

# Snabbkurs i matlagning



Tomas Andersson

Boksidan

## Innehållsförteckning

Förord.....	3
Viktiga tillagningsmetoder.....	4
Kokning.....	4
Grytor.....	4
Stekning i stekpanna.....	5
Gratinerings.....	7
Inbakning.....	8
Redning/såstillverkning.....	9
Förtjockning.....	9
Vätska.....	10
Smaksättning.....	10
Råvaror.....	11
Malt kött.....	11
Potatis.....	11
Potatismos.....	11
Stuvad potatis.....	11
Råstekt potatis.....	11
Ris.....	12
Gult ris på indiskt vis.....	12
Ris med ost.....	12
Rispytt/nasi goreng/paella.....	12
Matfett.....	13
Smaksättning.....	14
Kryddsåser.....	17
Mat från olika delar av världen.....	19
Afrikansk mat.....	19
Etiopisk köttgryta med ris.....	19
Indisk mat.....	20
Lammbollar med koriander.....	20
Kinesisk mat.....	21
Biff med sockerärtor och ris.....	21
Orientalisk mat.....	22
Kibbeh.....	22
Rysk mat.....	23
Rysk köttgryta.....	23
Svensk mat.....	24
Sillbullar med korintsås och kokt potatis.....	24
Thailändsk mat.....	25
Köttbullar med jordnötssås och ris.....	25
Övningar.....	26
Övning 1, kryddprovning.....	26
Övning 2, variera kryddningen.....	26
Övning 3, ”svensk”, ”orientalisk” och ”fransk” köttfärs.....	26
Övning 4, ”indisk” ”thailändsk” och ”mexikansk” falukorv.....	27

## Förord

Det är meningen att denna bok skall vara en inspirationskälla för experiment i köket. Varför inte tillreda falukorv med indisk kryddning! De viktigaste grunderna för att laga mat ”på fri hand” beskrivs. Läs helst igenom hela boken som en lärobok och gör gärna de smaksättningsövningar som föreslås. Samtliga recept gäller för fyra personer.

Tomas Andersson

Copyright: Bokförlaget Boksidan 2003, 2007, 2012  
Box 558  
146 33 Tullinge

Snabbkurs i matlagning, ISBN-nummer: 978-91-86199-02-9

Du får gärna kopiera denna bok, men sätt då in 5 kronor per kopia på Boksidans plusgirokonto: 199 84 51-7, eller bankgirokonto: 5459-3074. Skriv på inbetalningskortet att det gäller "Snabbkurs i matlagning". Du är också välkommen att besöka vår hemsida [www.boksidan.com](http://www.boksidan.com).

## Viktiga tillagningsmetoder

### *Kokning*

Fisk ska egentligen inte kokas utan bara sjudas, det vill säga, vätskan ska inte bubbla. Fisk ska dessutom sjudas kort tid. Om den får stå länge på spisen blir det torrt och trådigt. Du ser när fiskköttet är färdig eftersom det blir vitt. Kontrollera om det är vitt även inuti, samt om saften är genomskinlig (=klar) eller om den är blodig (=ej klar).

Skaldjur såsom räkor ska kokas väldigt kort tid för att inte bli sega (räkor, som ju i regel är kokta innan, skall bara upphettas emedan färska råa musslor ska koka (sjuda) 5-8 minuter).

Gris-, lamm-, nöt- eller viltkött kan däremot koka (sjuda= småkoka) länge. Ju längre köttet kokar desto mer faller det sönder, alltså blir mer lättuggat. Därtill tränger kryddorna längre och längre in i köttet med ökande koktid. Till exempel kan grytan stå i ugnen över natten på 80° C. Fågel, såsom kyckling, blir oftast bäst av att delas och stekas på låg värme i en gryta med lock, i 20-25 minuter tillsammans med eventuella grönsaker. Därefter i med vätskan och låt det hela koka upp.

Grönsaker blir bättre ju snabbare de blir upphettade, eftersom en mindre del av vitaminer och smakämne förstörs. Grönsaker skall därför läggas i vatten som kokar häftigt. De blir som regel godare om vattnet är saltat (2 teskedar salt per liter vatten, men ju bittrare grönsak desto mer salt). De flesta grönsaker skall koka i lite vatten och under lock. Men gröna grönsaker, som ärtor och broccoli, kokas utan lock för annars förlorar de en del av sin färg (på grund av att locket hindrar vissa syror ifrån att avdunsta). De flesta grönsaker känns mjuka när de är kokta. De är i regel bäst när de är bara nästan mjuka (prova med till exempel en gaffel, om gaffeln lätt går igenom grönsakerna är de klara). Till skillnad från fisk och skaldjur blir inte grönsaker förstörda om de kokar för länge, men de förlorar i smak och de blir lösa eller går sönder. Dessutom drar de åt sig mer vatten och kan därmed bli vattniga. Späda och/eller unga grönsaker ska kokas kortare tid än grova eller långlagrade dito. Och ju njutbarare grönsakerna är råa desto kortare tid behöver de koka. Sockerärter och späda morötter, exempelvis, ska bara kokas i ungefär 10 minuter. Färska potatis, rotselleri och färska rödbetor behöver lite längre tid (15-20 minuter).

Vinterpotatis och större morötter ska koka längre (18-25 minuter). Träiga grönsaker såsom kålrötter och vinterrödbetor ännu längre tid (typ en timme). Den som gör en grönsaksgröta bör därför hålla i de grönsaker som har längre koktid i kastrullen tidigare än mer snabbkokade dito. För att jämna ut koktiden av kan de grönsaker som har längst koktid skäras i mindre bitar än de som går fort att koka.

Obs! Om det är någon mjölkprodukt, som grädde, i det som kokas är risken ganska stor att det bränner fast i botten på kastrullen och det fastbrända brukar smaka illa. Det gör inget så länge det inte skrapas loss ifrån kastrullbotten, bortsett ifrån att kastrullen blir svårare att diska. Rör därför inte i grytans botten med spetsiga metallskedar.

### *Grytor*

Många råvaror, till exempel kött, blir godare om de bryns (se stekning) före kokning. I synnerhet om de bryns tillsammans med lök. För den som inte har en riktig gjutjärnsgröta är det bäst att bryna råvarorna i en stekpanna innan de läggs i kastrullen. Eftersom det är ganska lätt att bränna fast saker i vanliga kastruller. Tänk också på att många råvaror, som kött, släpper ifrån sig vätska när de värms. Och så länge vätskan är kvar i pannan/grytan blir de snarare kokta än brynta (se stekning nedan). För att undvika det kan vätskan succesivt hållas av och sparas till det efterföljande momentet, som är att hålla på vätska så att det täcker råvarorna. Tänk på att ju mindre vätska desto mer smak av råvarorna.

Den som vill ha tjockare vätska bör reda den innan den hälls i kastrullen, eftersom redning klumpar sig i varm vätska.

Det är nästan alltid värt att kosta på grytan någon form av buljong då det höjer mustigheten utan att ta över smakmässigt. En buljong gjord på kokta överblivna delar av råvarorna<sup>1</sup> är godast men buljongtärningar är ett bra surrogat. Det är ofta lämpligt att smula sönder buljongtärningen innan den kastas ner i grytan för att vara säker på att det inte blir kvar någon buljongklump i den färdiga rätten. Tänk dock på att buljongtärningar är ganska salta, och salthalten ökar därtill med det vatten som kokar bort. En annan viktig sak att tänka på är att olika råvaror har olika koktid (se kokning ovan). Sammanfattningsvis vinner kött på att koka länge (ofta ju längre desto bättre) emedan fisk, gröna grönsaker och örtekryddor inte gör det. Vidare blir vissa kryddor, såsom vitlök, mildare när de kokas. Och slutligen finns det stor risk att mjölk/gräddor bränner fast i botten och där bildar ett illasmakande bottensediment, så den som inte vill röra hela tiden bör vänta med dessa ingredienser till dess att grytan nästan kokat klart.



