

EN RESA GENOM MEDELHAVSKÖKET. FRÅN BOSPOREN I ÖSTER LÄNGS
SYDEUROPA S KUST HELA VÄGEN RUNT NORDAFRIKA OCH MELLANÖSTERN.
MATEN VI ÄLSKAR OCH SOM SAMTIDIGT ÄR SÅ BRA FÖR OSS.

MEDELHAVSMAT

TAREQ TAYLOR

TEXT & RECEPT: TAREQ TAYLOR | FOTOGRAF: SIMON BAJADA

BONNIER FAKTA



INNEHÅLL

FÖRORD 6

INLEDNING 10

PLOCKMAT OCH TILLBEHÖR 20

MEST GRÖNT 46

FISK OCH SKALDJUR 94

KÖTT OCH FÅGEL 124

BRÖDMAT 156

DESSERTER OCH BAKVERK 180

REGISTER 214

FÖRORD

Av all mat jag har lagat genom åren klappar mitt hjärta ändå starkast för Medelhavsköket. Det är solens mat. Olivolja. Vitlök. Basilika, timjan och rosmarin. Tomater. Citron. Säsongsnära råvaror. Sardeller. Mozzarella och parmesan. Kikärter. Spiskummin, sumak och za'atar. Och mycket, mycket mer. Råvaror som du med enkla medel kan förvandla till riktiga pangrätter. Men Medelhavsköket är så mycket mer än maten på tallriken. Det är en livsstil som handlar om att äta tillsammans, att njuta av det naturen ger och att matlagning gärna får ta tid. För mig är det här comfort food på riktigt!

Tareq Taylor





MEDELHAVSREGIONEN – EN SMÄLTDEGEL

Medelhavet har alltid varit mer än ett hav – det har varit en länk. Där människor, idéer, kultur, språk och smaker har mötts, blandats och förändrats i tusentals år. Handelsmän, soldater, sjöfarare, pilgrimer och flyktingar har färdats över vågorna, och spåren efter dem finns kvar. För med dem har kryddor, oljor och sädesslag förflyttat sig från öst till väst och tillbaka igen.

Det är kanske därför som Medelhavsmaten känns så självklar och samtidigt så variationsrik. Nästan varje land runt havet har sin egen version av linssoppa och tomatsås, och sitt traditionella sätt att grilla fisk eller fylla grönsaker. Libanesisk tabbouleh är kusin med den italienska persiljesalladen gremolata. Grekernas vinbladsdolmar fyllda med ris har sina motsvarigheter i Turkiet, Egypten och Libanon. Och kikärtsröran hummus är älskad och omtvistad i hela östra Medelhavet: alla vill gärna säga att just de gör den bäst.

Konflikter och erövringar har satt avtryck i köket. När morerna kom till Spanien på 700-talet tog de med sig ris, saffran, mandel och apelsiner – ingredienser som senare blev hörnstenar i det spanska köket, i allt från paella till turrón. I motsatt riktning har européerna fört vidare pasta, olivolja och vin.

Det finns platser där smaker möts som i ett kalejdoskop. Se bara på Sicilien, ön mitt i havet, som under århundraden har erövrats av fenicier, greker, romare, araber, normander och



spanjorer, och som idag bjuder på ett kök där det söta och det salta, det enkla och det överdådiga går hand i hand. Eller Bosporen, sundet där Europa och Asien närapå rör vid varandra. I Istanbul samsas rätter med grekiska, arabiska och centralasiatiska rätter på samma bord. Det är ett kök som bär på spår av sultanpalats och basarer, av handelsvägar och vardagsmat.

Kanske är det ändå det gemensamma som är mest fascinerande: att så många kulturer kring detta hav, trots sina olikheter, förenas av en kärlek till enkla råvaror, till att äta tillsammans, till bröd, olja, örter och solmogna smaker. Medelhavet skiljer inte åt. Det binder samman.

