

Foto: Riikka-Maria och Tomas Kolkka



# RECEPT FRÅN OLIKA LÄNDER

Sammanställt från Finska Missionssällskapets  
olika barn- och ungdomsmaterial



Detta recepthäfte är en sammanställning av recept från olika länder som funnits i olika barn- och ungdomsmaterial genom åren, bl.a. i Jordan runt och Kort kurs i utjämning. Här finns förslag på olika salta rätter och sötsaker som du kan krydda din missionsdag eller –kväll med. Låt dig inspireras av vad andra länder har att bjuda på! Jag önskar dig många trevliga stunder av matlagning och tillredning av efterrätter!

André Ravall  
Tf. koordinator för barn- och  
ungdomsverksamhet  
2017

## Innehåll

Flottyrkokta bananer från Tanzania.....	2
Hermans snö .....	2
Köttwotti från Etiopien.....	3
Grönt te från Pakistan.....	3
Morotshalva från Pakistan .....	4
Currysås på malet kött och tomat från Pakistan.....	4
Delhisallad från Pakistan .....	5
Hamans öron .....	5
Bananmunkar från Tanzania .....	6
Mandaasi munkar från Tanzania.....	7
Mjölkte från Tanzania .....	7
Mjölkkaffe (Tanzania) .....	7
Kinesiska dilläggsrullar .....	8
Kinesiska månkakor .....	8
Kinesiskt kvällsmål .....	9
Kinesiskt fruktfat .....	9
Kinesiskt godis.....	9
Sallad från Nepal .....	10
Bananyoghurt från Nepal.....	10
Mjölkté från Nepal.....	11
Chapati bröd från Pakistan .....	11
Lassi från Pakistan .....	12
Godispåse.....	12
Förslag på en trerätters middag från Nepal.....	12
GRÖNSAKSPULAU .....	13
KÖTT-TARKARI .....	13
TARKARI MED GRÖNSAKSBLANDNING.....	14
TOMATATSARI .....	15
MJÖLKTE .....	15

## Flottyrkokta bananer från Tanzania

### Du behöver:

- 120 g mjöl
- 1 ägg
- 3 dl vatten-mjölkblandning
- 1 tsk bakpulver
- 8 bananer
- Socker på en flat tallrik
- Olja



### Gör så här:

Sikta mjölet i en skål. Tillsätt det uppvispade ägget och rör om med en träslev. Häll i en del av mjölk-vattenblandningen. Rör om med slevens ryggsida uppåt (för att binda luften) tills smeten är jämn och bubblorna på ytan börjar spricka. Tillsätt resten av mjölk-vattenblandningen. Låt smeten stå svalt i åtminstone en halv timme. Hetta upp oljan i en kastrull. Ha till hands ett galler, en hålslev och en tallrik med socker. Skala bananerna och klyv dem på längden. Tillsätt bakpulvret i smeten och rör om. När oljan är het doppas bananhalvorna i smeten och kokas gyllenbruna i oljan. Låt rinna av på gallret och vänd bananhalvorna i sockret. De kokta bananhalvorna läggs upp på serveringsfat med citronklyftor.

### OBS!

Utebliven smet kan användas till plättar. Utebliven olja kan sparas till en annan gång. Sila oljan då den svalnat. Diska kastrullen så snart som möjligt.

## Hermons snö

### Kall yoghurtsoppa från Israel

### Du behöver:

- 450 g gurka
- Salt
- Olivolja

Dill

6 vitlösklyftor

3 kkp (7,5 dl) yoghurt naturel

50 g hackade nötter

### **Gör så här:**

Skala gurkan och skär den i små kuber. Krydda med salt, några droppar olivolja, lite dill och vitlök. Rör om väl, tillsätt yoghurten och fortsätt att röra om. Om blandningen är för tjock kan man röra i lite vatten. Ställ skålen i kylskåpet, helst innan serveringen. Innan serveringen tillsätts också de hackade nöterna, några droppar olivolja, lite mynta eller dill som dekoration samt iskuber. Serveras som förrätt.

## Köttwotti från Etiopien

### **Du behöver:**

Rikligt med hackad lök

Olja

### **Gör så här:**

Häll löken i en gryta. Bryn en stund först utan fett, sedan med fett. Tillsätt:

Lite vatten

Rödpeppar

Salt

Svartpeppar

Nötkött eller svinkött (malet kött går också) i mycket små bitar

Tillsätt vatten efter behov. Koka tills köttet är mört. Wottin äts med bröd som man bryter i lämpliga bitar.

