

ZEINA MOURTADA

*Zeinas*  
GREEN  
*kitchen*

GRÖNA RECEPT FRÅN  
OLIKA DELAR AV VÄRLDEN

FOTO: ULRIKA EKBLÖM

BONNIER FAKTA

|               |    |   |
|---------------|----|---|
|               | 11 | <b>Förord</b>   |
| <b>soppor</b> | 14 | <b>Bob chorba</b> bulgarisk bönsoppa                        |
|               | 17 | <b>Yachae kalguksu</b> koreansk nudelsoppa                  |
|               | 20 | <b>Masoor dal</b> indisk linssoppa                          |
|               | 22 | <b>Sopa de papa y poro</b> chilensk potatis- och purjosoppa |
|               | 25 | <b>Sopa de habas</b> mexikansk bönsoppa                     |
|               | 27 | <b>Karfiolleves</b> ungersk blomkålssoppa                   |
|               | 28 | <b>Kapros gombaleves</b> ungersk champinjonsoppa            |

|               |    |  |
|---------------|----|--|
| <b>grytor</b> | 32 | <b>Fasolia</b> gryta med gröna bönor från Etiopien och Eritrea |
|               | 34 | <b>Mesir wat</b> linsgryta från Etiopien och Eritrea           |
|               | 36 | <b>Berberekrydda</b> kryddblandning från Etiopien och Eritrea  |
|               | 38 | <b>Atakilt wat</b> vitkålsgryta från Etiopien och Eritrea      |
|               | 40 | <b>Hamli</b> spenatgryta från Etiopien och Eritrea             |
|               | 43 | <b>Kik alicha</b> gryta från Etiopien och Eritrea              |
|               | 44 | <b>Kaeng phet</b> röd currygryta med grönsaker                 |
|               | 46 | <b>Lobio</b> georgisk böngryta med majsbröd                    |
|               | 48 | <b>Dal bhat</b> nepalesisk linsgryta                           |
|               | 51 | <b>Margat sabanegh</b> irakisk spenatgryta                     |
|               | 52 | <b>Domoda</b> gambiansk jordnötsgryta                          |
|               | 54 | <b>Msakaa</b> libanesisk moussaka                              |
|               | 56 | <b>Kabaro au curry</b> böncurry från Madagaskar                |
|               | 59 | <b>Palak paneer</b> indisk spenatgryta med paneer              |

|                             |    |   |
|-----------------------------|----|---|
| <b>bröd<br/>&amp; röror</b> | 64 | <b>Pitabröd</b>   |
|                             | 66 | <b>Chapati</b> indiskt tunnbröd   |
|                             | 68 | <b>Ambasha (Himbasha)</b> etiopiskt och eritreanskt bröd                |
|                             | 71 | <b>Doubles från Trinidad och Tobago</b> friterade bröd med kikärtscurry |
|                             | 73 | <b>Ka'ak al-Quds</b> Jerusalembrod                                      |
|                             | 74 | <b>Lepinja</b> bröd från Balkan   |
|                             | 77 | <b>Pogača</b> brytbröd från Balkan                                      |
|                             | 79 | <b>Ersho</b> surdegsgrund till injera                                   |
|                             | 80 | <b>Injera</b> surdegstunnbröd från Etiopien och Eritrea                 |
|                             | 81 | <b>Injera, snabbvariant</b>   |
|                             | 83 | <b>Mchadi</b> georgiskt majsbröd  |
|                             | 84 | <b>Tofu bahn mi</b> vietnamesisk macka med tofu                         |
|                             | 86 | <b>Mango chutney</b>  |
|                             | 88 | <b>Hummus</b> kikärtsröra   |
|                             | 90 | <b>Zaalouk</b> nordafrikansk aubergineröra                              |
|                             | 93 | <b>Tavče gravče</b> ugnsbakade bönor från Balkan                        |
|                             | 94 | <b>Chili chutney</b>  |

## ***sallader***

- 98 **Tea leaf salad** burmesisk te-sallad
- 101 **Sunomono** japansk gurksallad
- 102 **Timatim** tomatsallad från Etiopien och Eritrea
- 105 **Vinegret** rysk rödbetsallad
- 106 **Gado gado** indonesisk sallad
- 108 **Haitian pikliz** karibisk vitkålssallad
- 111 **Do chua** picklat från Vietnam
- 112 **Solterito de quinoa** peruansk quinoasallad
- 114 **Tabbouleh** libanesisk persiljesallad
- 116 **Kachumber** indisk picklad rödlök

