

**Zeinab Amin**

**MATLÅDOR**  
*hela* **VECKAN**

Foto Frida Wismar

Bokförlaget Semic



**FÖRORD** 9

**SMARTA TIPS** 12

**KÖTT** 15

**KYCKLING & FÅGEL** 51

**FISK** 81

**VEGETARISKT** 101

**SÅSER & TILLBEHÖR** 123

**FRUKOST** 129

**VECKOMENYER** 136

**RECEPTREGISTER** 138

**TACK** 140



# MATLÅDAN

## *från hjärtat*

Min matresa började i köket hemma i Österäng. Mamma stod nästan alltid vid spisen och dofterna av fräst vitlök, långkok som puttrade i timmar och nykokt basmatiris med kardemumma spred sig i hela lägenheten. Det var en doft av trygghet. Av hem.

Redan som liten stod jag tätt intill henne och tittade, förtrollad. Hon lagade flera rätter samtidigt utan recept, mått och stress. Bara med händerna, erfarenheten och hjärtat. Det var där min kärlek till mat föddes. Men också kärleken till min kultur, till gemenskapen och till samtalen runt vårt matbord.

Vi hade inte alltid mycket. Ekonomin var ofta knapp. Men mamma lyckades ändå skapa magi av det som fanns. Hon lärde mig att mat inte handlar om lyx. Det handlar om omtanke. Om att ge även när man själv inte har mycket. Det har format hela mitt sätt att laga mat.

Som åttaåring gick jag ofta hem till min förlamade mormor som bodde bara ett stenkast bort. Jag älskade att umgås med henne och samtidigt hjälpa till med enklare hussysslor.

En dag när jag ställde in hennes matvaror i kylskåpet fick jag syn på en ris kokare. Jag bestämde mig direkt: Jag ska lära mig koka ris till mormor. Sagt och gjort. Jag stod på en pall i hennes lilla kök medan hon låg i sängen och gav mig steg för steg-instruktioner. Första gången blev riset som en gröt. Andra gången var kornen hårda som små stenar. Men tredje gången blev det perfekt. Jag minns stoltheten och glädjen än idag.

Efter det blev det vår tradition. Var tredje dag gick jag till mormor och kokade ris till henne. Vanan höll i sig i flera år tills hon blev riktigt sjuk och senare gick bort. Men till denna dag står hon där invid mig varje gång jag sköljer ris och ångan slår mot mitt ansikte när jag lyfter på locket efter kokningen.

År 2015 startade jag mitt matkonto på Instagram. Jag började dela mina recept, försök och smaker hemifrån. Jag var långt ifrån en mästare i köket, men jag hade en stark vilja att lära mig. Samma år påbörjade jag därför min kockutbildning och mitt matlagande utvecklades dag för dag. När jag sedan blev förskolekock fick jag lära mig något ovärderligt: Att laga mat som är god, mättande och näringsrik utan att vara dyr. Mat som små barn älskar och som vuxna också njuter av. Mat utan kompromisser.

Genom hela mitt vuxna liv har jag också älskat att förbereda matlådor till mig själv, min man och våra barn. När hösten smyger sig på och vardagen blir intensiv åker de stora grytorna fram. En hel ugnsplåt fylls. Flera dagar räddas på en gång. Denna vana sparar pengar. Den sparar tid. Men viktigast av allt: Den skapar lugn. Och i en småbarnsvardag är lugn en gåva.

Just nu sitter jag i mitt tysta vardagsrum och skriver de här raderna med en enorm tacksamhet. Efter många år av drömmar, planer och sena kvällar i köket skriver jag äntligen på min allra första kokbok.

Det är fortfarande svårt att förstå.

I boken du håller i din hand har jag samlat mina bästa recept som passar perfekt i matlådan. Recept som vuxit fram ur vardagen, är prisvärda och skapade med både små magar och stora hjärtan i åtanke.

Här finns rätter som håller sig fräscha i flera dagar och som ofta smakar ännu bättre dagen efter. Klassiska irakiska husmansrätter sida vid sida med svenska vardagsfavoriter med min personliga twist. Gratängar, mustiga grytor, vegetariska alternativ och smakrika risrätter.

Helt enkelt mat som är enkel att lyckas med, som uppskattas av hela familjen och som jag själv lagar om och om igen.

I slutet av boken hittar du också sex färdiga matsedlar med varierade rätter från kokboken för att göra din vardag ännu lite enklare.

Min förhoppning är att den här boken ska ge dig samma känslor som jag fick i köket hemma i Österäng: trygghet, värme och kärlek. Jag önskar dig många välsmakande stunder i köket.