## Grönt te från Pakistan

### **Du behöver:**

Vatten

1-2 tsk grönt kinesiskt te per person

Socker

Kardemumma

### Gör så här:

Koka upp alla ingredienser. Téet får vara ganska svagt.

## Morotshalva från Pakistan

### Du behöver:

1 kg riven eller mald rå morot

2 l mjölk

1 ½ kg socker

225 g kokosflingor

100 g mandel (riven)



### Gör så här:

Blanda sockret och moroten i en tjockbottnad kastrull. Låt koka på svag värme tills vätskan försvunnit. Häll i mjölken och låt koka tills blandningen är som en tjock gröt. Tillsätt mandeln och kokosflingorna. Servera varm eller kall. Passar bra som efterrätt eller till téet. Morotshalvan håller sig länge i kylskåp.

## Currysås på malet kött och tomat från Pakistan

### Du behöver:

3-4 stora tomater

2 lökar

3-4 vitlöksklyftor

3 msk curry (eller enligt smak)

1 tsk/msk chilikrydda (kolla om någon är allergisk mot chili)

1 tsk salt

1 burk krossade tomater

400-500 g malet kött

Olja

**OBS!**

Den curry som avses i receptet är en indisk kryddblandning. Äkta curry hittar du i serien Rajah i väl sorterade affärer.

**Gör så här:**

Häll olja i en kastrull så att den täcker botten. Fräs den hackade löken guldgul. Sätt till kryddorna och vitlöken samt de hackade tomaterna. Låt sjuda på svag värme i några minuter. Sätt till malet kött och de krossade tomaterna. Låt sjuda på svag värme tills såsen är färdig. Man kan även sätta bönor, ärter, paprika eller morot i currysåsen.

## Delhisallad från Pakistan

**Du behöver:**

3-4 dl naturell yoghurt

Drygt 10 cm gurka

1 msk kummin

1 msk korianderfrön

**Gör så här:**

Skala gurkan och skär den i små bitar. Tillsätt yoghurten och kryddorna och rör ihop.

## Hamans öron

**Du behöver:**

4 dl mjöl

200 g margarin



1 dl socker

1,5 tsk bakpulver

1 ägg

1 äggula

En droppe vatten och lite likör eller liköressens

Till fyllningen: dadel- eller plommonsylt

### Gör så här:

Mät upp ingredienserna i en skål. Blanda bakpulvret i vetemjölet. Rör smeten tills den släpper händerna. Kavla degen och ta med mått ut cirklar som är ungefär lika stora som ett dricksglas. Sätt plommon- eller dadelsylt i mitten av cirkeln. Vik upp kanterna mot mitten. Grädda Hamans öron i 200 graders ugn.

## Bananmunkar från Tanzania

### Du behöver:

6dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

4 msk socker

3dl mjölk

2 ägg

4 bananer

Olja att steka i

### Gör så här:

Blanda mjölet, bakpulvret och sockret. Tillsätt mjölken och äggen och blanda väl. Skär bananerna i bitar och blanda i dem. Värm upp oljan i en kastrull. Sätt en sked av smeten i oljan och koka tills munken är vackert brun. Varje gång bör en bananbit komma med. Munkarna serveras helst varma med te. Man kan med fördel byta ut bananen mot ananasbitar.



## Mandaasi munkar från Tanzania

### Du behöver:

2 1/2 dl mjölk

25 g jäst

1 tsk salt

1 ägg

1 dl socker

Ca 1/2 kg vetemjöl

### Gör så här:

Blanda ihop degen och baka små runda bullar av den. Stek dem i olja. Sockra dem inte utan servera dem som sådana med mjölkte.

## Mjölkte från Tanzania

Man dricker mycket te i Tanzania. Teet bör vara starkt. Man blandar nästan hälften mjölk i teet och mycket socker.

### Gör så här:

Koka teblad, vatten, mjölk och socker tillsammans.

## Mjölkkaffe (Tanzania)

### Du behöver:

1 tsk pannmalét kaffe per kopp

Vatten

Socker

Mjölk

### Gör så här:



Koka mjölkkaffet på samma sätt som mjölkteet, dvs. blanda alla ingredienser och koka upp. I Tanzania är kaffe inte alls lika vanligt som té därtör att kaffet är så dyrt.