Vitkålsgröda med ett vitkålshuvud grovstrimlad falukorv, lök, potatis, buljong och kryddor. Jag tycker att vitkålen blir allra godast om man bryner den i margarin först, dessutom har den råa strimlade vitkålen så stor volym att den fyller upp kastrullen. Om kastrullen inte är stor nog för det, bryn lite i taget. Tillsätt sedan resten av ingredienserna.

Krydda med vad du känner för, men en given krydda är vitnennar. Därutöver kan till exempel

### ***Stekning i stekpanna***

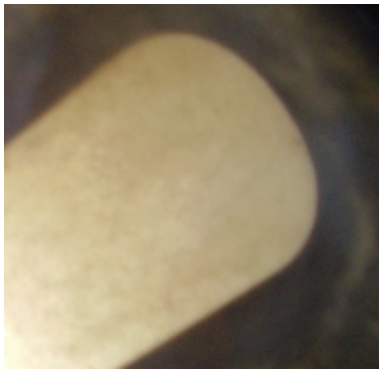
Se till att det du ska steka är torrt på ytan för det gör stekytan finare (annars blir det kokt innan stekyta hinner bildas, råvarorna kan torkas på ytan genom att de läggs på hushållspapper innan stekningen). Därtill bör kött vara rumsvarmt, ty annars försvinner mycket vätska från köttet, vilket dels gör att köttet snarare kokas och att det blir onödigt torrt. Ett enkelt sätt att göra kylskåpskallt kött rumsvarmt är att värma det en smula i mikrovågsugnen innan stekningen. Det bör därtill inte vara så mycket råvaror i stekpannan på en gång eftersom då blir botten av stekpannan täckt av råvarornas vätska, vilket också gör att de blir kokta snarare än stekta<sup>2</sup>. I händelse av att det sker rekommenderas att hälla ut vätskan, gärna i en kopp eller dylikt eftersom den utgör en utmärkt bas för den blivande såsen. Krydda helst i slutet eller efter att du stekt, för annars riskerar du att kryddorna blir brända, det gäller i synnerhet om du kryddar med socker/honung. Ännu bättre är det, så klart, att marinera råvarorna ett bra tag innan stekningen, så att kryddsmaken hinner tränga in i köttet. Råvaror som lätt fastnar i stekpannan, såsom ost, pannkaka och panerade köttbitar, kräver ganska mycket fett i pannan annars stannar ytan på osten, eller paneringen kvar i stekpannan och maträtter som pannkaka blir mindre goda (pannkakor blir godast om de mer eller mindre friteras). Smör ger en nötig och kolaliknande smak som jag tycker är godare än smaken av olja därtill blir stekytan finare, men det är å andra sidan lättare att bränna maten jämfört med om den steks i olja.

<sup>1</sup> Delar såsom köttben, fisk-/fågelskrov eller räkskal går utmärkt att göra buljong på. Det går till enligt följande: Bryn råvarorna till buljongen, häll på vatten och eventuella kryddor och låt det koka i någon timme. Sila sedan bort råvarorna.

<sup>2</sup> Det finns undantag nämligen om man vill göra en sauté. I en sauté tillförs i slutet av stekningen lite vätska i stekpannan. Vätskan får därefter nästan helt koka in/bort. På så sätt överförs smakämnen från stekpannan till maten, kryddor och smaker fördelas jämnare, tränger in djupare och gör det hela lite mindre torrt. Prova exempelvis att hälla i lite buljong i slutet av stekningen av pyttipanna.

Ju tjockare grönsaker, fiskar eller köttbitar som steks desto lägre ska stektemperaturen vara och desto längre blir tillagningstiden. Ju mörare och/eller magrare råvaror som till exempel alla slags filéer och/eller ju tunnare råvarorna är desto kortare tid och högre temperatur. Till exempel ska en lövbiff stekas i sådär en 20 sekunder/sida i en het stekpanna (smöret/margarinet skall vara mörkbrunt). Rått kött är mjukt, blodig biff är lite hårdare, rosa biff fjädrar tillbaka, genomstekt kött är hårt. Så tryck på köttet för att kontrollera om det är klart. Detsamma gäller för fisk.

Färskrätter, korvskivor, pannkakor och strömming skall stekas i varm panna (mellanbrunt smör/margarin). Sill ska stekas 4-6 minuter/sida i varm stekpanna (smöret/margarinet skall vara mellanbrunt). Ägg, lök, rå potatis, tjocka biffar och tjocka fiskfiléer ska stekas sakta i svagare värme (svagt brunt smör/margarin). Generellt rekommenderar jag att hellre steka vid för låg temperatur jämfört med för hög, eftersom marginalerna till att göra fel blir större. Därutöver är det viktigt att komma ihåg att när stekpannan uppnått en tillräckligt hög temperatur går det plötsligt väldigt fort att bränna det som ligger i den.



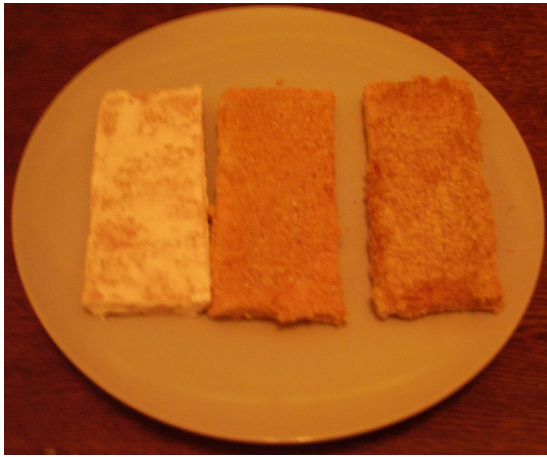
Svagt brunt margarin., lämpligt för till exempel tjocka fiskfiléer. Generellt så är det lättare att bedöma färgen på smöret/margarinet om man trycker stekspaden emot botten på pannan på detta sätt.

Vid stekning i olja däremot går det inte att se hur varm pannan är eftersom olja tål mycket mer värme innan den färgas. Således gäller det att hålla koll på hur länge stekpannan stått på plattan. Oljan blir mer lättflytande när den är varm och en vattendroppe i den gör att det fräser. Alternativt lägg i en bit vitt bröd och se om den efter en liten stund har en ljus-/mörkbrun färg (=bra, beroende på vad som ska stekas), svart (=för varmt), eller vit (=för kallt).

Efter stekningen finns det smakämnen kvar i stekpannan, i synnerhet om den är gjord av gjutjärn. Dessa kan tas tillvara genom att hälla ut det använda matfettet, smälta lite nytt fett och därefter hälla i lite vatten, vin eller buljong som får koka en stund. Fast ifall det är fisk som stekts göra är det däremot inte lämpligt att göra sås på smakämnen i stekpannan, för de smakar inget vidare gott. Det är också bland annat därför som fisk ofta paneras<sup>3</sup> innan stekningen.

<sup>3</sup>. Panering kan göras genom att lägga råvarorna i mjöl. Råvarorna bör då vara lite fuktiga för att mjölet ska fastna. Alternativt torkas de av och penslas med vispat ägg och läggs i ströbröd. Det första sättet är lämpligt vid stekning av fisk för den som egentligen inte vill ha en riktig panering utan bara vill hindra fisksafterna att rinna ut i stekpannan (bränd fisksaft smakar illa). Det andra sättet använder den som vill göra en regelrätt panering.