*Med all värme,  
Zeinab*



# Kålmaja på nolltid

4 PORTIONER

Min största kärlek i livet är förstås mina barn. Det vore ju lite oroande om jag sa något annat, eller hur? Men efter familjen kommer utan tvekan svensk husmanskost. Det är något så tryggt och nostalgiskt med sådan mat, och dessutom är det fantastiskt gott! En av mina absoluta favoriträtter är kålpudding med gräddsås och potatis. Problemet är bara tiden – den finns liksom aldrig där. Istället har det blivit mycket kålmaja hemma hos oss, vilket är en snabb och smidig köttfärsås som har kålpuddingens goda smaker men inget av dess krångel.

500 g nötfärs  
smör eller olja till stekning  
1 gul lök, hackad  
500 g vitkål, gärna spetskål, strimlad  
2 msk kalvfond eller 2 köttbuljong-  
tärningar  
1 ½ msk ljus sirap  
2 tsk kinesisk soja  
3 dl grädde, gärna vispgrädde  
1 dl mjölk  
1 msk rårörda lingon eller svartvin-  
bärsgelé  
salt och svartpeppar

*Till servering*  
persilja (kan uteslutas)  
kokt potatis  
rårörda lingon  
pressgurka

1. Stek färsen i smör eller olja på hög värme tills vätskan försvunnit. Tillsätt lök och vitkål och fräs tills kålen har fått lite färg.
2. Rör ner fond eller smula ner buljongtärningar. Tillsätt sirap och soja. Häll i grädde, mjölk och rårörda lingon eller svartvinbärsgelé. Låt puttra på låg värme i ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.
3. Toppa gärna med färsk persilja. Servera kålmajan med kokt potatis, rårörda lingon och pressgurka.





# Turkisk manti på 10 minuter

## 4 PORTIONER

När jag var liten hade vi turkiska grannar som ofta kom över med mat till oss. Mamman i familjen lagade fantastiskt goda rätter från sitt hemland och en gång bjöd hon på det hon skämtsamt kallade "manti på 10 minuter". Hon arbetade heltid inom hemtjänsten och var ensamstående, så tiden var knapp och barnen var ofta hungriga efter skolan, förklarade hon. Till och med min syster, som annars var väldigt selektiv och ofta klagade på maten hemma, älskade rätten. Mamma fick receptet och har sedan dess lagat det regelbundet. Idag lagar jag det ofta själv och min familj älskar det lika mycket.

400 g pasta  
500 g nötfärs  
1 gul lök, finhackad  
1 vitlöksklyfta, riven  
2 tsk currypulver  
2 tsk paprikapulver  
2 tsk allkrydda, gärna Vegeta  
salt och svartpeppar

### *Yoghurtsås*

4 dl turkisk yoghurt  
1 vitlöksklyfta, pressad  
2 tsk allkrydda, gärna Vegeta, eller salt

### *Smörsås*

100 g smör  
2 tsk paprikapulver eller aleppopeppar

### *Till servering*

3 kvisttomater, finhackade  
1 dl persilja, finhackad (kan uteslutas)

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Bryn nötfärs på hög värme tills all vätska har försvunnit. Tillsätt lök och stek ytterligare en stund tills den mjuknar något.
3. Tillsätt vitlök och alla kryddor. Fräs tills alla smaker har blandats. Smaka av med salt och peppar.
4. Rör ihop alla ingredienser till yoghurtsåsen och ställ åt sidan.
5. Smält smör i en kastrull tills det nästan är brynt, tillsätt sedan paprikapulver eller aleppopeppar och rör om. Ta kastrullen från plattan.
6. Lägg upp pasta på en tallrik. Klicka på en rejäl klick yoghurtsås, toppa med nötfärs, tomat och finhackad persilja. Ringla över den härliga smörsåsen.

# Sosis bandari- persisk korvfräs

4 PORTIONER

Under min tid i Iran åt jag det här korvfräset nästan varje dag. Sosis bandari är en persisk streetfood-rätt, ungefär som en svensk pyttipanna men med tomatpuré, kryddor och bröd. Här är min version som är enkel, sjukt god och perfekt när som helst på dagen. Jag älskar att fylla en baguette med korvfräset eller göra en wrap och droppa över lite färskpressad citronsaft. Vill du ha rätten vegetarisk går det fint att byta ut korven mot en vegovariant.

5 fasta potatisar, skalade och skurna  
i bitar  
1 gul lök, hackad  
olja till stekning  
400 g kycklinggrillkorv, skivad  
2 vitlöksklyftor, finhackad  
1 ½ msk tomatpuré  
1 tsk mald gurkmeja  
1 tsk paprikapulver  
½ tsk chiliflakes (kan uteslutas)  
1 tsk curry  
½ dl vatten  
salt och svartpeppar

### *Till servering*

baguette eller libabröd  
körsbärstomater, i klyftor (kan uteslutas)  
citron (kan uteslutas)

1. Fräs potatis och lök i olja i en djup stekpanna tills de får lite färg. Tillsätt korven och fortsätt steka tills den får färg.
2. Tillsätt vitlök, tomatpuré och alla kryddor. Rör om ordentligt och fräs en stund tills tomatpurén är söt och aromatisk, häll sedan i vatten. Lägg på ett lock och låt puttra på medelvärme i ca 10 minuter tills potatisen är mjuk. Smaka av med salt och peppar.
3. Servera fräset varmt i en baguette eller ett libabröd, gärna med körsbärstomater och en skvätt citronsaft. Undvik att blanda ner tomater i röran om du ska förvara den i kylan eftersom de gör röran vattnig.