## ***ris, pasta & potatis***

- 121 **Djagacida** ris och bönor från Kap Verde
- 123 **Djuvec** ugnsbakat ris från Balkan
- 124 **Jollof rice** västafrikanskt ris
- 126 **Plov** uzbekiskt ris
- 129 **Coconut rice** västafrikanskt kokosris
- 130 **Halušky** pasta med vitkål
- 132 **Moroko mash** potatismos från Lesotho
- 134 **Papas aplastadas** krossad potatis på sydamerikanskt vis

## ***biffar dolmas piroger m.m.***

- 138 **Akara** nigerianska bönbullar
- 140 **Medu vada** indiska bönbiffar
- 143 **Mercimek köftesi** turkiska linsbiffar
- 145 **Gamjajeon** koreanska potatisplättar med dippsås
- 147 **Pasuts tolma** armeniska kåldolmar
- 151 **Dolmades & tsatsiki** grekiska vinbladsdolmar & tsatsiki
- 154 **Dau phu chien** vietnamesisk citrongrästofu
- 157 **Samosas** piroger med potatis och ärtor
- 160 **Bourekas** smördegspiroger med lök och potatis
- 163 **Masala dosa** fyllda indiska pannkakor
  
- 166 **Råvaror**
- 168 **Chili**
- 170 **Register**

Röda linser har jag alltid hemma i mitt skafferi. Mina barn älskar linssoppa, så det äter vi ofta. Jag blev superglad när jag upptäckte denna lättlagade och smakrika linssoppa – för den blev snabbt en ny favorit där hemma. En av smaksättningarna är asafoetida, en vanlig krydda i indisk matlagning. Den hittas lättast i välsorterade kryddbutiker på internet. I indisk matlagning steker man gärna maten i ghee (klarat smör), men det går alldeles utmärkt att använda olja också.

# Masoor dal

## *indisk linssoppa*

### **4–6 portioner**

1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
1 grön chili  
2 tomater  
ghee (se sidan 166) eller  
olja till stekning  
2 tsk hela spiskumminfrön  
2 tsk garam masala  
(se sidan 166)  
1 tsk malen gurkmeja  
1 tsk malen asafoetida  
(kan uteslutas)  
1 tsk torkad och malen chili  
eller paprikapulver  
1 msk riven färsk ingefära  
3 dl torkade röda linser  
ca 8 dl hett vatten  
ca 1 ½ tsk salt  
½ dl finhackad färsk koriander  
citronklyftor att pressa över  
chiliflakes att strö över

### **Gör så här**

- ♦ Finhacka lök, vitlök och chili. Skär tomaterna i små tärningar.
- ♦ Hetta upp ghee i en kastrull och fräs löken tillsammans med spiskumminfrön i cirka 3 minuter. Tillsätt vitlök, chili, garam masala, gurkmeja, asafoetida, malen chili och ingefära och stek i ytterligare några minuter. Tillsätt tomat och stek lite till.
- ♦ Rör ner linser, vatten och salt. Låt soppan småkoka under lock i cirka 30 minuter, rör om med jämna mellanrum. Vänd ner koriander och späd eventuellt med mer vatten om soppan känns för tjock.
- ♦ Servera tillsammans med citronklyftor att pressa över, och chiliflakes att strö över.





Smarrig ungersk blomkålsoppa som kan kompletteras med klimp eller dumplings för att bli matigare. Använd växtbaserad crème fraiche (exempelvis havrefraiche) om du vill göra soppan vegansk. Vetemjölet kan ersättas med majsstärkelse för ett glutenfritt alternativ. Gillar du blomkål? Då är jag säker på att denna soppa kommer att bli din nya favorit!

# Karfiolleves

## *ungersk blomkålsoppa*

### **4 portioner**

1 gul lök  
2–3 morötter  
1 blomkålshuvud (ca 900 g)  
neutral matolja till stekning  
2 tsk paprikapulver  
(gärna ungerskt)  
1 grönsaksbuljongtärning  
ca 8 dl hett vatten  
3 dl crème fraiche  
1 msk vetemjöl  
1 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
3–4 msk finhackad färsk  
persilja att strö över

### **Servering**

ett gott bröd, gärna lepinja  
på sidan 74

### **Gör så här**

- ◆ Finhacka löken. Skär morötterna i slantar och dela blomkålen i buketter.
- ◆ Hetta upp en kastrull med olja och fräs lök, morot och paprikapulver i 3–4 minuter. Tillsett blomkål, buljongtärning och vatten. Låt soppan puttra under lock i cirka 15 minuter.
- ◆ Blanda ihop crème fraiche och mjöl till en klumpfri blandning i en skål. Ta cirka 1 deciliter vätska från soppan och blanda noggrant ner i skålen med en gaffel.
- ◆ Vispa ner blandningen i kastrullen och låt soppan puttra i cirka 3 minuter utan lock. Krydda med salt och peppar.
- ◆ Dra bort kastrullen från värmen, strö över persilja och servera – gärna tillsammans med bröd.