Exempel på olika paneringar av falukorv. Korvskivan längst till höger är panerad i enbart mjöl, den i mitten är ägg- & ströbrödspanerad och den längst till höger är panerad med senap och ströbröd. Enbart mjölpanering är i detta fall ingen höjdare, den i mitten var god, men den till höger var allra godast. Den ovanliga formen på korvskivorna beror av att jag använde rak falukorv och skar den på längden.

## Gratinerings

Gratinerings görs i ugnen. Det mesta kan gratinerings, framför allt grönsaker, gärna tillsammans med ost. Det är dock viktigt att de som gratinerings inte är vattnigt. I synnerhet om råvarorna täcks av ett täcke med ost. Detta eftersom när osten smält och blivit som ett lock stannar vattnet kvar. Då blir det vattnigt på tallriken och en del av smaken stannar med vattnet kvar i gratängformen.

Lägg det som ska gratinerings i en smord ugnform och strö över riven ost, äggstanning (=ägg som ihopvispats med mjölk) eller häll över vit grundsås med ost. I vissa gratängers, såsom moussaka och lasagne, varvas grönsaker (aubergine och potatis) respektive lasagne-plattor med köttfärsås och vit grundsås med ost. Lämplig ugnstemperatur är ofta 200-225° C. Tiden varierar väldigt mycket beroende på innehållet från kanske 15 minuter för en pastagrätäng med färdigkokt pasta i, till kanske 90 minuter för en potatisgrätäng med rå potatis. Som regel blir dock gratängers godare ju längre de står i ugnen, fränsett om de börjar bli synbart brända.



En potatisgrätäng som jag gjorde på lite rester i kylskåpet. Potatisen är riven eftersom det är det snabbaste sättet att sönderdela den. För att ytterligare spara tid och jobb skalade jag den inte ens. Jag tycker inte att det behövs numera när den säljs tvättad. Tyvärr var potatisen av en lite för hård sort. Hade jag haft en mjöligare variant hade grätängen blivit godare.

Eftersom en stekpanna leder värmen bättre än exempelvis en glasform blir



En fiskgrätäng gjord på pulvermos, en frusen fiskbit och pulverås med dillsmak. Den ser i vissa personers ögon kanske bränd ut, men för mig är den perfekt. Den som delar min passion för stekyta kan röra ner den befintliga i såsen och därefter värmebehandla rätten en gång till.

Det arbete som krävs är att koka pulvren enligt förpackningarnas anvisningar och

## ***Inbakning***

Inbakning innebär att värmebehandla ingredienserna i ett skal av deg, t ex. en pizzadeg (calzone) eller mjöl- & smördeg (paj/pirog). En deg för det senare består av mjöl, vätska, fett och salt. Genom att variera dessa ingredienser blir pajerna olika. Lämpliga proportioner är lite mer mjöl än fett och bra lite vätska, till exempel 180 g margarin, 210 gram mjöl (=3 1/2 dl) och 7 matskedar kallt vatten för en pajform som har en diameter på 25 cm.

För att få ett bra resultat bör degen inte bli varm. Hacka därför samman mjöl och fett med till exempel en kniv, eller ännu hellre använd flytande fett eftersom det blandar sig lättare. Tillsätt vätskan och samla ihop degen till en boll och ställ i kylskåpet i sådär en 45 minuter. Därefter är det bara att klä en pajform eller kavla ut degen till piroger och ha i fyllningen, vilken kan vara nästan vilka råvaror som helst. Grädda i ugnen till pajen/pirogerna fått färg (ofta 15-20 minuter i en 200-225° C varm ugn).



## Redning/såstillverkning

En sås består oftast av:

1. Fett.
2. Förtjockningsmedel.
3. Vätska.
4. Smakämnen.

Det finns två sorters såser: de som är förtjockade och de som inte är det. Till exempel svampsås och currysås är förtjockade, emedan steksky inte är det. Skillnaden emellan typerna behöver dock inte vara större än förtjockningsmedlet.

### *Förtjockning*

Förtjockade såser kan göras på, i vart fall, fem olika sätt:

1. Bottenredning. Bottenredning görs genom att först smälta fett i en kastrull och därefter hälla i förtjockningsmedel<sup>4</sup> och vispa ihop det. Blandningen bör koka under någon minut innan vätskan tillförs. Det spelar ingen roll om vätskan är varm eller kall. Vätskan kan vara mjölk (ger vit grundsås, som är lämplig till stuvningar och ostsåser), buljong eller något annat som krossade tomater.

<sup>4</sup> Vetemjöl är i detta fall det vanligaste förtjockningsmedlet. Ju mer mjöl i förhållande till mängden fett desto mindre fet blir såsen, men samtidigt ökar risken för att såsen blir stabbig och smakar mjöl. En stabbig sås kan till viss del räddas med mer fett och därefter mer vätska.

2. Toppredning. Den som tillreder en pulversås gör en toppredning. Det vill säga vispar ner ett förtjockningsmedel<sup>5</sup> i en kall vätska. Vid förtjockning av en befintlig gryta eller sås hålls blandningen(=redningen) i den varma tunna vätskan som då tjocknar när den kokar.

<sup>5</sup> Det traditionella förtjockningsmedlet är vetemjöl, men det finns ändamålsenligare mjölsorter (såsom arrowrot, idealmjöl eller majzenamjöl) som är utvecklade för att inte klumpa sig. Använd arrowrot när du vill ha en "genomskinlig" redning, t ex för kinamat och liknande. Arrowrot är även ett bra alternativ för glutenallergiker, vid redning av soppor, såser, stuvningar etc. Det går 1 msk arrowrot till redning av 1 liter soppa, 1-2 tsk till 2-3 dl sås.

3. Förtjockning med fett som crème fraiche, eller senap (som när ärtsoppa kryddas med senap).

4. Långkok kan förtjockas genom att hälla i linser som får koka sönder i runt en timme.

5. Genom att tillsätta något som suger upp vätska, såsom ströbröd.

Obs 1! En förtjockad sås bränner lätt fast i botten och det fastbrända smakar illa. Om det sker se till att inte skrapa loss det brända lagret i botten. Det görs lämpligen genom att röra i såsen med en slev som inte är spetsig.

Obs 2! Såser kan ibland skära sig, i synnerhet för den som blandat ner syror, som ketchup, i den (ketchup innehåller ättiksyra). Att såsen skär sig innebär att fett inte blandar sig med vätskan i övrigt. Om det sker kan det kanske fixas genom att tillsätta en äggula, vispa/mixa hårt eller genom att blanda i mer fett.

Obs 3! Såser blir tjockare när de svalnar.

Obs 4! Om såsen blivit för tjock och klistrig kan det avhjälpas genom att vispa den hårt eller genom att hetta upp den och hålla den på hög temperatur ett tag.

## ***Vätska***

Den som orkat göra egen buljong av till exempel räkskal, köttben eller fiskrens, använder, så klart, den. Gärna förstärkt med grädde eller crème fraiche/turkisk yoghurt. Alla andra använder oftast vatten eller mjölk.

## ***Smaksättning***

Ett bra sätt att smaksätta en sås är att använda en hackad buljongtärning. Andra goda smakämnen är ajvar relish (paprikaröra från Balkan), paprikapuré, avokado, ost, sherry, japansk soja, vin, vitpeppar, vitlök. Ansjovis/sardeller används också som krydda i vissa såser som gräddsås respektive pesto. Det ger en smakrik sälta (en dimensionsrik sådan som kallas umami och anses tillfredsställa en femte typ av smaklökar), men det är rätt dyra burkar. Fisksås är ett enkelt alternativ som användes redan av de gamla romarna. Fisksåsen kommer numera emellertid från Thailand och den är både billig och har lång hållbarhet, ett måste i det moderna köket alltså!