# Laxgryta med kokosmjölk & röd curry

4 PORTIONER

Den här laxgratängen är min snabba lösning när magen kurrar högt och fantasin ligger på soffan. Du behöver endast lite röd curry, kokosmjölk och lime och plötsligt känns vardagen som en exklusiv smakresa till Thailand.

600 g laxfilé i portionsbitar  
olja till stekning  
salt och svartpeppar  
1 ½ msk röd currypasta  
1 burk kokosmjölk (400 ml)  
1 tsk allkrydda, gärna Vegeta  
1 msk japansk soja  
1 tsk majsstärkelse + 1 msk kallt vatten  
1 lime, rivet skal och saft  
65 g färsk spenat

### *Till servering*

koriander (kan uteslutas)  
ångad broccoli, risnudlar eller ris

1. Bryn laxbitarna runt om i lite olja i en stekpanna. Salta och peppra. Lyft upp laxbitarna och lägg åt sidan.
2. Fräs röd currypasta i samma panna. Tillsätt kokosmjölk, allkrydda, soja och majsstärkelse utrört i vatten. Låt såsen sjuda i ca 5 minuter.
3. Tillsätt limeskal och -saft. Smaka av med salt. Lägg ner spenaten och laxbitarna i såsen och låt sjuda i ca 5 minuter.
4. Toppa gärna med koriander och servera med ångad broccoli, risnudlar eller ris.

# Nabas

## marockanska harirasoppa

4 PORTIONER

Min syster lagar världens godaste harira, en enkel och mättande soppa med rötter i Marocko. Traditionellt tillagas den under ramadan men den är lika uppskattad året runt. Proteinrik, värmande och full av smak – harira är en riktig favorit som jag gärna återkommer till.

1 gul lök, finhackad  
matolja till stekning  
2 selleristjälkar, finhackade  
¾ dl tomatpuré  
2 lagerblad  
2 tsk mald koriander  
1 tsk mald gurkmeja  
2 tsk paprikapulver  
1 tsk mald kanel  
2 grönsaksbuljongtärningar  
1 burk krossade tomater (400 g)  
1 liter vatten  
400 g kokta kikärter (avrunnen vikt)  
1 ½ dl risoni  
salt och svartpeppar

### *Till servering*

koriander (kan uteslutas)  
baguette  
citronklyftor

1. Stek löken i lite olja i en gryta på medelhög värme tills löken mjuknar. Tillsätt selleri och stek ytterligare en stund.
2. Tillsätt tomatpuré och fräs den i ca 1 minut för att framhäva sötman. Tillsätt kryddor och smulade buljongtärningar, rör om och håll sedan i krossade tomater och vatten. Koka upp under omrörning och låt puttra i ca 10 minuter.
3. Häll i kikärtorna och risonin. Låt koka enligt anvisningarna på risoniförpackningen tills pastan är färdig. Smaka av med salt och peppar.
4. Toppa gärna soppan med koriander och servera med baguette och citronklyftor vid sidan av.





# Chokladbollsgranola med cornflakes

1 BURK

Den här granolan smakar som en dessert, så lyxig är den! Gillar du kaffesmak går det bra att byta ut vattnet mot kallt kaffe. Sötman kan du också justera efter smak.

5 dl havregryn  
1 dl pumpakärnor  
1 dl solroskärnor  
2 msk kakao  
2 tsk vaniljsocker  
1 nypa salt  
½ dl honung (justera efter smak)  
1 msk neutral olja  
½ dl vatten eller kallt kaffe  
1 dl riven kokos  
1 dl cornflakes

1. Sätt ugnen på 175 °C
2. Blanda havregryn, pumpakärnor, solroskärnor, kakao, vaniljsocker och salt i en stor bunke. Tillsätt honung och olja.
3. Häll i vatten eller kaffe och rör runt tills blandningen precis går ihop och blir lätt klabbig.
4. Fördela blandningen på en plåt med bakplåtspapper och platta ut den lite. Rosta granolan i mitten av ugnen i 15–20 minuter, rör om efter halva tiden.
5. Låt granolan kallna, den blir krispigare då. Rör sedan ner kokos och cornflakes. Förvara i en glasburk.