

# Tomatrecept

från Mångkulturella almanackan 6 mars 2020



Mångkulturella almanackan 2020 har mat som genomgående tema. Berättelser och intervjuer om måltidstraditioner och fester, recept och odlingstips! Läs mer på [mkalmanackan.se](http://mkalmanackan.se).

## Eritreansk shiro favorit under fastan

Påskfastan pågår just nu för alla kristna. Det är en period för att reflektera över sitt liv och sträva efter att göra gott. Fastan innebär dock inte att man inte äter, utan att man äter annorlunda. Många, särskilt de ortodoxa, väljer att äta veganskt och avstår alltså från all mat som kommer från djurriket.

En favorit under fastan i Eritrea, såväl den kristna ortodoxa och som ramadan, är shiro. Den serveras med injera (en eritreansk surdegspannkaka).

### Du behöver:

2 medelstora gula lökar

**2 tomater, finhackade**

1,2 dl matolja

1,2dl shiropulver (kikärtspurépulver)

3,5 dl-4,8 dl vatten

1 msk berbere (eritreansk kryddblandning)

### Gör så här:

Hacka löken väldigt smått. Lägg löken i en varm, torr stekpanna. Rör ofta tills vätskan avdunstat och löken fått en ljusbrun färg. När löken börjar få färg, tillsätt 1,2 dl olja och berbere..

Låt lök, olja och berbere koka tillsammans i ett par minuter och tillsätt sedan tomaterna. Innan du tillsätter shiropulvret, se till att du har vatten i närheten. Lägg till shiropulver lite i taget, under rask omrörning. Det kommer att tjockna väldigt snabbt. När shiro är väl blandad med oljan tillsätt 3,5-4,8 dl

vatten. Rör om väl. Låt sjuda tills shiroblandningen får önskad konsistens.

När maten är serverad på bordet säger man i Eritrea "N'Kedem Belu" ungefär varsågod och ät.

Ingredienser, samt surdegspannkakor, hittar ni i välsorterade butiker och butiker med utländska delikatesser. Det brukar också gå att få köpa ingredienser av eritreanska eller etiopiska restauranger.



## Tomatsås/soppa

I detta recept får kocken gå på känsla, mängden av alla ingredienser är något som en behöver smaka sig fram till. Vill man göra mycket sås eller soppa får man bara lägga till lite extra tomater.

Tomatsåsen passar till exempel bra till att ha på pasta, i en gratäng, på pizza, eller att ätas som soppa.

*Detta behövs:*

### 10 tomater

2 paprikor  
4 vitlöksklyftor  
1 rödlök  
Salt  
Svartpeppar  
Balsamvinäger  
Olivolja

Lite socker

Färska eller torkade örter av olika slag, till exempel:

Timjan  
Salvia  
Basilika  
Oregano  
Rosmarin

*Gör så här:*

Sätt ugnen på 200-250 grader.

Skölj och dela tomaterna och paprikorna. Kärna ur paprikan. Skala och dela löken.

Lägg tomater, paprika och lök på en plåt, på med olja, salta och peppra och kör in i ugnen. Rosta i 10-15 minuter, eller tills dom får en fin färg och börjar bli mjuka. Lägg in skalade vitlöksklyftor efter halva tiden.

När grönsakerna är färdigrostade kan man ta bort skalet från både tomat och paprika, men det är inte så noga.

Lägg allt i en kastrull och mixa till du uppnått önskad släthet, låt det puttra. Tycker man att det blir för tjockt kan man spä ut med lite vatten.

*Nu ska det smaksättas:*

En skvätt balsamico vinäger  
En stor mängd av diverse örter.  
Salt och peppar.  
En nypa socker.

Smaka av. Et voila! Nu är det färdigt att avnjutas!

## Tomatbruschetta

Har du massa tomater och ett lantbröd eller en baguette som håller på att bli gamla? Släng inte! Gör en mumsig tomatbruschetta. Även i detta receptet får kocken gå på känsla, och mängden ingredienser justeras efter hur många som ska få glädje av denna rätt.

*Detta behövs:*

Lantbröd eller baguette

### Tomater

Rödlök  
Vitlök  
Smör  
Olivolja  
Timjan (färsk eller torkad)  
Basilika (gärna färsk)  
Citron

*Gör så här:*

Sätt ugnen på 200 grader.

Skiva brödet.

Blanda rikligt med smör och olja, pressa i vitlöksklyftor efter smak, ha

i timjan, salt och peppar och blanda ihop tills det blir mjukt.

Smörja på ett tjockt lager av vitlöksmör på brödsnivorna och sätt in i ugnen i ungefär 10 minuter eller tills brödet får en fin gyllene färg.

Skölj och tärna tomater, finhacka rödlöken och blanda med basilika, olja, citronsaft, salt och peppar.

Smaka av. När brödet har svalnat, lägg på en stor hög av tomatkompotten och avnjut!



## Tomatchutney

Har du tomater som inte har hunnit mogna kan du göra en grön tomat-chutney. Den passar att ha på mackan, som komplement till en mustig gryta eller som tillbehör till sommarens grillmåltid.