PLOCKMAT OCH TILLBEHÖR



Det här är maten vi samlas kring. De små rätterna vi plockar, doppar, bryter och delar med andra. De är inte bara något vi äter, de är ett sätt att umgås. Här börjar kvällen ofta med ett glas i handen och något gott att tugga på. Det enkla får ta plats – en god olivolja, en bit bröd, kanske en krämig röra, en näve oliver, några rostade potatishalvor med mycket örter eller lite lök som fått ligga länge på grillen.





*Grekiska små tomatfritters som funkar toppen som förrätt eller drinktilltugg.
Görs med fördel när tomaterna är som godast.*

TOMATKEFTEDES – FRITTERS MED TOMAT, LÖK OCH MYNTA

40 FRITTERS

500 g tomat, t ex körsbärstomater
2 tsk salt
1 rejäl knippa färsk mynta (ca 5 dl repade
blad)
½ kruka färsk basilika
2 rödlökar
500 g vetemjöl
3 dl vatten
neutral olja till fritering
flingsalt

YOGHURT- OCH DILLSÅS

2 dl grekisk yoghurt
finriven zest av ½ citron
2 msk finhackad färsk dill
en liten nypa salt

TILL SERVERING

citronklyftor

Mosa tomaterna med händerna i en bunke eller en stor kastrull. Krama sönder dem ordentligt. Tillsätt salt.

Hacka mynta- och basilikabladen, finhacka rödlöken och blanda ihop med tomaterna. Tillsätt mjöl och vatten och blanda ihop till en smet.

Hetta upp rikligt med olja till cirka 170 grader i en traktörpanna. Klicka ut smet i pannan med hjälp av ett par matskedar, 4–5 tomatkeftedes åt gången, och låt dem sätta sig innan du vänder på dem. Friter i 5–7 minuter, tills de har fått fin färg runt om. Låt rinna av på hushållspapper och strö lite flingsalt över.

Rör ihop ingredienserna till yoghurt- och dillsåsen och smaka av med salt. Servera nyfriterade tomatfritters med såsen och citronklyftor att pressa över.

FRITERA SÄKERT | Det går utmärkt att fritera utan fritös, en vanlig kastrull eller traktörpanna går bra. Se bara till att hålla koll på temperaturen och att du inte lämnar spisen. Och ha ett lock tillgängligt. Om det otänkbara skulle hända, att oljan fattar eld, så täcker du snabbt med locket för att kväva elden. Försök absolut inte släcka brinnande olja med vatten – då kan den explodera i ett eldklot!



– Den karga kalkrika myllan runt Medelhavet är en perfekt växtplats för de örter som kännetecknar Medelhavsköket: timjan, salvia, oregano, mejram, rosmarin med flera. Och dessa örter har så klart blivit en självklar del av matkulturen. Jag använder både torkade och färska örter, fast på olika vis. De färska örterna hackar jag gärna ner i kalla såser, i sallad eller låter steka snabbt. Prova till exempel att steka vit fisk med färsk mejram i smör och olja, det är magiskt! De torkade örterna har en djupare smak och vinner på en långsammare hantering, som till exempel att gnida in en lammstek i torkad rosmarin, citronzest och peppar och låta den marineras i kylen över natten innan den ska tillagas.

Den här rustika soppan förekommer i olika varianter i hela Sydeuropa. Perfekt när du behöver rensa i grönsakslådan i kylan. Har du några morötter liggande är de också goda att ha i. Servera gärna lite gott bröd till. Eller tillsätt bitar eller krutonger av dagsgammalt bröd direkt i soppan så har du en ribollita, en toskansk brödsoppa.

ITALIENSK BONDSOPPA

4 PORTIONER

3 stjälkar blekselleri
1 gul lök
1 liten fänkål
3 vitlöksklyftor
200 g svartkål
3 msk olivolja
1 tsk salt
1 msk färsk timjan eller ½ tsk torkad
1 msk färsk oregano eller ½ tsk torkad
1 dl torrt vitt vin
400 g krossade tomater
150 g haricots verts
1 ½ liter kyckling- eller grönsaksbuljong
1 pkt stora vita bönor à ca 400 g (ca 230 g avrunnen vikt)

Strimla och hacka selleri, lök, fänkål och vitlök. Ta bort bladnerven på de grövsta svartkålsbladen och skär bladen i grova bitar.