Thailändsk gryta med massor av grönsaker. Vill du utesluta eller byta ut någon grönsak, går det förstås bra. Stekt tofu passar fint i denna gryta, om du vill lägga till något. Stek i så fall tärningar av fast tofu i olja, och vänd sedan ner dem i curryn när det återstår tio minuter av koktiden. I det här receptet är det viktigt att använda kokosmjölk av god kvalitet.

# Kaeng phet

## *röd currygryta med grönsaker*

### **4 portioner**

ca 800 g kokosmjölk (2 burkar)  
2 vitlöksklyftor  
1 röd paprika  
2 morötter  
½ zucchini  
1–3 msk vegansk röd currypasta  
100 g frysta eller färska haricots  
verts eller sockerärtor  
400 g konserverade bambuskott  
400 g konserverad minimajs  
2 tsk palmsocker (se sidan 167),  
alternativt 1 tsk strösocker  
3–4 kaffir limeblad (se sidan 166)  
saften från 1 lime  
ca 1 tsk salt  
bladen från 3 kvistar söt basilika  
(kan uteslutas)

### **Servering**

kokt ris  
färsk koriander (kan uteslutas)  
grovhackade jordnötter  
(kan uteslutas)

### **Gör så här**

- Häll hälften av kokosmjölken i en stor kastrull, rör om och koka upp. Sänk till medelvärme och låt kokosmjölken puttra utan lock i 20–30 minuter, eller tills cirka hälften av vätskan återstår. Rör om då och då så att mjölken inte bränner fast i botten. Mjölken ska tjockna och skära sig i ett lager olja samt ett lager kokoskräm. Ibland skär sig mjölken inte, men det påverkar inte smaken så mycket, så länge den har tjocknat.
- Under tiden som det puttrar: finhacka vitlöken och skär alla färska grönsaker i medelstora bitar.
- Blanda ner den röda curryn i kastrullen med den reducerade kokosmjölken och fräs under omrörning tills det har bildats ännu mer olja. Tillsätt vitlöken och fräs den under omrörning i några sekunder. Vänd ner de skurna grönsakerna i grytan. Stek grönsakerna lite snabbt under omrörning.
- Rör ner resten av kokosmjölken, haricots verts, bambuskott, minimajs, palmsocker, limeblad, limesaft, och salt. Låt alltsammans koka under lock i 10–15 minuter, (eller tills grönsakerna börjar mjukna). Stäng av värmen och blanda ner basilikabladen.
- Servera tillsammans med ris, korianderblad och jordnötter.







Den här grytan är en stående favorit hemma hos oss, och alla gäster älskar den. De torkade limefrukterna ger grytan dess unika smak och lyfter hela rätten. (Men tugga inte på dem – kärnorna är så beska!) Kikärtshalvorna kan ersättas med hela kikärter, alternativt vita bönor, black eye-bönor eller kidneybönor.

# Margat sabaneh

## irakisk spenatgryta

### 6 portioner

1 ½ dl chana dal (kikärtshalvor, se sidan 166)  
1 gul lök  
½ dl finhackad färsk persilja  
½ dl finhackad färsk koriander  
1 dl finhackad färsk dill  
(alternativt 2 msk torkad eller fryst dill)  
600 g hackad fryst och tinad spenat eller ca 850 g färsk  
neutral matolja till stekning  
3 msk tomatpuré  
2 torkade limefrukter  
(noomi, se sidan 167)  
2 grönsaksbuljongtärningar  
ca 2 dl vatten  
½ tsk sju kryddor (se sidan 167)  
2 tsk salt  
2 krm svartpeppar