## Råvaror

### *Malt kött*

Malt kött (fläsk-, lamm-, vilt-, eller köttfärs) kan tillagas på enormt många sätt, såsom olika varianter på biffar med små bitar av ost, bacon, salami eller grönsaker i. Ju fler bitar i färsen desto svårare är det emellertid att få den att hålla ihop i stekpannan. Således bör då mängden bindemedel ökas. Ett lämpligt bindemedel i färs är ägg och en vettig mängd är 1-2 ägg för 500 g färs. Utan bindemedel blir blandningen lätt en köttfärsröra, fast det är ju också gott.

### *Potatis*

Likaså potatis kan varieras på väldigt många sätt. Här följer några förslag.

#### Potatismos

1. Skala potatisen och koka den mjuk.
2. Töm ut vattnet.
3. Häll i mjölk och smör/margarin.
4. Krydda med salt, vitpeppar och gärna även muskot.
5. Mosa med elvispen.

Potatismos i sin tur kan blandas med ägg och mjöl och sedan stekas (= potatisbullar) eller ugnsggratineras (rent=duchesssepatis, med köttbit och bearnaisesås= plankstek, täkt med köttfärsås och ost= shepherds pie).

Oavsett i vilken form moset serveras kan det förgyllas med det mesta som är gott, förslagsvis grädde, spenat och/eller ost.

#### Stuvad potatis

1. Skala, hacka och koka potatisen.
2. Gör en vit grundsås.
3. Häll ner den kokta potatisen i såsen.
4. Sjud i 5-10 minuter. Rör om då och då så att det inte bränner fast.
5. Smaksätt med vitpeppar, lök, japansk soja och/eller dill.

#### Råstekt potatis

1. Tvätta vid behov potatisen och skala den om så önskas, men inget av detta är nödvändigt nuförtiden när den potatis som säljs är tvättad.
2. Skiva potatisen tunt och jämnt. Det går lätt för den som använder det stora spåret i ett rivjärn.
3. Lägg skivorna i kallt vatten 15-20 minuter (då försvinner lite stärkelse och stekytan blir
4. bättre).
5. Sätt ugnen på svag värme (cirka 150° C).
6. Låt skivorna torka på hushållspapper.
7. Bryn skivorna i olja en stekpanna (ett lager åt gången). Ju mer olja desto finare yta.
8. Lägg de färdiga skivorna i en smord ugnform.
9. Krydda med till exempel salt, vitlök och rosmarin.
10. Låt dem ligga i ugnen tills de känns mjuka.

## **Ris**

Ris kan faktiskt också varieras. Här följer några förslag.

### Gult ris på indiskt vis

4 deciliter ris  
3 matsked matolja  
2 gula lök  
3 lagerblad (ska smulas sönder)  
en tesked hela spiskumminfrön  
6 hela svartpepparkorn  
6 deciliter vatten  
salt efter behag  
lite gurkmeja.

Lagerblad, spiskummin och svartpeppar kan bytas ut emot exempelvis kanelstång och kardemumma.

1. Skölj riset och låt det ligga i blöt i en stund (typ 20 minuter).
2. Skala och hacka löken.
3. Värm oljan i en kastrull.
4. Lägg i löken och stek den tills den är ljusbrun.
5. Häll ner resten av ingredienserna.
6. Koka upp.
7. Sänk värmen och låt koka under ett tättslutande lock tills vattnet kokat bort och/eller riset smakar klart (typ 10 minuter).

### Ris med ost

ris  
salt  
ost  
cayennepeppar.

1. Koka riset efter behag eller förpackningens anvisningar.
2. När riset är klart, tillsätt ost och cayennepeppar.
3. Värm till dess osten smält. Obs! rör om, typ, hela tiden så att osten inte bränner fast i kastrullens botten.

### Rispytt/nasi goreng/paella

ris  
salt  
kött/fläsk/grönsaker/skaldjur  
köttbuljong/fiskfond/soja/vin/paprikapuré eller annan smaksättning.

1. Koka riset efter behag eller förpackningens anvisningar.
2. Stek kött/fläsk/grönsaker/skaldjur på lämpligt sätt.
3. Häll riset i stekpannan och stek även det lite grand.
4. Tillsätt smaksättningen och rör in den ordentligt.

## Matfett



De vanligaste matfetterna är crème fraiche, grädde, margarin, olja och smör. Men det finns även till exempel ister och jordnötssmör. Matfett används av tre skilda orsaker:

1. Som smörjmedel vid stekning för att det som steks inte skall brännas fast. Som smörjmedel är smör/margarin eller olja vanligast. Valet av stekfett har ofta ganska stor betydelse för smaken på det stekta. Generellt gäller att ju mildare maträtt desto större är anledningen att välja smör/margarin. vid stekning på hög temperatur är olja fördelaktigt eftersom den inte bränns vid som smör/margarin lätt gör. Däremellan kan det vara lämpligt att blanda smör/margarin och olja. En fördel med det är att smöret inte blir lika lätt bränt.
2. Som smaksättning. Fett mildrar starka smaker och det gör smaken "lenare". Dessutom kan det lyfta fram vissa smaker. Grädde och smör/margarin ger den lenaste smaken emedan crème fraiche och matlagningsyoghurt ger en syrligare smak. Olja ger också en ganska speciell smak som ibland är god. Det finns även en hel del andra matfetter med speciell smak, som kan bidra väldigt positivt till vissa rätter. Till exempel ger några droppar hickoryolja i grillmarinaden en härlig rökt smak. Och jordnötssmör lyfter rätter med currysmaak.
3. Som konsistensgivare. Såser kan förtjockas genom att hälla i fetter som crème fraiche eller matlagningsyoghurt. Men vanlig yoghurt är för mager, vilket gör att såsen skär sig. Den som vill använda vanlig yoghurt måste först blanda den med fett innan den hälls ner i såsen. Se vidare i kapitlet om såser.

## Smaksättning

En del hävdar att nyckeln till god kokkonst är bra råvaror. Det är emellertid inte sant, för även exempelvis den bästa av köttbitar blir ganska tråkig utan kryddor. Emedan även den tristaste köttbit kan utgöra basen i en god måltid med rätt val av kryddor och värmebehandling. Den verkliga nyckeln är således ett gott förråd med kryddor och kunskap om vilka kryddor som passar i vad, kombinerat med erfarenhet av matgästernas smakpreferenser. Beträffande det sistnämnda kan nog människor delas upp i tre grupper:

1. Det spelar ingen roll hur det smakar bara det är nyttigt, billigt eller mättande.
2. Maten skall vara smakrik. Maten bör innehålla många kryddor och ofta är det ingen särskild krydda som dominerar. Detta synsätt dominerar i, till exempel, det indiska och kreolska köket.
3. Maten skall ha en viss smak, dominerad av en viss krydda (se tabell 1) eller en viss råvara. Detta synsätt präglar traditionell svensk matlagning såväl som det persiska och italienska köket.

Vilken/vilka av dessa tre grupper som dina gäster tillhör är avgörande för vilka kryddor som är lämpliga. Tillhör gästerna den första gruppen gör du som du känner för. Tillhör de den andra är en bra grundregel är att balansera grundsmakerna: salt, sött, surt och beskt mot varandra. Kryddor är kombinationer av dessa plus aromer/dofter, umami samt hetta. Men det är ofta klokt att inte ha med den beska smaken, eftersom många inte tycker att den är så god. Därutöver är det viktigt att komma ihåg att olika kryddor ändrar smak olika mycket med tiden som de är upphettade. Samt att köttgrytor är minst känsliga för fel-kryddning emedan milda maträtter, såsom pannkakor är väldigt känsliga. Om gästerna däremot tillhör grupp tre får du bestämma dig för ett tema, såsom örter, och plocka ut vad du har av dylika kryddor. Ifall du känner dig osäker på om en viss krydda kommer att passa i din anrättning är det fiffigt ta en skedfull av den, hålla på den tilltänkta kryddan och sedan smaka.