## Kinesiska dilläggsrullar

### Du behöver:

Ägg

Dill

Vatten

Salt

Olja



### Gör så här:

Vispa äggen och sätt till lite vatten och salt. Klipp i rikligt med dill. Värm upp en teflonpanna och håll i en droppe olja och ett tunt lager av dilläggsblandningen. Stek bara på ena sidan och rulla sen ihop den. Lägg tullarna i ting på ett fat. Rullarna kan med fördel stekas på förhand och värmas i mikrovågsugn strax innan de serveras. I mitten på fatet kan du sätta "stickor" av morötter och gurka, paprikaringar och tomatklyftor.

## Kinesiska månkakor

### Du behöver:

Färdig smördeg

Hackade nötter eller mandlar

Honung.

### Gör så här:

Ta ut små rundlar av smördegen. Fyllningen törs ihop av honung och hackade nötter. Använd bara så mycket honung att det binder ihop nötterna. En klick av fyllningen sätts på

varje rundel. Vik sedan ihop kakorna så att de blir som månformade jultårtor. Pensla med ägg och grädda i 200° ugn tills kakorna är ljusbruna.

## Kinesiskt kvällsmål

### Du behöver:

Té (t.ex. mango eller tropiska frukter)

Salta nötter och russin

Potatis chips

Torkade fruktbitar (ananas, aprikos, banan, papaya)

Fruktfat (se nedan)

### Kinesiskt fruktfat

Apelsiner

Bananer

Vindruvor

### Gör så här:

Tvätta alla frukter noga. Skär apelsinerna i klyftor med skalet på och lägg dem på en stor rund bricka i ring ytterst på så sätt att varannan klyfta har skalet upp och varannan skalet ner. Skär bananerna i 5 cm bitar med skalet på och lägg dem i ring innanför apelsinklyftorna. I mitten läggs vindruvorna som tagits lös från klasen.

## Kinesiskt godis

### Du behöver:

1 kg fint socker

1 kg sesamfrön med skal

3 rör kardemumma.

### Gör så här:

Smält sockret i en kastrull. Häll i sesamfröna och kardemumman och rör om. Häll smeten snabbt på ett oljat smörpapper. När den stelnat skärs den i bitar. Gör ganska små bitar eftersom godiset är så hårt att man måste suga på den och då är det otrevligt med stora bitar.

## Sallad från Nepal

### Du behöver:

Grynost

Saltade nötter

### Gör så här:

Ingredienserna blandas till en lämplig sallad. Var försiktig med nötterna så att salladen inte blir för salt. Det är bättre att fylla på mer nötter efter behag, än att sätta för mycket i början.

## Bananyoghurt från Nepal

### Du behöver:

3 dl naturyoghurt

3 st bananer

1/2 tsk salt

Svartpeppar

1 grön chilipeppar

Persilja

### Gör så här:

Vispa yoghurten med saltet och pepparn. Tillsätt skivade bananer och mald chilipeppar. Dekorera med persilja.



## Mjölkté från Nepal

### Gör så här:

2 dl färdigt kokt svart te

2dl kokt mjölk

Socket

Kardemumma

Hela nejlikor

Kanelstång

### Du behöver:

Blanda det heta téet med den heta mjölken. Tillsätt kryddor efter smak. Receptet är avsett för 4-6 personer.

## Chapati bröd från Pakistan

### Du behöver:

1/2 l grahammjöl

Vatten

Salt

1 msk smör

### Gör så här:

Blanda ingredienserna till en smet som inte får vara för kompakt. Knåda den väl och låt stå en halv timme. Kavla ut tunna kakor som är 15 - 25 cm i diameter. Stek kakorna på båda sidorna i en het stekpanna. Vänd sedan kakan ännu en gång och tryck ner kanterna med hjälp av ett hushållspapper så att mitten stiger upp.

## Lassi från Pakistan

### Du behöver:

Fil eller filmjök

Vatten

Socker eller salt

Isbitar

### Gör så här:



Vispa alla ingredienser väl. Tillsätt isbitar. Servera som törstsläckare under varma dagar.

## Godispåse

### Du behöver:

Torkade frukter och nötter

En lämplig artikel till skolans kafé eller försäljning är en liten påse fylld med olika slag av torkade frukter och nötter. T.ex ananas, papaya, kokos, banan, russin, mango, jordnötter.