Hetta upp olja i en stor kastrull. Fräs selleri, lök, fänkål och vitlök i ett par minuter utan att det tar färg. Tillsätt salt, timjan, oregano, vin, krossade tomater, svartkål och haricots verts. Häll i buljongen och låt allt koka i 15 minuter.

Skölj bönorna och låt dem rinna av. Tillsätt dem till soppan och låt koka i ytterligare 5 minuter.





Den franska spritsorten pastis har en tydlig lakritssmak och faller nog inte alla på läppen, men pröva gärna att använda den i matlagning. Den samspelar fint med fänkål, som ju också har en ton av lakrits, och det tar inte alls över som man skulle kunna tro utan lägger sig som en mild umamismak över hela rätten. Servera gärna med en bit bröd, potatispuré eller potatisgnocchi.

PASTISKYCKLING

4 PORTIONER

4 kycklingklubbor
2 bananschalottenlökar
2 fänkålsstånd
4 vitlöksklyftor
1 litet knippe färsk timjan
1 citron
50 g smör
¾ dl pastis
olivolja till stekning
salt
svartpeppar

Värm ugnen till 200 grader.

Bryn kycklingen i olja i en gryta som tål att ställas in i ugnen senare. Salta och peppra. När kycklingklubborna har fått fin färg runt om, lyft ur dem och lägg på ett fat.

Strimla löken och fänkålen. Hacka vitlöken grovt. Lägg allt i grytan tillsammans med timjan och stek i några minuter tills allt börjar bli lite genomsiktigt utan att ta färg. Tillsätt mer olja om det behövs.

Tvätta citronen i varmt vatten och skär den på mitten. Lägg i grytan tillsammans med kycklingen. Klicka i smöret, häll över pastisen och sätt in grytan i ugnen i cirka 40 minuter. Kontrollera att kycklingen är färdig innan du serverar den. Du ser att den är färdigstekt när det kommer klar köttsaft om du sticker med en vass kniv i den tjockaste delen av köttet.

Frankrikes motsvarighet till Italiens focaccia. Brödet formas som ett löv där du skär ut håligheter och det blir både vackert och gott. Perfekt som tillbehör till plockmat.

FOUGASSE

2 BRÖD

500 g (8 $\frac{1}{3}$ dl) vetemjöl
1 $\frac{1}{2}$ tsk salt
2 tsk torrjäst
350 g (3 $\frac{1}{2}$ dl) ljummet vatten
2 msk olivolja

TOPPING

20 urkärnade kalamataoliver
några kvistar färsk rosmarin
några kvistar färsk timjan
olivolja till pensling
en nypa flingsalt
ev en nypa chiliflakes

Blanda alla torra ingredienser till degen i en bunke. Tillsätt vatten och olja och blanda ihop till en deg. Ta upp degen på mjölat bakbord och knåda den smidig för hand i minst 5 minuter (eller kör den i bakmaskin i minst 3 minuter). Lägg tillbaka i bunken, täck med en handduk och låt jäsa i rumstemperatur i cirka en timme eller till dubbel storlek.

Värm ugnen till 220 grader.

Ta upp degen på mjölat bakbord och dela den i två delar. Knåda varje degbit och forma till två avlånga, platta bröd och lägg dem på en bakplåtspappersklädd plåt. Strö ut oliver, rosmarin och timjan och pressa ner i degen. Skär två håll i mitten av brödet och gör sneda jack ut på sidorna (en osthyvel passar bra till detta). Pensla med olja och strö lite flingsalt på toppen samt eventuellt lite chiliflakes om du vill ha lite hetta. Täck med plastfolie och låt jäsa på plåten i rumstemperatur i 20 minuter.

Ställ in brödet i mitten av ugnen och låt grädda i 20–30 minuter tills det har fått fin färg. Ta ut och pensla med mer olja.