Vilka kryddor passar till vad? \*=passar i några få maträtter med huvudingrediensen i tabellhuvudet, \*\*=passar i ganska många, \*\*\*= passar i de flesta. Grå= sälla, blå= sötma, Gul= syrlighet, lila= beska, Orange= hetta, grön= mest aromer/dofter.

Gris Får Ko Fågel Fisk Skal Vilt Grönt Kommentarer

	Gris	Får	Ko	Fågel	Fisk	Skal	Vilt	Grönt	Kommentarer
Anis							*		Utpräglad lakritssmak, används i bröd, godis och sprit, rekommenderas ej i matlagning.
Basilika	*	**	*	*	*	*	*	**	Bör smulas i handen för att få fram all smak, given ingrediens om du vill ge maten en örtsmak. Bör tillsättas när maten tas av spisen.
Bockhorns-klöver									Ovanlig i matlagning.
Cayenne-peppar	**		*	*	**	**	*	*	Vanlig i många länder, stark smak om den inte är för gammal. En aning av denna krydda piffar upp många rätter.
Chilipeppar	*	*	*	*	*	*	*	*	Chilipeppar är ganska mild, färska chilifruktar däremot är däremot starka, de används mycket i t ex Asien, Mexiko och Afrika. Döljer andra smaker.
Choklad	*		*						Ger beska, fyllighet och färg.
Citron	*	*	*	*	**	*		*	Ger en relativt smakneutral syrlighet. Ju mer söta kryddor i rätten desto mer citron. Bra att ha konserverad citron på flaska hemma.
Citronpeppar				*	**				Görs av svartpeppar och citronskal. Bra till fisk och kanske kyckling, för övrigt bör man låta bli den (inte god).
Citrongräs	**		*	*	*	*	*		Vanligt i Thailand, kan ersättas med citronolja eller rivet citronskal. Bör balanseras med heta kryddor som chili.



Tabell 1. Fortsättning. Vilka kryddor passar till vad?

	Gris	Får	Ko	Fågel	Fisk	Skal	Vilt	Grönt	Kommentarer
Cocos	*				*	*		*	Söt smak vanligt i Thailand, cocosrippel ser ganska oaptitligt ut i grytor, använd då hellre cocosmjölk.
Curry	**	*	*	**	*	*	*	*	Kryddblandning som skapar rättens karaktär, kan vara stark, men den som står i våra kryddhyllor är oftast svag, curry bör brynas på svag värme i smör/margarin innan den tillsätts maten (gäller även ingredienserna i curry).
Dill	*		*		***	***			Gott i många fisk- och skaldjursrätter. Bör ofta tillsättas när maten tas av spisen.
Dragon		*	*	*				*	Använd med försiktighet ty ganska utpräglad smak (smakar hö), viktig krydda i bearnaisesås, själv skulle jag aldrig använda den.
Enbär	*	*	*					***	Används som viltkrydda och i gin, bör oftast krossas.
Fisksås	**	**	**	*				**	Istället för salt. Är den krydda som ger mest umami.
Fänkål	*				**	*	*	*	Lakritssmak, passar bra i framför allt tomatbaserade fiskgrytor, men även i grönsaksgrytor.
Gurkmeja									Svag smak som inte liknar mat, används som gult färgämne.
Garam masala	*	**	*	*	*			*	Kryddblandning som skapar rättens karaktär, ger Indisk smak, som curry + mycket kryddpeppar, man bör inte chansa allt för vilt med denna krydda.
Havssalt	***	***	***	***	***	***	***	***	Godare än bergssalt tycker jag, men den brukar sakna jod-tillsats.
Honung	**	*	*	*	*	*	*	*	Kan användas istället för socker, med det bör göras med försiktighet.
Ingefära	**		*	**				*	Färsk ingefära ger en ganska skarp smak, används mycket i Asien, passar bra i lite sötare rätter som t ex honungsmarinerat av griskött.
Kaffe	*		*					*	Ger beska.
Kanel	*	*	**		**		*	*	Underskattad krydda, passar i t ex köttfärsrätter tillsammans med kardemumma.
Kardemumma	*	*	**					*	Vanlig i det orientaliska köket, passar i köttfärsrätter tillsammans med kanel, gott i kaffe och i ris.
Koriander	*	*			*			*	Bör kombineras med andra kryddor. Används mycket i Indien och i Sydamerika.
Krydd-peppar	*	*	**		*			*	Lite "julig" smak, använd med försiktighet i t ex svenska grytor som kalops. Kan kokas länge utan att tappa smaken.
Kummin	*	*	**	*				*	Inte så vanlig i matlagning, men kan passa i t ex grytor.
Kryddnejlika	*								Stark "jullik" doft används i ketchup och i curry.
Kyndel					*			*	Mild smak, kan användas i fisk- och grönsakssoppor.
Körvel					*			*	Ibland tillsammans med dragon i köttgrytor, bör tillsättas i sista minuten.
Lagerblad	*	*	*		*			*	Används hela eller krossade i grytor i många länder. Kan kokas länge.
Mejram	*		*		*			*	Använd med försiktighet ty ganska utpräglad smak, men den passar i tomaträtter såsom pizza.
Muskot	*	**	**	*				*	Ger en mild smak, används till spenaträtter och potatismos, men man kan prova att ha den i t ex grytor och i köttfärs, vanlig i Mellanöstern, förlorar snabbt i smak när den är mald.
Mynta		*							(Peppermint) används mycket i Indien (t ex i sallads dressing) och i Mellanöstern, inte så lyckad att använda i mat tycker jag.
Oregano		**		*				*	Använd med försiktighet ty ganska utpräglad smak, passar (enligt en del) i vissa tomaträtter såsom pizza. Tillsätts efter tillagning.
Paprika	*		**	**	*	**	*	**	Ganska mild smak för att vara en pepparfrukt, används ofta på Balkan.
Persilja		**	**	*	**	*	*	*	Bra i t ex soppor, vissa såser och i köttfärsblandningar.
Pepparrot	*	*	*		*	*			Mycket skarp smak, serveras ofta vid sidan om huvudrätten.
Rosepeppar	*		*						Använd med försiktighet, ty ganska utpräglad lite sötaktig men skarp smak, jag tycker inte om den.

Tabell 1. Fortsättning. Vilka kryddor passar till vad?