### Servering

kokt ris  
bröd, t.ex. pitabröd (s. 64)  
blandade råa grönsaker

### Gör så här

- Lägg kikärtshalvorna i blöt i ljummet vatten och låt dem ligga i 1 timme. (Om du använder hela kikärter, eller andra torkade bönor, ska de först ligga i blöt i minst 8 timmar och sedan förkokas. Kikärtshalvorna behöver inte förkokas.) Du kan förstås även använda köpta färdigkokta bönor, och låta dem puttra med i cirka 20 minuter på slutet.
- Finhacka lök, persilja, koriander och dill. Om du använder färsk spenat hackar du även den. Hetta upp en gryta med olja och fräs löken tills den har blivit lite genomskinlig. Tillsätt örterna och färsk spenat (djupfryst spenat behöver inte stekas). Stek under omrörning i cirka 10 minuter. Tillsätt tomatpurén och stek lite till. Om du använder fryst och tinad spenat rör du ner den nu.
- Gör två hack med en vass kniv i varje torkad limefrukt och lägg ner dem i grytan tillsammans med buljongtärningar och avrunna kikärtshalvor. Späd med vatten och smaksätt med sju kryddor. Låt grytan puttra under lock tills kikärtshalvorna har mjuknat, det tar 45–60 minuter. Rör om då och då. Späd med mer vatten om grytan känns för tjock i konsistensen.
- Krydda med salt och peppar. Servera grytan med ris och bröd, till exempel pitabröd.

Det här brödet är lite som en tekaka de luxe.  
Ett aningens sött och kryddigt bröd som är lika  
gott att servera till frukost med en kopp te,  
som till en rejälare måltid.

# Ambasha (Himbasha)

## *etiopiskt och eritreanskt bröd*

### **1 bröd**

2 tsk torrjäst  
½ dl strösocker  
1 dl + 1 dl ljummet vatten  
5 dl vetemjöl  
2 tsk nigellafrön (se sidan 167)  
1 tsk grovmortlade kardemumma-  
kärnor (kan uteslutas)  
½ dl rapsolja  
2 msk rapsolja till pensling  
av bunke och arbetsyta

### **Gör så här**

- ♦ Blanda jästen med 1 tesked socker och 1 deciliter ljummet vatten i en bunke, gärna till en hushållsassistent. Låt stå i 10 minuter.
- ♦ Tillsätt resten av sockret och resterande ingredienser. Arbeta ihop till en deg och bearbeta den i cirka 10 minuter. Pensla en bunke med lite rapsolja och lägg ner degen. Täck bunken med plastfolie och låt degen jäsa i rumstemperatur i 1 timme, eller i kylan över natten.
- ♦ Sätt ugnen på 200 grader. Pensla en arbetsyta lite lätt med olja. Skrapa ut degen och forma den till en rundel, cirka 28 cm i diameter. Lägg rundeln på en plåt med bakplåtspapper och gör ett fint mönster på ytan med en oljedoppad kniv och/eller gaffel. Låt fantasin flöda! Men se till att göra ett djupt mönster – annars kanske det försvinner när degen jäser upp i ugnen. Låt brödet vila under bakduk i 15 minuter.
- ♦ Grädda brödet mitt i ugnen i 25–30 minuter, det ska få en fin gyllene yta. Låt svalna på galler under bakduk.





Vitt bröd som inte jäser eller knådas länge kan lätt få smak av färsk jäst. Därför rekommenderar jag att du använder torrjäst till detta bröd, för den ger inte lika stark smak som den färska. Detta bröd är allra godast samma dag som det har bakats, och det passar suveränt bra ihop med soppor, till exempel den bulgariska bönsoppan på sidan 14.

# Pogača

## *brytbröd från Balkan*

### **1 bröd**

1 dl + 3 dl ljummet vatten  
2 tsk torrjäst  
1 msk strösocker  
9–10 dl vetemjöl  
2 tsk salt  
3 msk rapsolja

### **Gör så här**

- Blanda 1 deciliter vatten, torrjäst och socker i en vanlig bunke, eller i en bunke till en hushållsassistent. Låt stå i 10 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna och arbeta ihop till en smidig, lite kladdig deg. Bearbeta därefter degen i cirka 10 minuter.
- Fodra en springform, cirka 25 cm i diameter, med bakplåtspapper. Skrapa ut degen på en mjölad arbetsyta och dela den i 10–12 bitar. Forma bitarna till runda bullar och lägg dem i formen. (Du kan även forma degen till en enda stor rundel och lägga den på en plåt med bakplåtspapper.) Täck formen med plastfolie och låt brödet jäsa i 45 minuter. Sätt ugnen på 200 grader i god tid.
- Ta bort plastfolien och grädda brödet mitt i ugnen i cirka 45 minuter. Ta ut brödet ur formen och låt det svalna lite på galler under bakduk. Servera gärna brödet nygräddat.

