

## **Madlavning 19-01-2012**

Kokos lime suppe med tigerrejer og  
Krydrede aspargesstænger  
Tortillas, oksefyld, bagte hvide bønner,  
Salsa, tzatziki, tilbehør  
Madpandekager, kylling i berbere,  
Basmatiris med nødder, tilbehør,  
Tortillachips, mangodressing, guacamole

### **Kokos lime suppe med tigerrejer**

2 kg tigerrejer rå

#### Marinade:

2 dl Olie,  
6 fed hvidløg, hakket fint  
1 lime, saften  
2-3 tsk. krydderurtemix, lidt salt

Tigerrejerne skæres på undersiden fra hoved til hale. Pil skallen af og fjern den sorte streng. Rejerne aftørres i viskestykke og vendes i marinaden. Rejerne steges ad flere omgange på varm pande. Rejerne må kun stege til de er lyserøde.

#### Suppen:

1½ dl olie  
4 store løg eller 6 mindre, små tern  
6-8 stilke citrongræs, det hvide finthakket  
2-3 røde chili, rensset, finthakket  
4 spsk. Frisk ingefær, skrællet, revet  
8 fed hvidløg, finthakkede  
4 ds. Kokosmælk  
5 dl vand  
1 spsk. Tomatkoncentrat  
4 limefrugter, saften  
1 dl fishsauce  
2 tsk. gurkemeje  
Lidt stødt spidskommen

På en pande svitses løg og hvidløg i olie til de er bløde og lys gyldne.

I en stor gryde kommes de stegte løg, sammen med ingefær, citrongræs, chili,

kokosmælk, limesaft, fishsauce, gurkemeje, tomatkoncentrat, spidskommen og vand.  
Lad suppen koge i max 5 minutter.  
Juster konsistens, smag til.

#### Fyld til suppen:

2 bdt. Forårsløg, snittet mm.tyndt  
2 agurker, skrællede, små tern  
1 bdt. Bredbladet persille, hakket groft

Varm suppeskåle eller dybe tallerkner.  
Fordel fyldet i tallerknerne.  
Kom suppen over fyldet og fordel rejerne. Serveres straks sammen med tilbehøret.

### **Krydrede aspargesstænger**

Grønne asparges  
1 pakke butterdej  
Bacon eller lufttørret skinke  
1 æg, sesamfrø

De grønne asparges knækkes i bunden, så det træede tages fra.

Butterdej tões op og der skæres ¾ cm tynde strimler.

Bacon eller skinke skæres i lange tynde strimler.

Asparges omvikles først med bacon og derefter med butterdej, så det ligner åbne spiraler.

Læg asparges spiralerne på papir på bageplader. Pensel let med æg og drys med sesamfrø.

Bages ved 180 grader til butterdejen er sprød og gylden.

### **Tortillas 10-12 stk.**

450 g hvedemel  
50 g smør  
1/8 tsk. salt  
2½ dl varmt vand

Hæld mel, salt og smør i en food processor og kør til smørret og melet ligner revet ost.

Tilsæt vandet og kør til dejen samler sig og er smidig og fugtig.

Hvis dejen er for tør, tilsættes mere vand. Form 10-12 boller og lad dem hvile under en plastpose i ca. 20-30 min.

Hver bolle rulles tyndt ud til en pandekage.

Tortillaerne bages på en tør pande, ca. 1 min. Vend pandekagen og tag den af, når der er lysebrune pletter.

Tortillaerne holdes varme i et fugtigt viskestykke i en plastpose.

Tortillaerne kan varmes forsigtigt i ovn eller microovn, gerne tildækket og evt. sprayet med lidt vand.

Som variation kan tilsættes blended spinat, gurkemeje etc.

### **Madpandekager, 12-14 stk. ca.**

325 g hvedemel  
1 lille tsk. salt  
5 æg  
6-7 dl mælk

Det hele piskes med håndmixer til klumpfrit dej. Dejen hviler i ca. 20 min. Før bagning.

Pandekagerne bages på en pande i lidt olie eller smør. Der bruges ¾-1 dl dej pr. pandekage afhængig af pandestørrelse. Pandekagerne vendes når de er lysebrune. Efter bagning stables de oven på hinanden.

### **Oksefyld**

2 kg okseinderlår, små strimler  
2 løg, tern  
5 fed hvidløg, hakket fint  
2 rød chili, rensset, små tern  
2 røde peberfrugter, tern  
2 spsk. Tomatkoncentrat  
1 ds. Flåede hakkede tomater  
2 tsk. stødt spidskommen  
3 tsk. oregano  
1 tsk. karry  
2 tsk. krydderurtemix  
Salt, peber  
Olie

Kødet brunes i olie ad flere omgange.

Olie, løg og hvidløg svitses med sammen med kødet i en gryde. Tilsæt alle ingredienser på nær peberfrugt.

Lad retten småsnurre 30-45 min. Eller til kødet er mørt. Væden skal koge ind og retten jævne sig selv, juster evt. med væde.. Smag til og tilsæt peberfrugt.

### **Bagte hvide bønner**

500 g hvide bønner, sættes i blød i vand 1 døgn. Hæld vandet væk og skyl dem grundigt.

