

## Manakish

### *Bröd med fyllning av za'atar eller muhammara (paprikaröra)*

Manakish är mer än bara en frukosträtt. Lördagsmorgnar fylldes av doften av nygrädat bröd och syrliga, örtiga aromer från za'atar som spred sig genom huset. Vi satt tätt tillsammans runt bordet, ibland fortfarande i pyjamas, med ett varmt bröd i handen. Ett mjukt, aromatiskt bröd som kan fyllas med örtekryddor eller nöt- och paprikaröra. Perfekt som frukost, till meze eller som tillbehör till soppor och grytor.



4–6 bröd  
1 ½ h (inkl jäsnings)  
Lätt-medel



#### BRÖD

500 g vetemjöl  
1 tsk socker  
½ paket torrjäst (ca 7 g)  
1 ½ dl varmt vatten  
(minst 40°C)  
2 msk olivolja

#### ZA'ATAR

2 tsk za'atar  
1 ½ msk olivolja  
(till pensling)

#### MUHAMMARA (PAPRIKARÖRA)

4 stora röda paprikor  
1 vitlöksklyfta  
1 dl rostade valnötter  
1 msk ströbröd  
2 msk olivolja  
1 msk granatäppelsirap  
(eller lite citron)  
½ tsk spiskummin  
Salt och svartpeppar

#### BRÖD

- 1 Blanda mjöl, socker och torrjäst i en stor bunke.
- 2 Tillsätt vattnet lite i taget och arbeta ihop till en deg.
- 3 Håll i olivoljan och knåda degen smidig i ca 8–10 minuter.
- 4 Täck bunken med kökshandduk och låt degen jäsa i ca 45 minuter, eller tills den har dubblat sin storlek.
- 5 Dela degen i mindre delar beroende på önskad storlek.
- 6 Kavla ut till runda eller ovala plattor, ca ½ cm tjocka.
- 7 På med valfri fyllning, se nedan.
- 8 Grädda i 225°C (över- och undervärme) i 8–10 minuter tills bröden fått fin färg.

#### ZA'ATAR

- 1 Pensla bröden med olivolja.
- 2 Strö över za'atar jämnt.
- 3 Servera varma, gärna med inlagda grönsaker, hummus eller som en del av en meze.

#### MUHAMMARA

- 1 Rosta paprikorna hela på en plåt tills skalet blir svart-fläckigt (ca 20–25 minuter).
- 2 Lägg dem i en skål och täck med plastfolie i 10 minuter. Skala och kärna ur.
- 3 Lägg paprikorna i en mixer tillsammans med vitlök, valnötter, ströbröd, olivolja, granatäppelsirap och kryddor.
- 4 Mixa till en slät men lite grov röra. Smaka av med salt och peppar.
- 5 Bred ett generöst lager av paprikaröran över brödet.

*Njut varma, gärna med fräsch sallad, soyhurt eller som en del av en meze. Passar utmärkt tillsammans med hummus, foul eller andra röror.*





## Foul och hummus

Foul och hummus förekommer väldigt ofta under fastetider. Det är rätter som tillagas under speciella tillfällen. Inte för att det är svåra rätter utan för att de är kopplade till både fastan och högtider. Under fastan har vi det på frukostbordet, och vi äter dem som dipp till bröd (lahmo) eller som tillbehör till andra rätter.

Foul och hummus är mer än näring. De är historia, kultur och ett språk som säger: vi finns, vi fortsätter, vi delar med oss.

Jag minns när jag var med i TV4 Nyhetsmorgon och skulle bjuda på mat från våra assyriska/syrianska kök. Jag var så nervös inför besöket att jag knappt sov en blund den natten. Men på hotellet, tidigt på morgonen, bestämde jag mig för att göra något eget – något som visade min matglädje och våra smaker.

Där och då skapade jag tre olika varianter av hummus som jag senare presenterade för programledarna. De älskade dem! De tyckte att de smakade annorlunda, mer levande, än den hummus de var vana vid.