	Gris	Får	Ko	Fågel	Fisk	Skal	Vilt	Grönt	Kommentarer
Rosmarin	**	***	*	*	*		**	*	Ganska genomträngande doft, passar bra till t ex stekt potatis och lamm, kan vara bra att mala/hacka den först.
Saffran			*	*	**	**		*	Lägg saffranstrådarna i lite varm vatten tills vattnet fått stark gul färg och luktar saffran håll sedan vattnet i maträtten.
Salt	***	***	***	***	***	***	***	***	Någon form av salt är ett måste i nästan alla maträtter, tar fram smaker.
Salvia	**	*		*	*		*	*	Använd med försiktighet ty ganska utpräglad stark smak. Passar till griskött, då gärna med rosmarin.
Senap/senapsfrö	*		*		*			*	Svensk senap är som socker men med lite hetta och mer smak. Bör tillsättas i slutet. Senapsfrön används i t ex Indisk mat.
Socket/sirap	**	*	*	*	*	*	*	*	Det kan piffa upp många rätter att hälla i lite socker/sirap/råsocker, tänk på att allt smakar sötare när det är varmt jämfört med när det är kallt.
Spiskummin	*	**	**	*	*	*	*	*	Används med viss försiktighet då den tar över ganska lätt, vanligt i indiska och mexikanska rätter, ingår i curry.
Svartpeppar	**	*	**	*	*		*	*	Starkare och mer säregen smak än vitpeppar, bör användas betydligt försiktigare än vitpeppar.
Soja	*	*	*	*	*		*		Kan användas i stället för salt för umami och brun färg, men håll försiktigt då smaken lätt blir dominerande. Jag tycker att japansk soja är mycket godare än kinesisk.
Sweet chili	**					**		*	Som socker, men med lite hetta och mer smak.
Timjan	*	*	*		*			*	Söt smak, kan användas i fisk- och köttgrytor samt tomaträtter, färsk timjan kan man ha till allt möjligt. Som många örtekryddor tappar den snabbt smak vid värmebehandling.
Vidök	**	***	**	**	**	**	**	**	Gott i allt möjligt, ger en "utländsk" smak, tänk på att styrkan och skarpheten minskar vid värmebehandling.
Vitpeppar	***	***	***	***	***	*	***	**	Kan användas i många rätter, ofta när det smakar som om något saknas så hjälper det med vitpeppar, använd dock med försiktighet tillsammans med potatis.
Ättika	*	*	*	*					Ger syrlighet med en skarp smak som karakteriserar rätten. Med socker/sirap är det sötsur sås.

<sup>A</sup> Cayennepeppar, paprika och piri-piri är tre exempel på kryddor som är baserade på chilifrukt. De är emellertid olika starka (se tabell 2).

Tabell 2 Chilifrukternas styrka, nivå 10 är starkast.

Nivå	Frukt
10	Indian tezpur
9	Habanero
8	Thai chili
7	Cayennepeppar
6	Piri-piri
5	Serrano
4	Jalapeno
3	Cascabel
2	Poblano
1	New Mexico
0	Paprika

### **Kryddsåser**

Det finns numera en mängd kryddsåser med olika smaker. De vanligaste är väl än så länge ketchup, senap och soja. Dessa kan förgylla en mängd maträtter. Ketchup ger lite sötma och passar bra i många rätter (se dock upp med att hälla ketchup i mjölk-/gräddbaserade såser eftersom det kan göra att såsen skär sig). Svensk senap ger en ganska stark sötma som inte alla är så förtjusta i. Men i vissa kombinationer gör den sig väldigt bra, såsom i viltsås tillsammans med grädde och enbär. Därtill rekommenderar jag att prova fransk senap (pepparrots-liknande smak) gärna tillsammans med örtekryddor.

Soja ger en lite buljongliknande smak och den är väldigt salt (så om du vill ha soja i maten bör du ha i mindre vanligt salt). Den godaste sojan är enligt min uppfattning den japanska typen, prova gärna att jämföra japansk och kinesisk soja. Den kan därtill ge en utmärkt smak på till exempel griskött. Soja nyttjas även för att ge såser en mörkare färg och som ingrediens i grillolja (tillsammans med olja, sötningsmedel och kryddor).

Utöver dessa såser rekommenderar jag att prova ”sweet chilisås”, fisksås (se delkapitlet om smaksättning av såser) och balsamvinäger. Sweet chilisås är stark och ganska söt. Den passar utmärkt i till exempel wokrätter, till griskött och på sallad. Fisksås ger, lukten till trots, en underbart smakrik sälla som kallas umami. Balsamvinäger är bra att använda för att ge maten lite syrlighet. Den är betydligt mildare än övriga typer av vinäger och väldigt mycket godare.

Den som gillar att improvisera i matlagningen bör, så klart, ha ett bassortiment av ingredienser att utgå ifrån, förslagsvis minst det som räknas upp i tabell 3. Bland verktygen bör finnas ett par gratängformar, kockkniv, skärbräda av plast, stor stekpanna, järngryta, stor, mellan och liten kastrull, mixerstav, visp, slev, stekspade, potatisskalare, potatispress, rivjärn, vitlökspress, konservbrytare och riskokare (för några hundringar blir riset alltid bra och tillredningen sköter sig själv).

Tabell 3. Mitt förslag på bassortiment att alltid ha hemma, för många varierande och goda måltider, utan att svinnet blir för stort, på grund av att råvarorna blir för gamla.

I frysen	Varför	I skafferiet	Varför
Köttfärs	Väldigt användbart, kan bli sås, gratäng, biffar et cetera. Passar till ris/potatis/pulvermos/pasta.	Vetemjöl	Ingår i vit grundsås. Tillsammans med bakpulver blir den till pizza och med flytande margarin blir den paj.
Hackad lök & dito dill	Lök förgyller de flesta kött och grönsaksrätter. Dill gör detsamma för nästan allt med fisk&skaldjur.	Idealmjöl & bakpulver	Idealmjöl för att förtjocka såser. Bakpulver, se ovan.
Cevapici-korvar	Gott att kombinera med olika såser, i grytor eller som pytter. Passar med ris/pasta/potatis/pulvermos.	Ris	Gott passar till mycket, lätt att lagra.
Haircot vertes	Lätt att ta fram och slänga i en stekpanna eller ungform. Blir väldigt gott med lite stekyta.	Pasta	Gott passar till ganska mycket, lätt att lagra.
Vit filéad fisk	Lätt att göra fiskgratäng på med pulvermos och pulversås. Även lämplig bas till fiskgryta tillsammans med tomatpure och fiskbuljong.	Pulvermos	"

I kylen		På kryddhyllan	
Tomatpure	Passar till mycket, lätt att använda.	Spiskummin	Lite spiskummin förgyller många grytor, mycket spiskummin ger karaktär.
Flytande margarin	lättare att använda än fast matfett.	Cayennepeppar	Baskrydda. Gott i många rätter.
Buljong	En av de bästa kryddorna. Eftersom buljongtärningar är billiga, små och lätta att lagra bör alla sorter finnas hemma. Därtill gärna flytande fisk- & skaldjursfond eftersom den förgyller alla marina rätter.	Kryddpeppar	Lite kryddpeppar förstorar smakupplevelsen. Mycket ger karaktär.
Fisksås	Förhöjer smaken på det mesta utom pankakor.	Vitpeppar	Baskrydda. Gott i många rätter.
Japansk soya	Gott, ger dessutom maten en fylligare färg.	Svartpeppar	Ger karaktär, bör alltså inte användas slentrianmässigt.
Citronkoncentrat	Tillför den dimension av syra som förhöjer helheten i många rätter. Minskar smaken av stekyta.	Curry	I större mängder ger den karaktär. I mindre mängd passar den i många rätter med "asiatisk" prägel.
Mjök	Bas i vit grundsås som ju är väldigt användbart. Därtill en viktig del av äggstanningar.	Ingerfära	"
Ägg	Äggstanning + kött/grösaker/ris/pasta/potatis blir goda gratänger. Ägg i en buljong/tomatbaserad sås gör att den blir mer "indisk".	Enbär	Ger såsen en viltkaraktär, vilket är trevligt ibland.
Bacon	God krydda till allt annat även pankaka.	Kardemumma	I små mängder kan det höja totalsmaken.
Ost	Likaså god krydda i alla rätter utom kanske de som består av fisk.	Kanel	Se kardemumma.
Falukorv	Billig korv som är enkel att använda. Lite falukorv kan förgylla många såser, gratänger, pytter och biffar.	Muskot	Kan höja totalsmaken i en hel del rätter.
Vitlök	Färsk, torkad, eller "flytande" vitlök höjer det mesta utom kanske svensk husmanskost.	Salt	Baskrydda. Gott i alla rätter.
Potatis	Gör att göra mycket av och den passar till mycket. Lätt att variera genom pressning, stekning, mikrovågsbakning med mera.	Piffiallkrydda	Lika bra att ha i lite av denna krydda i maten för säkerhets skull.
Söt senap	I ganska många rätter ett bra alternativ till vanligt socker.	Torkad vitlök	Enkelt att använda.
Sweet chilisås	"	Socker	En god rätt bör innehålla ett visst mått av sötma.
Jordnötssmör	Lätt att lagra. Passar i många "asiatiska" såser.	Paprikapulver	Kan höja totalsmaken i en hel del rätter.