Den här grillade salladen är en stor favorit i bland annat Marocko och Algeriet. Den kan lagas på olika sätt, men allra godast blir den på aubergine som grillats över öppen eld. Då kommer den läckra rökiga smaken fram ordentligt. Självklart kan man även grilla auberginen i ugnen. Röran är lika god kall som varm, och passar fint som tillbehör till exempelvis grillat, eller för sig själv som en lite lättare rätt tillsammans med bröd.

# Zaalouk

## *nordafrikansk aubergineröra*

### **4 portioner**

ca 1 kg aubergine  
400 g färska tomater  
3 vitlöksklyftor  
1–2 chilifrukt (valfritt)  
½ dl olivolja  
1 tsk malen spiskummin  
1 tsk paprikapulver  
1 tsk salt  
½ tsk svartpeppar

### **Topping**

färskpressad citronsaft  
olivolja  
hackad färsk koriander

### **Servering**

bröd, t.ex. pitabröd (s. 64)

### **Gör så här**

- ♦ Sätt ugnen på 250 grader, grillfunktion, eller tänd utegrillen. Skär 2–3 hack med kniv i varje aubergine. Lägg auberginerna på ugnsgallret och sätt in dem i mitten av ugnen. Sätt in en plåt med bakplåtspapper under. Grilla auberginerna tills de är mjuka inuti och har svart, nästan bränt skal, det tar cirka 30 minuter.
- ♦ Lägg auberginerna i en kastrull, lägg på locket och låt dem svalna där. (Detta får den rökiga smaken att tränga in bättre. Gäller även för ugnsgillade auberginer.) Skala sedan auberginerna och låt dem rinna av i en sil. Skär tomaterna i små tärningar, finhacka vitlök och chili.
- ♦ Hetta upp olja i en stekpanna på medelvärme och stek tomater, vitlök och chili tills tomaterna mjuknar. Krydda med spiskummin, paprikapulver, salt och peppar. Låt puttra under lock i cirka 15 minuter. Tillsätt auberginerna och mosa dem lite lätt med en gaffel. Puttra i ytterligare cirka 15 minuter under lock. Tillsätt eventuellt lite vatten om röran känns för tjock i konsistensen.
- ♦ Servera röran direkt eller förvara den i lufttät burk i kylen. Där klarar den sig fint i 5–6 dagar. Vid servering: pressa över citronsaft, ringla över olivolja och toppa med koriander.







Den här gurksalladen är ett riktigt fräscht och gott tillbehör. Köp gärna små späda gurkor – de vätskar sig inte lika mycket som stora, men naturligtvis fungerar det fint även med vanliga, stora gurkor. Vill du bryta av med en gnutta socker i dressingen? Gör det!

# Sunomono

## *japansk gurksallad*

### **4 portioner**

300 g gurka, gärna små gurkor  
1 röd chili

### **Dressing**

½ dl risvinäger  
2 tsk japansk soja  
1 liten nypa salt  
1 msk vita sesamfrön  
att strö över

### **Gör så här**

- Skiva gurkorna tunt, gärna på en mandolin. Strimla chilin tunt. Lägg alltsammans i en serveringsskål.
- Blanda vinäger, soja och salt. Smaka av och tillsätt eventuellt mer vinäger, salt eller soja. Häll dressingen i skålen och blanda. Låt stå i cirka 30 minuter i kylan före servering.
- Strö sesamfrön över och servera.



En enkel och väldigt god risrätt från Kap Verde.  
Kan serveras som en hel måltid, gärna tillsammans med en sallad, eller som ett komplement till en god gryta. Alla grytor i boken passar fint ihop med detta ris. Det rökta paprikapulvret spelar en viktig smakroll här, så uteslut det helst inte.

# Djagacida

## *ris och bönor från Kap Verde*

### **6 portioner**

4 dl långkornigt ris  
1 gul lök  
1 grön paprika  
2 vitlöksklyftor  
neutral matolja till stekning  
1 msk paprikapulver  
1 tsk rökt paprikapulver  
5–6 dl vatten  
2 lagerblad  
2 tsk salt  
400 g konserverade  
kidneybönor, sköljda  
och avrunna

### **Gör så här**

- ◆ Skölj riset ordentligt i ljummet vatten, sila av och ställ åt sidan. Skär lök och paprika i små tärningar. Finhacka vitlöken.
- ◆ Hetta upp olja i en kastrull och stek den gula löken tills den har fått lite färg. Tillsätt paprika, vitlök och paprikapulver och stek i ytterligare cirka 3 minuter.
- ◆ Rör ner vatten, lagerblad samt salt och koka upp. Blanda ner bönor och ris och låt sjuda under lock tills riset är klart, det tar cirka 20 minuter.
- ◆ Servera!