



Fler recept från medelhavsprojektet i Kalmar



Olivröra

200-250 g svarta el gröna oliver
2 msk fryst basilika
5 ansjovisfileer eller sardeller
1 vitlöksklyfta
peppar
olivolja

Gör så här:

Kärna ur oliverna och låt dem rinna av. Kör dem sedan i matberedare. Tillsätt basilika, vitlök, ansjovis och peppar. Kör maskinen och tillsätt oljan i en fin stråle tills massan blivit en fast puré.



Varm medelhavsmacka

2 st
2 skivor mjukt bröd
lättmargarin
1 tsk italiensk salladskrydda
4 stora champinjoner
1 tsk oliv- eller rapsolja

Gör så här:

Bred lättmargarin på brödet och strö salladskryddan över. Skölj champinjonerna och skär i tunna skivor. Lägg dem som tegelstenar på brödet och ringla över olja. Gratinera 10 minuter i 250 graders varm ugn.

Vinägrett

3 msk olivolja
2 msk vinäger
salt, peppar, oregano och vitlök efter smak



Tomatsås 3-4 pers

1 burk krossade tomater
1 röd paprika eller 1/2 röd och 1/2 grön
1 gul lök
3 msk oliv- eller rapsolja
1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk socker
1 tsk oregano
2 krm svartpeppar
1 vitlöksklyfta

Gör så här:

Skölj paprikan och skär i strimlor. Skala löken och skär i tunna skivor. Häll oljan i en gryta och fräs paprika och lök i 2 minuter. Håll på de krossade tomaterna och sänk värmen. Smula i buljongtärningen, tillsätt socker och kryddor och pressad vitlök. Rör om och låt puttra under lock i 10 minuter.

Pastasås med aubergine 4 pers

2 små auberginer
2 msk oliv- eller rapsolja
2 vitlöksklyftor
1 grön eller 1/2 grön och 1/2 röd
3 tomater
20 urkärnade gröna oliver
3 msk kapris
1 tsk rosmarin
1/2 tsk salt
1 dl vatten



Spansk fiskgryta 4 pers

600 g fiskfile
2 msk oliv- eller rapsolja
saft av 1/2 pressad citron
1 tsk salt
1 krm vitpeppar
1 vitlöksklyfta

1 röd och 1 grön paprika
1 gul lök
1 msk flytande margarin
1 burk krossade tomater
salt, peppar och finklippt persilja

Gör så här:

Tina fisken lätt om den är fryst och skär den i bitar eller skär färska filéer i mindre bitar. Lägg fisken i en låg, vid kastrull. Blanda olja, citronsaft, salt, peppar och pressad vitlök. Häll blandningen över fisken och låt dra någon timma. Vänd fisken en gång under tiden.

Skala och finhacka löken. Skölj paprikan och skär i tunna strimlor. Fräs lök och paprika i flytande margarin. Tillsätt tomaterna, smaka av med salt och peppar och koka på svag värme cirka 10 minuter.

Sjud fisken på svag värme i 10-15 minuter. Lägg upp grönsakerna på ett varmt uppläggningsfat och placera fisken ovanpå. Strö över persilja. Servera med risk eller potatis, gärna pressad.

Gör så här:

Häll oljan i en gryta. Skala och skiva vitlöken tunt. Skölj auberginer, paprika och tomater. Skär auberginerna i tunna skivor och paprika och tomater i bitar. Lägg allt i grytan, sänk värmen och rör om. Tillsätt oliver, kapris, rosmarin och salt. Späd med 1 dl vatten och låt grytan puttra under lock 15-20 minuter. Rör om då och då och späd med mer vatten om det behövs.



Olivbröd

4 dl vetemjöl
4 dl lantvetemjöl eller graham
50 g torrjäst
1 tsk salt
2 1/2 dl ljummet vatten
6 msk olivolja
200 g finhackad lök
100 g urkärnade, hackade oliver
1 tsk hackad färsk rosmarin eller 1/2 torkad
olivolja till pensling av brödet

Gör så här:

Blanda mjölsorterna. Lös upp jästen i lite ljummet vatten. Lägg hälften av mjölet i en skål, tillsätt salt och häll över jästblandningen, 3 msk av olivoljan och 2 1/2 dl ljummet vatten. Knåda degen och arbeta in resten av mjölet, lite i taget. Spara lite av mjölet till utbakningen. Täck över och låt degen jäsa till dubbel storlek.

Värm resten av olivoljan i en kastrull och låt löken sjuda i oljan tills den är mjuk. Tillsätt oliver och rosmarin. Arbeta in blandningen i degen när den jäst färdigt och knåda ytterligare ungefär 2 minuter. Dela degen i två runda, platta limpor. Lägg dem på bakpappersklädd plåt och låt jäsa ytterligare en timma. Sätt ugnen på 200 grader mot slutet av jäsningsen.

Pensla brödet med olivolja och grädda cirka 25 minuter, tills limporna är gyllengula och låter ihäligt när man knackar på undersidan.