## Förslag på en trerätters middag från Nepal

Dessa recept representerar nepalesisk festmat, eftersom de innehåller kött. Recepten är beräknade för fyra personer.

Recept är modifierade utgående från Finska Missionssällskapets bok *Makuja paluupostissa*, Red. Mirja Poutanen.

Förrätt: grönsakspulau (mild)

Vamrätt: kött-tarkari med grönsakstarkari, tomatatsari (eldig) och ris

Dessert: mjölk té

## GRÖNSAKSPULAU

### Du behöver:

- 2 dl ris
- 3 tsk smör
- 1 dl ärter
- 1 morot
- 1 lök
- 1 tsk kummin
- 4 dl vatten
- ½ tsk kardemumma
- 6 st svartpepparkorn
- 2 nejlikor
- 1 tsk salt

### Gör så här:

Skär grönsakerna i bitar och mal kryddorna i en mortel. Smält fett, bryn löken lätt. Tillsätt kryddorna och grönsakerna och låt dem bryna med, rör hela tiden. Tillsätt ris och salt. Fortsätt bryna tills riset är klart och brunaktigt. Tillsätt ca 4 dl hett vatten och låt koka på svag värme tills rätten är färdig. Smaka av. 1 pulau-recepten är mängderna ungefärliga och det är inte ens tänkt att man måste följa receptet exakt. Principen är: litet av varje.

## KÖTT-TARKARI

### Du behöver:

- 400 g kött, t.ex. broiler
- 4 msk olja
- 1 tsk gurkmeja
- En bit ingefära eller 1/3 tsk mald ingefära
- 1 tsk pepparmix
- 1 tsk kummin
- ½ tsk salt

½ tsk kanel  
1 dl naturell yoghurt  
1 vitlöksklyfta  
1 dl vatten

### Gör så här:

Skär köttet i bitar, hetta upp oljan i en gryta och stek kryddorna snabbt. Tillsätt köttbitarna och låt dem brynas. Tillsätt vattnet och låt blandningen koka under lock tills köttet är färdigt. Tillsätt vid behov mera vatten och salt. När köttet är mört låter du blandningen stå en stund under lock. Tillsätt yoghurten i den färdiga rätten och servera med ris.

## TARKARI MED GRÖNSAKSBLANDNING

### Du behöver:

4 potatisar  
½ blomkål  
1 dl ärter  
1 lök  
½ dl olja  
2 röda chilifrukter eller malet chilipulver enligt smak  
1/2 msk gurkmeja  
1 vitlöksklyfta  
1 tsk salt och ½ msk kummin  
En bit ingefära eller ½ tsk mald ingefära



### Gör så här:

Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt alla kryddor malda, stek kryddorna en stund och tillsätt potatisen som skurits i bitar. Rör potatisbitarna i oljekryddblandningen. Tillsätt blomkål och ärter när potatisen är nästan färdig, lägg på locket och låt grönsakerna puttra under lock. Om man önskar kan man tillsätta krossade tomater. 1 allmänhet serveras tarkarin torr, men man kan också tillsätta 2-3 dl vatten i rätten.



## TOMATATSARI

### Du behöver:

En liten burk krossade tomater

En liten burk tomatpuré

En bit ingefära

6 vitlöksklyftor

½ tsk kummin

Chilipulver eller grön chili enligt smak

Peppamix enligt smak

1 tsk salt

2mskolja

½ msk gurkmeja

Persilja

### Gör så här:

Finfördela kryddorna och stek dem i oljan, tillsätt tomatpurén, rör om, tillsätt tomatkrosset och saltet. Rör om väl och koka ca 20 min. Blandningen skall vara mjuk, krämig. Tillsätt vid behov vatten och dekorera med persilja. Blandningen serveras till huvudrätten. Atsari, eldig, är en pickelsliknande grönsaksblandning som är en vanlig del av en nepalesisk måltid. Ofta är atsarin så eldig att det räcker att röra ner ett par teskedar av den i den övriga maten för att ge smak.

## MJÖLKTE

### Du behöver:

2 dl vanligt färdigbyggd svart te

2dl kokt mjölk

Socker

Kardemumma

Nejlikor

En kanelstång

Blanda téet och mjölken medan de är heta, tillsätt kryddorna, som används enligt smak.



**FINSKA** <sup>1859</sup>  
**MISSIONSSÄLLSKAPET**