

Biami Medelhavs rätt

4 personer

1 aubergine
1 zucchini
2 potatisar
2 morötter
1 paprika
1 frp passerade tomater
1/2-1 gul lök
1-2 klyftor vitlök
1 frp bönor

Olivolja att bryna lök och vitlök i!

Skala potatis och morötter. Skär potatisen i mindre bitar och morötter som slantar.

Skala lök och vitlök bryn i kastrullen.

Ansa aubergine, zucchini och paprika.

Skär aubergine i skivor ca 2 cm dela på mitten. Skär zucchini i skivor ca 1-1 1/2 cm.

Paprikan i strimlor ca 0,5 cm

Häll i passerade tomater, rör om

Därefter potatis, morötter, aubergine, zucchini och paprika.

Krydda med Salt och Oregano!

Koka upp och låt sedan koka på svag värme tills grönsakerna är lagom mjuka ca 30 min

Tillsätt bönorna

Rör försiktigt så grönsakerna inte faller sönder.

Toppa grytan med Fetaost före servering !

Rätten serveras med Tzatziki och Bröd!

Tzatziki

1/2 gurka
1/2 tsk salt
2 dl grekisk yoghurt
1-2 klyftor vitlök
1 msk olivolja
Svartpeppar

Skölj gurkan och riv på den grövsta sidan på rivjärnet. Krama ur vätskan (ex i melittafilter)

Rör ihop yoghurt, pressad vitlök, gurkan och olivolja. Smaksätt med svartpeppar och oregano.

Dessert

Fruktsallad - valfri frukt som skivas ner!

Serveras med Kesella vanilj.

Bröd

1 msk olja
5 dl vatten
25 g jäst
2 tsk salt
8 dl Rågsikt mjöl
2 dl Grovt Rågmjöl

Smula jästen i en bunke. Värm vattnet till 37 grader. Rör ut jästen i lite av vattnet.

Tillsätt resten av vattnet, olja, salt och mjöl.

Arbeta degen blank och smidig. Låt den jäsa övertäckt 1 timme.

Knåda inte den här degen, utan forma den bara.

Dela degen i 4 bitar och rulla den till smala längder. Lägg på plåt med bakplåtspapper.

Skåra dem med vass kniv på några ställen.

Jäs dem övertäckta 40 minuter

Grädda i mitten av ugnen i 250 grader ca 15 min.

Det går utmärkt att göra små bröd också.

Gräddas på ca 8-10 min