och låt stelna i kylskåp i cirka 2 timmar. Gör under tiden jordgubbsmelban. Mixa alla ingredienser med en stavmixer. Toppa pannacottan med jordgubbsmelban.