## Mat från olika delar av världen

### *Afrikansk mat*

Vanliga råvaror i Afrika är till exempel bananer, bönor, couscous, get, hirs, jordnötter, kanin, kassava, lamm, majs mjöl, sötpotatis och vit jama. Vanliga kryddor är berberipeppar, chilifrukter (röda eller gröna färsk), citron, kokos, curry, garam masala, gurkmeja (ger maten gul färg, men tillför ingen smak), kanel, koriander, muskot, piri-piri, spiskummin och vitlök. Brödfödan i många är någon form av couscous (i norra Afrika) eller en gröt som görs på bananer, hirs, kassava, majs mjöl, sötpotatis eller vit jama. Brödfödan äts ofta med såsig gryta.

### Etiopisk köttgryta med ris

400 g nötkött, till exempel grytbitar  
750 g gul lök  
100 g smör/margarin  
½ kryddmått citronpeppar  
1 kryddmått chilipeppar  
1 kryddmått curry  
1 kryddmått cayennepeppar  
½ kryddmått kardemumma  
1 kryddmått koriander  
1 kryddmått paprikapulver  
salt efter behag  
2 kryddmått vitpeppar  
1 dl vatten.

1. Koka ris efter behag.
2. Skala och hacka löken och häll den i en gryta.
3. Bryn löken på svag värme under cirka 30 minuter utan fett. Rör om ganska ofta.
4. Tillsätt smöret/margarinet och kryddorna (förutom salt).
5. Hacka köttet i bitar och häll det i grytan.
6. Bryn köttet.
7. Häll i vattnet.
8. Häll i salt efter behag.
9. Koka det hela på svag värme tills köttet är klart.

## **Indisk mat**

Vanliga råvaror i Indien är basmatiris, gul lök, linser, olja, potatis, färskost, smör, spenat, tomater, yoghurt, vispgräddde. Vanliga kryddor är chilipulver, chilifrukt (röda eller gröna färsk), citron, kokos, curry, garam masala, gurkmeja, färsk koriander (ofta som garnering), ingefära (färsk eller torkad malen), kanel, lagerblad, muskot, saffran, salt, spiskumminfrön (hela eller malda) svarta senapsfrön och vitlök. I Indien är de flesta vegetarianer och det finns många goda vegetariska rätter därifrån. Men all sorts kött kan tillagas på indiskt vis och de blir i regel jättegoda. Många rätter består av någon form av gryta som i Indien ofta äts med bröd eller kokt basmatiris.

### Lammbollar med koriander

400 gram köttfärs helst lammfärs  
½-1 tesked salt  
1 tesked spiskummin (gärna nystött)  
1 tesked koriander (gärna nystött)  
½ deciliter hackad persilja  
3 matskedar naturell yoghurt.

Till såsen

3 matskedar olja  
1 kanelstång  
1 kryddmått kardemumma  
1 stor gul lök  
1 tesked ingefära (eller hellre en bit färsk dito)  
1 tesked koriander (gärna nystött)  
1 kryddmått cayennepeppar  
1 tesked spiskummin (gärna nystött)  
3 matskedar tomatpuré  
4-6 vitlöksklyftor  
3 matskedar naturell yoghurt  
2 deciliter vatten  
½ tesked salt.

1. Koka ris efter behag.
2. Blanda ihop alla ingredienserna i lammbollarna.
3. Rulla bollar som är lite större än köttbullar.
4. Pressa vitlöken.
5. Värm oljan i en gryta (oljan får inte vara så varm att kryddorna bränns).
6. Lägg i kanel kardemumma och hackad gul lök och stek i 5 minuter under omrörning.
7. Lägg i ingefära, cayennepeppar, koriander, spiskummin, tomatpuré, vitlök, yoghurt och till sist vatten.
8. Lägg i bollarna när grytan börjat koka.
9. Skruva ner värmen och låt grytan sjuda utan lock i 25 minuter.



## ***Kinesisk mat***

Några vanliga råvaror i Kina är bambuskott, broccoli, böngroddar, griskött, kinakål, kyckling, minimajs, griskött, ris (gärna långkornigt) risnudlar, sesamolja, spenat, sockerärter, tofu (ost gjord av sojaböner), vattenkastanjer. Vanliga kryddor är röda eller gröna färska chilifruktar, hoisinsås, ingefära (färsk eller torkad malen), koriander (gärna färsk), soja och vitlök. Många rätter är snabbstekta (wokade) med en tunn sås eller friterade. Eftersom de i Kina äter med pinnar är riset klibbigt och alla ingredienser skurna i bitar. Det är också vanligt med soppor av buljong och olika ingredienser såsom kyckling och nudlar.

### Biff med sockerärter och ris

500 g nötkött helst rumpstek

500 g sockerärter

3 matskedar olja

2 teskedar ostronsås

2 vitlöksklyftor

1 kryddmått ingefära

soja.

1. Koka ris efter behag.
2. Strimla köttet och pressa vitlöken.
3. Snoppa ärtorna.
4. Värm en matsked olja i en wokpanna eller vanlig stekpanna (relativt hög temperatur).
5. Stek sockerärtorna i en minut under omrörning.
6. Häll i ostronsåsen.
7. Ta upp sockerärtorna.
8. Häll i resten av oljan.
9. Häll i köttet, vitlöken och ingefäran, skvätt på sojan i omgångar.
10. Stek i cirka fem minuter under omrörning.

## ***Orientalisk mat***

Vanliga råvaror i mellanöstern är aprikoser, basmatiris, bulgur (krossat vete), kikärter, kycklingkött, lammkött (ofta i form att köttfärs), lök (gul lök och schalottenlök), nötter (såsom mandlar, hasselnötter och pinjenötter), olja, smör, vinblad och yoghurt. Vanliga kryddor är citron, dill, gräslök, honung, kanel, kardemumma, mynta (gärna färsk), muskot, koriander, kummin, paprikakrydda, persilja, peppar, saffran, salt, tahinipasta och vitlök. Vanliga rätter är lammfärsbollar, grillspett eller grytor som sjudit lång tid (30-40 minuter) på mycket låg värme och serveras med ris eller bulgur.

### Kibbeh

1 kg finmald lammfärs (eller köttfärs)  
300 gram bulgur  
1 stor riven lök  
1 kryddmått kanel  
1 kryddmått muskot  
1/2 tesked kryddpeppar  
olivolja  
salt.

Kryddningen kan även kompletteras med till exempel citron, persilja, pinjenötter och/eller vitlök.

1. Lägg bulguren i en skål och täck med kallt vatten och låt det stå i 10 minuter.
2. Häll av och pressa ut resten av vattnet.
3. Blanda ner de andra ingredienserna.
4. Knåda massan.
5. Forma bollar som är lite mindre än tennisbollar.
6. Lägg bollarna i en form med ganska mycket olivolja i botten.
7. Stek dem i medelvarm ugn (cirka 190° C) och rulla runt dem ibland, tills de blivit gyllenbruna och knapriga.