*Detta behövs:*

### 600 g-1 kg gröna tomater

1 gul lök  
3-4 vitlöksklyftor  
1 äpple  
1 liten bit ingefära  
1 chili  
1 kanelstång  
1 dl äppelcidervinäger  
1 dl råsocker  
2 msk honung  
1 tsk stött kardemumma  
1 nypa salt

*Gör så här:*

Skölj och tärna tomaterna, skala äpplet och finhacka. Finhacka lök, vitlök, chili och ingefära. Lägg i en kastrull med resterande ingredienser och koka upp. Låt puttra i ca. 1 timme. Glöm inte att smaka av! Håll upp i väl rengjorda burkar, då håller chutneyn längre!



## Harira för att bryta fastan

Harira är en marockansk soppa som ofta äts under ramadan. När fastan brutits på kvällen, med några dadlar, så kan man inleda måltiden med en soppa. Den som inte fastar själv gör också en god gärning genom att hjälpa dem som gör det att bryta fastan. Till exempel genom att bjuda på harira. Här kommer ett recept på vegetarisk harira.

### Du behöver

2 gula lökar  
4 vitlöksklyftor  
2 msk olivolja

1 tsk koriander  
1 tsk spiskummin  
1 tsk paprikapulver  
1 tsk gurkmeja  
3 dl röda linser  
**500 g krossade tomater**  
5 dl grönsaksbuljong  
1 tsk kanel  
5 dl kokta kikärter eller färdigkokta från paket  
1 tsk harissa (kan ersättas med sambal oelek)  
2 msk citronsaft  
salt

### Gör så här:

Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs i oljan i en gryta tillsammans med koriander, spiskummin, paprikapulver och gurkmeja. Skölj linserna och rör ner dem efter fem minuter. Tillsätt tomater, grönsaksbuljong, kanel, kikärter och harissa. Låt sjuda i 45 minuter. Späd soppan med mer buljong om det behövs, den ska vara ganska tjock i konsistensen. Smaka av med citronsaft och salt. Ät gärna med ett gott bröd till.



## Fatoush

Fatoush är en salladsrätt från sydvästra Asien. Det här receptet på arabiska fick vi av en odlare i koloniföreningen Lilla Rinkeby. Fatoush är ett bra sätt att ta tillvara gammalt bröd, pitabröd eller annat. Friterat det eller baka i ugnen tills det får fin färg, bryt det i bitar och garnera salladen med det.

*Khas = sallat*

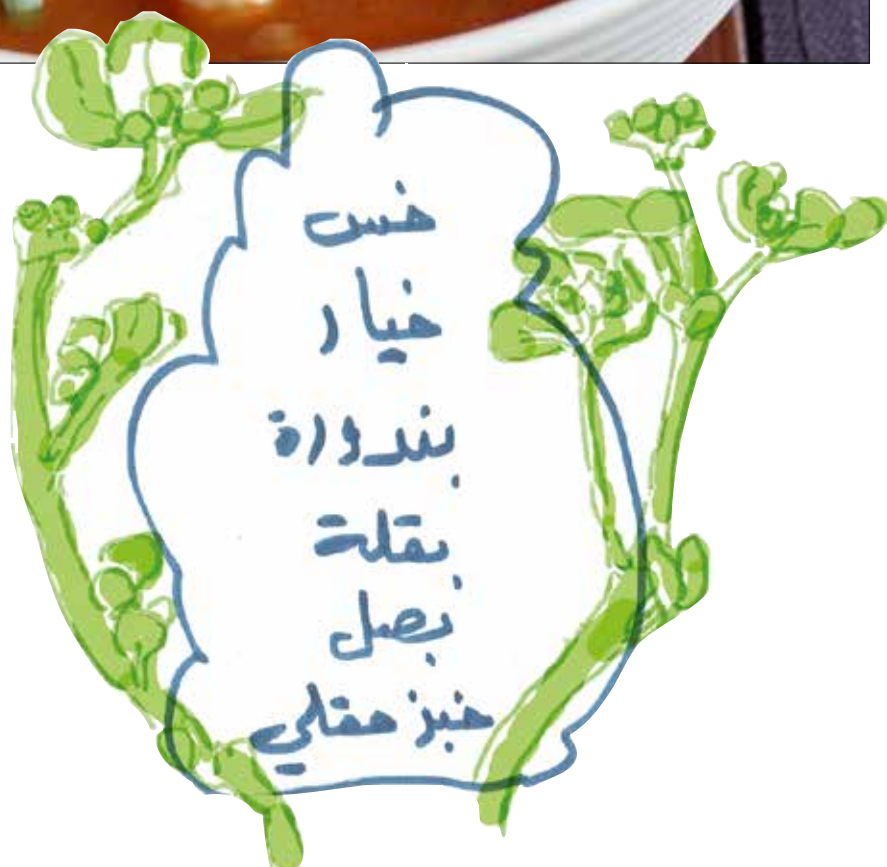
*Khayar = gurka*

***Bendura = tomat***

*Baqla = portlak*

*Basl = gul lök*

*Khubz maqly = friterat bröd.*



# Mångkulturella almanackan

Alla de stora religionernas högtider, folkliga firanden, internationella dagar och mycket mer.

Beställ på <https://mkc.nordicshops.com/>

Pedagogiska pärlor i en dubbelsidig PDF för utskrift varje månad. Materialet kan användas från förskolan till vuxenverksamheter

Hämta alla Pedagogiska pärlor på <http://mkalmanackan.se>