2 tsk. salt, 2 dl olie, 3 laurbærblade, 2 løg finthakkede, 4 fed hvidløg, hakkede, 1-2 chili, finthakkede, 1 tsk. stødt spidskommen, 1 tsk. stødt koriander, 2 tsk. rosa peberkorn, ½ dl æblecidereddike, vand

I et dybt fad kommes bønner, alle ingredienser + vand, så bønnerne er dækkede. Bages i ovnen ved 120 grader i ca. 1 time, eller til bønnerne er møre. Bønnerne kan også koges i en gryde, men bliver bedst i ovnen.

Bønnerne kan også tilsættes tomatkoncentrat, tomater hakkede etc.

### **Salsa**

500 g modne tomater  
2 spsk. Tomatkoncentrat  
1-2 løg  
2-3 fed hvidløg  
1 frisk chili  
2 tsk. krydderurtemix  
2 tsk. oregano  
Citronsaft, salt, peber  
2-3 spsk. Olie

Tomaterne halveres, saften fjernes.  
Det hele køres på food processor og smages til, evt. med lidt rørsukker

### **Tzatziki**

4 agurker revet groft  
Salt  
400 g græsk yoghurt  
3-4 fed hvidløg, hakket fint  
Lidt salt, peber

De revne agurker blandes med salt i en stor skål. Lad agurkerne trække 30 min.  
Pres saften meget hårdt ud af agurkerne, evt. i et viskestykke.

Den græske yoghurt blandes med hvidløg.

Agurkerne blandes i yoghurten og smages til med salt og peber.

### **Tilbehør**

1 honningmelon, tern  
½ liter creme fraiche.  
2 iceberg, snittet fint

### **Kylling i berbere**

15 stk. kyllingebryst, strimles  
Steges ad flere omgange i olie.

### **Berbere**

2 spsk. Revet ingefær  
2 fed hvidløg  
1 løg, tern  
½ tsk. paprika  
1 tsk. salt, lidt peber  
½ tsk. nelliker  
½ tsk. kanel  
½ tsk. muskatnød revet  
½ tsk. kardemomme  
½ tsk. allehånde  
½ tsk. fennikel  
½ tsk. koriander

Det hele køres på food processor til pasta.

### **Sovsen**

1½ dl olie  
1 kg løg i tern  
½ dl citronsaft  
1 dl paprika  
2-3 dl tomatpure  
Vand, salt, peber

Løg og olie svitses i en stor gryde.  
Tilsæt berbere, citronsaft, paprika, tomatpure og juster med vand.

Kog til sovset konsistens.

Kyllingestrimlerne blandes i sovsen.  
Smag retten til.

## **Basmatiris med nødder**

500 g basmatiris  
3 spsk. Olie  
2-3 løg hakkede  
3 fed hvidløg hakkede  
2 store gulerødder, revet groft  
2 tsk. spidskommen  
8 kardemommekapsler  
4 tsk. stødt koriander  
4 tsk. sorte sennepsfrø  
2 laurbærblade  
8-10 dl hønsebouillon  
200 g cashewnødder  
Salt, peber

Risene skylles i en fin sigte.  
Hæld risene i en skål med koldt vand i ca. 30 min.

Risene drypper af i en sigte.  
Opvarm olien i en stor gryde og tilsæt løg, hvidløg og gulerødder. Efter 5 min. Tilsættes risene sammen med spidskommen, koriander, sennepsfrø, kardemommekapsler og laurbærblade. Steg videre i 3 min. Til risene er blandet med krydderierne.  
Hæld bouillon på risene og krydder med salt og peber.

Risene bringes i kog, læg låg på og lad gryden småsimre i ca. 5-10 min.  
Tag gryden af varmen og lad risene trække i ca. 5 min.  
Rør nødderne i risene, smag til med salt og peber.  
Risene serveres som tilbehør

## **Mangodressing**

350 g græskyoghurt  
1 ds. Mango, blended  
1 tsk. krydderurtemix  
2 tsk. røget paprika  
½ spsk. Tomatkoncentrat  
Citronsaft, salt, peber, lidt akaciehonning

Græsk yoghurt blandes med mango, tomatkoncentrat og krydderierne.  
Smag til.

## **Guacamole**

6 avocado, modne  
250 g græsk yoghurt  
1 dl finthakket løg  
2-3 fed hvidløg  
Lidt citronsaft  
1-2 tsk. krydderurtemix  
Stødt koriander, chili, salt, peber

Avocado deles og kødet tages ud af skallerne. Kødet kan køres på food processor eller moses fint med en gaffel. Græsk yoghurt blandes med avocado, løg, hvidløg, citronsaft og krydderier.  
Smages til.

## **Tilbehør**

Tortillachips, revet ost, peberfrugt i tern, Agurk i tern, tomater,forårsløg, rødløg, bananskiver, ristet kokosmel, peanuts osv.

## **Quesadillas**

Tortillapandekager smøres med, mangodressing, guacamole, salsa eller lignende. Kom kødfyld på, eller skinke, fisk, grønsager, drys med revet ost, krydderier, frugt etc.  
Fold pandekagen og klap den godt sammen.  
Steg pandekagen sprød på en pande i lidt olie, eller steg den sprød på en plade i ovnen. Pandekagen kan også deles midt over inden stegningen.