Sås

1 hönsbuljongtärning  
persilja  
2 matskedar tomatpuré  
0,5 liter vatten  
1 vitlösklyfta  
1 matsked olja  
salt och vitpeppar.

1. Hacka persiljan och buljongtärningen.
2. Häll ner alla ingredienser i en kastrull.
3. Koka i ett par minuter.

## **Rysk mat**

Vanliga råvaror i rysk mat är bovete, gräddfil, gul lök, morot, potatis, rödbetor, saltgurka, vitkål. Vanliga kryddor är dill, honung, lagerblad, pepparrot, persilja, salt, svartpeppar, vitlök, ättika. Det ryska köket domineras av soppor och många äter än idag soppa minst en gång om dagen.

### Rysk köttgryta

500 g grytbitar av nötkött  
3 medelstora gula lökar  
5 medelstora potatisar  
2 morötter  
2 palsternackor  
2 matskedar smör/margarin  
2 dl vatten  
1/2 köttbuljongtärning  
2 dl gräddfil  
2 vitlöksklyftor  
2 lagerblad  
1 kryddmått svartpeppar.

1. Hacka grönsakerna.
2. Lägg i smöret/margarinet i en gryta och låt det bli varmt (ganska mörkt brunt smör).
3. Häll i köttet samt den hackade löken och bryn det.
4. Tillsätt morötterna, potatisen, palsternackan, vattnet och buljongtärningen.
5. Krossa lagerbladen, pressa vitlöken och häll i dem.
6. Häll i svartpepparen.
7. Låt grytan sjuda på låg värme tills köttet är färdigt.
8. Tillsätt gräddfilen och låt det koka upp.

## **Svensk mat**

Vanliga råvaror i traditionell svensk husmanskost är griskött (fläsk), gul lök, grädde, mjöl, mjölk, morot, potatis, sill, smör, strömming, ägg. De traditionella kryddorna är främst salt och vitpeppar men även i viss mån till exempel kanel, enbär, kryddpeppar, socker/sötningemedel och lingonsylt (som tillbehör). Många rätter består av kokt potatis tillsammans med fisk eller griskött som stekts i smör/margarin samt en sås. Såsen är ofta en vit grundsås med någon smaksättning såsom gul lök, morötter eller spenat (den första kallas löksås, de två senare kallas stuvade morötter respektive stuvad spenat).

### Sillbullar med korintsås och kokt potatis

potatis  
1 röd lök  
3 steksillfiléer  
300 g köttfärs  
smör/margarin för stekningen.

Till såsen  
korinter eller russin  
sirap  
ättika  
vatten  
1-2 tsk arrowrot  
salt.

1. Lägg steksillfiléerna i blöt i några timmar så att en del av saltet lakas ut.
2. Skala och koka potatisen.
3. Hacka rödlöken fint.
4. Mosa steksillfiléerna.
5. Mosa eller pressa tre kokta potatisar.
6. Blanda köttfärsen, sillen, de mosade potatisarna och löken.
7. Gör biffar.
8. Stek biffarna i smör/margarin.

Sås

1. Koka korinter/russin i ca 3 dl vatten tills de blir mjuka.
2. Tillsätt lite sirap och en ännu mindre skvätt ättika samt lite salt.
3. Smaka: om det är för surt öka mängden sirap, om det är för sött öka mängden ättika.
4. Red såsen med arrowrot.

Servera med den kokta, eller gärna pressade, potatisen.

## **Thailändsk mat**

Vanliga råvaror i Thailand är till exempel bambuskott, ris, lök och vattenkastanjer. Vanliga kryddor är färsk koriander, chilifrukter eller chilipulver, fisksås, mynta, citrongräs (kan ersättas med rivet citronskal), vitlök, paprika, kokosmjölk, räkpasta, currypasta, ostronsås, salt, socker, gurkmeja, malen kummin, ingefära, jordnötter/jordnötssmör, citron.

### Köttbullar med jordnötssås och ris

500 g nötfärs (eller ett paket färdiga köttbullar)

3 matskedar olja

2 matskedar currypasta

4 deciliter kokosmjölk

1½ matsked fisksås

2 matskedar jordnötssmör.

1. Koka ris efter behag.
2. Forma köttfärsen till vanliga köttbullar.
3. Häll 1 matsked olja i en stekpanna eller wokpanna.
4. Stek köttbullarna tills de blir bruna.
5. Lägg dem på hushållspapper för att få bort oljan.
6. Sänk stekpannans temperatur.
7. Häll 2 matskedar olja i pannan.
8. Häll i currypastan och blanda olja och currypasta.
9. Stek currypastan i två-tre minuter på låg värme och under omrörning.
10. Häll i resten av ingredienserna och rör om.
11. Lägg i köttbullarna och låt det hela sjuda i 5 minuter.

## Övningar

### Övning 1, kryddprovning

Ställ fram alla dina kryddor på bordet. Blunda och ta någon krydda i blindo eller låt någon hålla en krydda i taget under näsan. Försök gissa vilken krydda det är. Upprepa provet, men smaka istället på varje krydda.

### Övning 2, variera kryddningen

Prova att variera kryddningen på viken maträtt som helst. Laga till den precis som vanligt men ställ fram ett antal kryddor på bordet. Krydda sedan varje tugga med en ny krydda och försök bedöma vilken som är godast. Betänk emellertid att, bortsett ifrån örtekryddor, kommer många gånger kryddorna mer till sin rätt om de får vara med vid upphettningen av maten.

### Övning 3, "svensk", "orientalisk" och "fransk" köttfärs

500 g köttfärs

1 ägg

salt

kryddpeppar

vitpeppar

kardemumma

kanel

dragon

rosmarin

smör/margarin

olja.

1. Blanda köttfärsen med ägget.
2. Dela upp smeten i tre högar.
3. Blanda i salt, krydd- samt vitpeppar i den första högen.
4. I hög två blandar du ner salt, kanel och kardemumma.
5. Blanda salt, dragon och rosmarin i hög tre.
6. Forma köttfärsen till små biffar, stek dem och jämför smakerna.



#### **Övning 4, "indisk" "thailändsk" och "mexikansk" falukorv**

1 ring falukorv  
smör/margarin  
garam masala  
tomatpuré  
jordnötssmör  
curry  
sweet chilisås  
cayennepeppar  
spiskummin  
chilisås

en eller att par stora burkar Crème fraiche eller kokbar matlagningssyoghurt.

1. Strimla korven och dela upp strimlorna i tre högar.
2. Lägg en relativt ordentlig klick smör/margarin i en stor stekpanna.
3. Häll ner en av högarna med falukorv.
4. När korvbitarna fått lagom med färg: häll ner garam masala.
5. Häll i en tredjedel av crème fraichen och tomatpuré.
6. Koka en liten stund och häll sedan upp innehållet i pannen i en serveringsskål.
7. Torka helst ur stekpannan med ett papper eller om det bränt fast något kan du skölja ur den med vatten och borsta lite med diskborsten.
8. Tag en av de andra högarna korv och värm den på svag värme i lite smör/margarin.
9. Häll i curry.
10. Lägg i jordnötssmör.
11. Häll i en tredjedel av crème fraichen och sweet chilisås.
12. Koka en liten stund och häll sedan upp innehållet i pannen i en serveringsskål.
13. Gör rent pannen.
14. Tag i den tredje högen och stek den i lite smör/margarin.
15. Lägg i cayennepeppar och spiskummin.
16. Häll i resten av crème fraichen och sist chilisås.
17. Servera med ris, smaka och jämför.