

# GUDOMLIGT GOTT!



**MÅNDAGEN DEN 15 MARS 2021 KL.18.30**

**Detta är en Zoomföreläsning!**

Alla världsreligioner, inte bara judendomen, har traditioner rörande mat: vad som är tillåtet eller inte tillåtet att äta och dricka, när man ska fasta och när man ska festa och olika symboliska maträtter som används för att undervisa om religionernas historia och trosinnehåll.

**Lena Roos, professor i religionsvetenskap vid Södertörns Högskola är vår gäst och kommer också att presentera olika maträtter.**

Därför söker vi sex personer som är intresserade att laga en rätt till Zoommötet och presentera den i bild! Lena kommer då att samtala med dem som lagat maten i direktsändning.

**Välj ett recept av dem du finner nedan och laga till den 15 mars!**

Du som är intresserad av att laga någon av rätterna, underrätta [info@judvan.se](mailto:info@judvan.se) senast **den 5 mars** så förmedlar vi kontakt med Lena.

**Obligatorisk föransmälan till: Judiska Vänföreningen, [info@judvan.se](mailto:info@judvan.se) senast den 13 mars 2021. Länk meddelas efter anmälan!**



i samarbete med



## 1. Recept Shak Panir - mat i hinduismen

Denna rätt kan ätas när som helst, men jag älskar att tillaga den med nyplockade, mjälla nässlor genast när de kommit upp på våren. Om du inte orkar vänta till dess så kan du ersätta nässlorna med spenat.

2 liter helmjölk

ca 1/2 dl färsk citronjuice

olja för fritering

1 liter nässlor

1/2 dl grädde

1 tsk finhackad färsk ingefära

1 tsk finhackad färsk chili

1 tsk indiskt kumminfrö (jeera)

1/2 tsk mald gurkmeja

1/2 tsk garam masala

1 tsk salt



Värm upp mjölken i en kastrull (se upp så att den inte bränner fast!) och håll i citronsaften genast efter att den börjat koka. Rör om. Mjölken skall separera sig till genomskinlig vassla och vit ostmassa. Citroner kan vara olika kraftiga, så du kan vara tvungen att använda mera eller mindre juice. Håll alltihopa igenom ett tunt tyg i ett durkslag så att du samlar upp ostmassan i en klump. Spara vasslan. Knyt fast tyget och låt ostmassan stå under en tyngd (till exempel kastrullen du kokade mjölken i) i tjugo minuter så att den blir en fast kaka. Denna slags färskost kallas i Indien panir. Skär sedan upp paniren i kuber på ca 2 gånger 2 centimeter och fritera kuberna i olja tills de blir vackert gulbruna. Lägg de friterade kuberna i vassla så blir de härligt saftiga. Förväll nässlorna hastigt i kokande vatten och låt dem rinna av i ett durkslag. Samla upp dem på ett skärbräde och hacka fint. Värm upp olja i en kastrull och lägg i ingefäran och chilin när den är varm. Fräs en liten stund och lägg sedan i kumminfröna. Lägg sedan i de finhackade nässlorna, rör om och lägg så i resten av kryddorna. Fräs en stund så att spenaten tar till sig smaken av kryddorna och håll så i grädden och panirbitarna. Låt puttra en liten stund och lägg till saltet. Servera med ris till valfri hinduisk gudomlighet, och om han eller hon väljer att nådefullt lämna kvar något kan du och din familj sedan njuta av resterna (prasada). Smaklig måltid!

Recept från Måns Broo

## 2. Recept Linssoppa: ( 2-3 portioner) judisk rätt. 3.

3 dl sköljda, röda linser

1 skivad gul lök

1 hackad tomat

1 pressad vitlöksklyfta

8 ½ dl hönsbuljong

1 tsk mald kummin Salt, peppar, citron

1 finhackad gul lök för att strö över den färdiga soppan.

