

Smaka på ÖSTERNS PÄRLOR

Orientaliska smårätter – fort, lätt och jättegott!
Bjud på buffé där österlandets kryddiga och
syrliga smaker har företräde.

Av Ida Magntorn Foto Tine Guth Linse Vintips Håkan Nilsson Köpställen på sidan 120



Lammfärsdolmar med kryddig smak av mynta och citron.

**Lauras
genvägar**

Varje recept tar
max 20 minuter

Myntakryddade lammfärsdolmar

ca 30 st

500 g lammfärs
1 krukmynta
2 citroner
1 dl klippt persilja
1 vitlöksklyfta
1 ägg
salt och peppar
Garnering
solrosfrön

1. Hacka myntan och riv skallet av citronerna. Blanda med persiljan och pressa i vitlöksklyftan.
2. Rör i lammfärsen och ägget. Salta och peppra.
3. Forma små dolmar av smeten och stek dem tills de är vackert bruna, ca 10 minuter. Strö lite solrosfrön över dolmarna.

På buffén

Myntakryddade
lammfärsdolmar
Filocigarrer med tonfisk
Räkor i lime
Kryddig bönsallad
Färdig baba ganoush
(aubergineröra) och hummus
(kikärtsröra)
Tabouleh
Myntate med papaya och
granatäpple

Tonfiscigarrer

18 st

3 burkar tonfisk i sataysås,
finns bl a på Ica
3 ägg
1 finhackad lök
2 msk kapris
salt och peppar
1 pkt frysta filodegsplattor

1. Sätt ugnen på 225 grader. Mosa tonfisken med en gaffel och blanda med de andra ingredienserna. Salta och peppra.
2. Lägg ihop filodegsplattorna två och två med penslat smör emellan.
3. Skär de dubbla plattorna i sex delar. Pensla med vatten längs kanterna.
4. Lägg på fyllning. Vik in kortsidorna och rulla ihop. Lägg rullarna på bakplåtpapper på en plåt och grädda i ca 10 minuter.

De spröda rullarna av filodeg är vanliga i hela Mellanöstern och perfekta att äta på stående fot. Det går bra att byta tonfisken mot en köttfärs- eller grönsaksröra.



Bläddra och rör om ▶



Limeräkorna med asiatisk inspiration har syrlig smak av lime och mycket sting av chili.



Bönsalladen är ett fint komplement till de kryddiga smårätterna. Servera den gärna ljummen!



Tabouleh, en frisk och fräsch sallad på bulgurvete, grönsaker och färska kryddor.

Psst
Du som är prenumerant har tillgång till receptbanken på www.lauramagasinet.se

Vår exotiska dessert heter sött te & syrlig frukt



Te med myntakvistar och mycket socker är perfekt efter den kryddiga maten.

Bönsallad

6-8 port

- 1 burk cannelliniböner
 - 1 liten burk kikärter
 - 1 vitlöksklyfta
 - 1/2 rödlök
 - 4 msk olivolja
 - 1 msk balsamvinäger
 - salt och peppar
 - 2 tomater
 - grovmalen svartpeppar
- Garnering**
svarta oliver

Tabouleh

6-8 port

- 2 1/2 dl fullkornsbulgur
- 1 kruk persilja
- 1 kruk mynta
- 1 rödlök
- 1 grovskalad urkärnad gurka
- 3 urkärnade tomater
- 3 msk olivolja
- 1 citron
- salt och peppar

1. Koka upp bulgurvetet enligt anvisningar på paketet.
2. Klipp persiljan, grovstrimla myntan och finhacka rödlöken. Blanda ihop.
3. Skär gurkan och tomaterna i tärningar.
4. Rör i olivoljan och pressa citronen i den varma bulgurn. Blanda i grönsakerna, salta och peppra.

Limeräkor med chili

6-8 port

- 500 g tinade räkor
- saften från 2 limor
- 4 limeblad
- 1 liten chilifrukt
- 4 salladslökar
- 2 msk klippt persilja

Skala räkorna. Pressa lime-saften över räkorna och rör ner limebladen. Hacka chilin och salladslökarna och rör ner persiljan och räkorna. Låt stå en stund.

Dryckestips!

Singha (nr 1452), 15:50

Ett lättsamt thailändskt öl med fruktig smak och fin humlebeska. Gott till den österländska buffén!



Papaya med lite pressad lime blir en fräsch avslutning på måltiden. Granatäpplets kärnor är syrligt goda, ät dem med en liten sked.



Köp färdigt!
Baba ganoush, den läckra orientaliska aubergineröran, och klassisk hummus av kikärter köper du färdiga på burk. Jättegott och passar till allt.