

KOKKEKAMP våren 2023, Steinar, Yngvar og Kari HK

Spicy saganaki med reker



Spicy saganaki med reker

2 ss olivenolje
4 stk sjarlottløk, finhakket (180g)
2 stk hvitløksfedd, finhakket
1 stk rød chili med frø
1 stk eske øko hermetiske tomater, hakkede (390g)
2 ss øko tomatpure
1 dl eplejuice/hvitvingrovhakket sorte oliven
1 dl sterk grønnsaksbuljong/reduert kyllingkraft
1 ss hakket persille
1 ss hakket dill
1 ss oregano
havsalt, pepper og cayennepepper etter smak
1 stk pakke fetaost (200g), av sau/geit

Spicy saganaki med reker

1. Varm olivenolje i en stekepanne på middels temperatur. Surr løk, chili og hvitløk under omrøring til løken er blank. Tilsett tomatpureen og la den surre 1 minutt sammen med løken, før du heller eplejuice/hvitvin, buljong/kraft, persille, dill og oregano. Smak til med havsalt, sort kvernet pepper og cayennepepper etter smak. Sett på lokk og la saganakien surre på moderat temperatur under omrøring i 5 minutter så smakene setter seg.
2. Trekk stekepannen av varmen, tilsett fetaosten som du smuldrer med fingrene i passe biter og sett på lokk på pannen.
3. Rens reker eller bærekraftige scampi som du surrer i en panne i litt olivenolje slik at de blir varme. Ha rekene og litt hakket persille og dill over saganakien og server med litt ristet grovbrød eller knekkebrød. Nyt smakene og hverandre.

GRESK Salat



3 stk. tomat

8 stk. cherrytomat (kan sløyfes)

0,5 stk. rødløk

1 stk. agurk

1 glass kalamataoliven eller sorte oliven
(lite glass)

2 ss olivenolje

1 ss tørket oregano

1 stk. hjertesalat

1 stk. fetaost (å 150 g)

3 dl tzatziki til servering

SLIK GJØR DU

1. Skjær tomat i store biter, cherrytomater i to og løk i ringer. Ha det i en bolle.
2. Skrell agurk, del den i to og skrap ut innmaten med en skje. Skjær den deretter i skiver, og ha skivene i bollen. Ha også oliven i bollen.
3. Ha på olje, og oregano. Bland sammen og la stå noen minutter.
4. Vask og tørk salaten, riv den i grove biter og anrett på et stort fat.
5. Legg på grønnsakene i bollen, og smuldre over litt fetaost. Dryss eventuelt litt grovmalt pepper over før servering.

TZATZIKI



1,5 stk. agurk

0,5 ts salt

2 båter hvitløk

3 dl gresk yoghurt

0,5 ts nykvernet pepper

SLIK GJØR DU

1. Riv slangeagurk på råkostjernet og dryss på salt. La det trekke 5-10 minutter, og press ut vannet.
2. Bland agurk sammen med finhakket hvitløk og yoghurt. Smak til med nykvernet pepper.

MOUSSAKA



Kjøttsaus:

400 g kjøttdeig av lam

2 stk. løk

2 båter hvitløk

1 bunt bladpersille

2 ss olje til steking

1 boks hermetiske tomater

2 dl vann

1 ts frisk basilikum

0,5 ts malt kanel

1 ts salt

0,5 ts pepper

Auberginer:

3 stk. aubergine

2 ts salt

1 ss olje til steking

Hvit saus:

2 ss smør

3 ss hvetemel

4 dl melk

0,5 ts salt

0,25 ts malt hvit pepper

2 stk. egg

2 dl revet hvitost

SLIK GJØR DU

1. Start med kjøttsausen. Finhakk løk, hvitløk og persille. Fres det i pannen med olje i noen minutter. Ta det ut og stek lammekjøttdeigen. La den bli pent brun.
2. Ha den freste løkblandingen tilbake i pannen sammen med hermetiske tomater, vann, basilikum og kanel. Smak til med salt og pepper. La kjøttsausen småputre i 35-40 minutter mens du forbereder auberginer og hvit saus.
3. Skjær auberginer i 1/2 cm tykke skiver. Legg skivene utover på et brett, dryss over salt og la dem ligge i minst 15 minutter. Skyll dem godt i kaldt vann og tørk med kjøkkenpapir.
4. Pensle aubergineskivene med olje, og brun dem godt på begge sider i en varm grillpanne eller stekepanne. Legg til side.
5. Smelt smør i en varm kjele og rør inn mel. Spe med melk til sausen blir passe tykk. Smak til med salt og pepper. La sausen slå av seg litt varme, og rør inn egg.
6. Legg auberginer, kjøttsaus og hvit saus lagvis i en smurt, ildfast form. Strø ost på toppen. Stek på 200 °C i ca. 30 minutter.



Auberginer varierer i størrelse. Har du store auberginer holder det kanskje med to.

Jordbær med balsimico og Mascarponekrem

Mascarponekrem

1 dl kremfløte

1,5 ss sukker

150 g mascarpone

1 stk vaniljestang

1 stk lime , økologisk

- 2 Pisk sukker og fløte nesten stiv. Tilsett mascarpone, vaniljefrø, finrevet skall fra lime, og saft fra halvparten av limen. Visp videre til luftig krem.



Jordbær med balsamico

1 kurv jordbær

½ dl balsamicoeddik,

2 ss sukker

2 ts sitronsaft

3 ss små mynteblader

Skjær jorbærene i 2 eller 4, legg i en glassbolle. Varm eddik, sukker og sitronsaft i en liten kjele, rør til det er godt blandet. Trekk kjelen av varmen og avkjøl.

Hell blandingen ovemjordbærene og ven det sammen. Dekk med plastfolie, sett i kjøleskap (minst en time). Dryss over mynteblader