Den första smaksatte jag med muhammara – en kryddig paprikaröra som gav både hetta och sötma. Den andra fick smak av mynta, och den tredje blandade jag med gurkmeja och spiskummin. Det blev en succé!

Därför får de här rörorna också vara med i boken. På nästa sida hittar du mitt grundrecept – sedan är variationerna oändliga. Våga leka med smakerna och se hur fantastiskt kikärter, tahini, vitlök, citron och en nypa salt kan bli när du låter kreativiteten ta plats.

# Hummus *Kikärtsröra*

Hummus är en krämig kikärtsröra, älskad världen över. Den är näringsrik, mättande och lätt att variera med olika smaksättningar.

6-8 portioner

10-15 min

Lätt



570 g kikärter (glasburk)

3 vitlöksklyftor

Saft från 2 citroner

½-1 msk salt, justera efter smak

360 g tahini

½-1 dl vatten (justera för önskad konsistens)

Olivolja, paprikapulver, sumak och hackad persilja till servering

- 1 Sila av kikärtorna och lägg dem i en matberedare.
- 2 **Tips:** vill du ha extra len hummus, skala kikärtorna genom att gnugga dem i vatten.
- 3 Tillsätt tahini, vitlök, citronsaft, olivolja och salt.
- 4 Mixa till en slät kräm.
- 5 Tillsätt kallt vatten, lite i taget, tills hummusen blir len och fluffig.
- 6 Lägg upp hummusen i en skål, ringla över olivolja och strö på paprikapulver och hackad persilja.

*Variera hummusen:*

**Kryddig:** Tillsätt chiliflakes eller harissa för hetta.

**Gul:** Mixa i gurkmeja och spiskummin för en gyllene färg.

**Grönsaker:** Mixa i rostad paprika, morot eller rödbeta.

**Extra vitlökssmak:** Rosta vitlöken i ugnen innan mixning.





## Foul Böngryta

Foul, den lina böngrytan, var en självklar favorit i barndomen. Den kalla varianten är enkel, snabb och fungerar perfekt som tillbehör till huvudrätt, som dipp med chips eller till att äta med tunnbröd.

2–4 portioner

10–15 min

Lätt



2 burkar kokta favaböner  
(å ca 400 g), avrunna

2 vitlöksklyftor, pressade

2 msk olivolja

Saft från 1 citron

1 tsk taijin

Salt och svartpeppar

Grön chili

1 Häll av bönorna och skölj lätt under kallt vatten.

2 Lägg bönorna i en skål.

3 Tillsätt pressad vitlök, olivolja, citronsaft, taijin, finhackad chili, salt och peppar.

4 Rör försiktigt så att bönorna täcks av kryddblandningen, men behåller sin form.

*Servera kall direkt, gärna med pitabröd, färska grönsaker eller som en del av en meze.*

# Dashesto

## Risgrynsgröt

Dashesto är en klassisk assyrisk/syriansk rätt med en mångårig historia. Ursprungsversionen är naturell men med lite fantasi och familjeanpassning är variationerna oändliga. I denna version har jag med lite mer aromatiska smaker som kardemumma och kanel. Den milda gröten är perfekt som dessert eller vid festliga tillfällen.

Eftersom familjen älskar den traditionella dasheston så har jag skapat en egen vegansk version. Vanligtvis äter man dashesto efter en fastaperiod i samband med en högtid för att försiktigt bryta det veganska för att mjukt kunna gå över till det animaliska. Nu kan vi äta den även under fastetiden.

4 portioner

40–45 min

Medelsvår



3 ½ dl grötris

5 dl vatten

½ tsk salt

1 liter sojamjölk

1 kanelstång (valfritt)

½ tsk kardemumma

Hackad pistage till  
servering

- 1 Koka upp ris, vatten och salt i en kastrull. Låt koka på svag värme tills vattnet nästan kokat in.
- 2 Häll i mjölk, kardemumma och lägg i kanelstången om du vill. Rör om då och då.
- 3 Låt gröten småkoka under lock på svag värme i ca 30–35 minuter. Rör om då och då så att den inte bränner fast.
- 4 Servera varm i skålar med hackad pistage.

