

Samlade recept. Outdoor Cooking “Havsbondens kök” Tjärnö 13/5

Alla recept beräknade till ungefär 30 personer

Tångbaguetter

3 - 4 större baguetter

12,5 g jäst

4 tsk salt

1,4 liter kallt vatten

2,8 liter mjöl av kulturspannmål, exv. Ölandsvete, eller vetemjöl

1-2 dl sockertångsflingor

- Lös upp jästen och blöt upp tången i det kalla vattnet.
- Blanda i salt och mjöl
- Blanda väl, men degen behöver inte arbetas
- Täck bunken och låt stå i rumstemp 6-8 h
- Sätt ugnen på 280° C
- Vält upp degen på mjölat bakbord . Dela degen i tre eller fyra delar som du med lätt hand vrider till baguetter och lägger på en bakplåtsklädd plåt
- Vill du ha en hårdare skorpa så sätter du in en ugnsfast form med kallt vatten i botten på ugnen.
- Brödet skall inte jäsas efter utbakning, utan gräddas ganska omgående 12-15 min till fin färg.

Indiskt tunnbröd med tång

Ca 30 tunna brödkakor

7,5 dl mjölk

3 ½ msk strösocker

35 g torrjäst

2250 g vetemjöl / Ölandsvete

1 ½ msk bakpulver

1 dl torkad havssallad eller sockertång

2,5 tsk salt

1 ½ dl neutral rapsolja

750 g yoghurt

5 lättvispade ägg

- Lös upp jästen och sockret i mjölken
- Tillsätt resten av ingredienserna och arbeta ihop till en slät deg.
- Låt stå och vila ca 30 min

- Dela upp i 30 degämnen
- Kavla till "halvtunna" bröd
- Baka på stekhäll eller i torr stekpanna tills de är genomgräddade och har en fin färg.

Valfritt:

- Smält 100 g smör med 2 msk torkad havssallad och hackad koriander
- Pensla de färdiga bröden med det smälta tångsmöret

Gurkraita med havssallad.

30 pers

1 -2 gurkor.

1/2 knippe salladslök

2 krukor koriander eller mynta

1 rödlök

4-6 msk torkade flakes av havssallad

Vi hade tillgång till färsk havssallad, så vi hade i detta också

4 tsk salt

4 tsk kummin eller spiskummin (valfritt. Vi hade inte detta i raitan som serverades på Tjärnö)

2 liter lokalproducerad yoghurt , avhängd för att bli krämigare, alt. 2 liter turkisk / grekisk yoghurt

Förslag på tillägg efter dagens matlagning : 2 rivna morötter

Gör så här:

- Om du använder naturell yoghurt, låt den "hänga av sig" i en handduk i ett durkslag så en del av vätskan rinner ur.
- Finhacka gurkorna
- Finhacka salladslök
- Finhacka rödlök
- Finhacka koriander / mynta

- Grovriv morot (valfritt tillägg)
- Finhacka färsk havssallad (om du har tillgång till det)
- Blanda ihop alla ingredienser och smaka av med salt.

“Indiska musslor” på muurikka

ca 30 portioner

2-3 dl neutral rapsolja
1-2 dl finhackad ingefära
25 limeblad, finstrimlade
10 små rödlökar
15 gröna chilifrukt
4 pkt (å 300 g) krossade tomater
7,5 tsk salt
5 tsk gurkmeja
5 tsk chiliflakes
1 liter vatten (fyll evt på med mer eftersom om det ser ut att behövas)
7-8 nät Bohuslänska blåmusslor
5 burkar å 400 g kokosmjölk
saft från 4 limefrukter
5 tsk risvinäger

2 krukor koriander

Gör så här:

- Rensa och skölj musslor. Ta bort “skägg”, vissa påväxter och skadade musslor
- Hacka rödlökarna (gott om bitarna inte är allt för små)
- Hacka chili
- Finhacka ingefära
- Hacka limeblad i mindre bitar

- Sätt igång muurikkan
- Hetta upp oljan
- Fräs ingefära och limeblad lite snabbt i oljan
- Tillsätt rödlök och chili och fräs till löken mjuknat
- Häll i krossade tomater och salt
- Fräs ca 5 min
- Tillsätt gurkmeja, chiliflakes och vatten och låt sjuda

- Tillsätt musslorna och låt dem sjuda i såsen tills de öppnar sig.
- Tillsätt kokosmjölk, limejuice, och vinäger. Låt koka upp och smaka av. Tillsätt mer salt och syrlighet om du tycker att det behövs.

Kryddigt Dinkelris med linser och sockertång

De bruna tångsorterna kan påverka ämnesomsättningen så att kroppen lättare kan ta till sig näringsämnen i spannmål och minska "gasigheten" som kan bli när vi äter baljväxter. Därför låter vi lite sockertång koka med i vårt dinkelris med linser.

30 portioner

3 liter dinkelris
8 dl röda linser
3 gula lökar
neutral olja
1 dl torkade sockertångsflingor
Kardemumma
Kryddnejlikor
salt
5 liter vatten

- Skölj dinkelriset i kallt vatten
- Hacka löken i mindre bitar
- Krossa kryddorna grovt
- Stek löken försiktigt i olja tillsammans med kryddorna tills löken är mjuk och gyllene
- Häll på ris, sockertång, linser och 5 liter vatten som start. (fyll på mer om det blir för torrt)
- Sjud tills dinkelriset har lagom konsistens (runt 20- 25 min)

För mer tips och recept. Se www.havsbondenskok.se