Koka linser, lökskivor, tomat och vitlök i buljongen på svag värme i 45 min. Mixa soppan och krydda med salt, peppar, kummin och pressad citron. Stek den finhackade löken mjuk och strö över soppan.

Receptet är från Lena Roos. Det är inte från Bibeln men innehåller (med undantag för tomat) ingredienser som man vet att israeliterna i biblisk tid åt. Dessutom är den god nog att sälja sin förstfödslorätt för.



### 3. Challah Meah Shearim-challah med sesam.

6 dl ljummet vatten

1 msk torrjäst

1,5–4 dl socker beroende på hur sött bröd du vill ha

1 msk salt 2 ägg + ett för pensling

0,5 dl matolja

19 dl vetemjöl

Blanda vatten och torrjäst i en skål. I en större bunke, blanda 2 ägg, 7 dl mjöl, socker salt och olja. Blanda i jäst- och vattenblandningen. Blanda i resten av mjölet. Låt jäsa, hela dagen om du gör degen på morgonen, annars låt den jäsa över natten. När den har jäst färdigt, dela degen på hälften, knåda varje del och dela den i tre eller fyra delar, beroende på vilken typ av fläta du vill göra. Gör två långa flätor och låt jäsa på varm plats under en bakduk, gärna en timme. Pensla med ägg vispat med vatten. Om man vill kan man strö sesamfrön, vallmofrön eller, om det är en söt challah, en blandning av socker och kanel över. Grädda i 175 grader i 20-30 min.

Receptet kommer från Dana Sommers.





## 4. Fattoush – muslimsk rätt.

Fattoush är en lätt rätt som ofta står på bordet vid en Iftar, alltså måltiden som bryter fastan varje dag under ramadan.

en knippa bladpersilja

½ gurka

2 tomater

1 rödlök

2 vitlöksklyftor

1 ½ citron

1 msk torkad mynta (eller en kruka färsk)

Några blad sallad (ca ¼ salladshuvud)

olivolja

salt

1 pitabröd (av den stora, tunna sorten)

Hacka alla grönsaker och lägg i en skål. Pressa över citron och vitlök. Tillsätt mynta och salt och olivolja efter smak. Blanda. Dela pitabrödet i små fyrkanter och friteras. Strö över salladen

Receptet kommer från Sara Hajarsan.



## 5. Cee khong nhu opp

(grillade revbensspjäll)

1 kg tjocka revbensspjäll,  
skurna i 4–5 cm långa bitar

1 vitlök, pressad

1 tsk vit- och svartpeppar mald

1 msk honung

1 tsk salt

1 msk soja

Blanda ingredienserna i en skål. Blanda in revbensspjäll och täck med plastpåse och låt den stå i kylskåp i 2–3 timmar eller över natten. Lägg de marinerade revbensspjällerna i en ugnform. Grilla i mitten i ugnen på 200°i 45 minuter. Servera med kokt ris och sweet chilisås

Receptet kommer från Mullika Bäckström



## 6. Tam jerd mhu

(soppa med fläskfärs, då det inte är kosher, kan man ta nötfärs...)

500 g fläskfärs eller nötfärs

3 klyftor vitlök

2 morötter, strimlade i 2–3 cm långa bitar

1 kinakål, skuren i bitar

1 gul lök, skuren i bitar

1 tärning grönsaksbuljong

1 tsk salt 1 tsk vitpeppar, mald

6 dl vatten

Blanda fläskfärs, salt, vitpeppar och arbeta ihop. Rulla färsen till köttbullar. Koka upp vatten, buljongtärning och vitlök. Lägg i köttbullarna och låt soppan koka i 10 minuter. Lägg i morötterna och låt soppan koka i 5 minuter till. Sist lägger man i den skurna kinakålen och gul lök. Lägg på locket och lyft bort kastrullen från spisen. Servera med kokt ris.

Receptet kommer från Mullika Bäckström

