

Nedan följer recept på rätterna, som vi hade på vår buffé, den 9:e Matgläde träffen.

Grillade kycklingspett

4 pers

500-700 g kycklinglårfile

Marinad

1 tsk citronskal

0,5 dl olivolja

1 msk rosmarin

1 msk timjan

1 klyfta vitlök

Svartpeppar

Lägg köttet i en plastpåse strö på kryddor och håll på olivolja. Blanda runt i påsen!

Lägg i kylskåpet, minst en timme.

Trä upp köttet på spett. Grilla köttet runtom 6-8 per sida. Grill 225 grader.

Grekisk sallad

Tomater

Gurka

Paprika

Rödlök

1 liten burk Kalamata Oliver

150 g fetaost

Olivolja

Salt, peppar och oregano.

Blanda grönsakerna och toppa med feta och Oliver.

Ringla över olivolja.

Svartkålssallad

200 g svartkål

2 finhackade vitlösklyftor

0,5 dl olivolja till stekning

1 strimlad morot

1 strimlad rödlök

1 frp svarta bönor

1 msk vitvinsvinäger

Salt och peppar

Repa av svartkålen från den tjocka mitt- nerven.

Fräs svartkålen försiktigt i stekpannan, tillsammans med vitlöken i rikligt med olivolja så att kålen börjar bli mjuk.

Lägg i morot och rödlök och fräs tillsammans med kålen en liten stund.

Låt bönorna rinna av och skölj dem väl, blanda ner i salladen.

Smaksätt med salt, peppar och vinäger.

Tzatziki (recept finns från tidigare träffar)

Denna gång med gurka. Riv gurkan grovt och krama ur vätskan.

Grekisk spenatpaj

Ugn 180 grader långpanna (25x35)

500 g spenat färsk eller fryst

1 knippe salladslök

1 kruka dill

300 g fetaost

2 ägg

Svartpeppar

Bryn salladslöken och spenaten lätt och låt det svalna.

Vispa äggen lätt, smula i fetaosten och tillsätt svartpeppar. Blanda samman med spenaten etc.

Filodeg (här användes fryst Fontana filodeg)

Smörj långpannan med olivolja

Pensla varje filoark med olivolja 6 st på varandra

Bred ut röran av spenat och fetaost etc i ett jämt lager

Fyll på med filoark, pensla varje ark totalt 6 st

Grädda pajen i 35-40 min tills den fått en fin gyllene färg

Täck över pajen och låt den svalna!

Getostpaj med rödbetor

80 g smör

2 dl vetemjöl

1 dl grahamsmjöl

2 msk vatten

Fyllning:

1 gul lök

400 g kokta rödbetor

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

1 tsk rosmarin

150 g getost

3 ägg

2 dl cremefraîche

1/2 tsk honung

0,5 dl pumpakärnor

Hacka ihop smör och mjöl. Tillsätt vatten arbeta ihop till en deg. Tryck ut i en pajform med löstagbar kant 24 cm. Låt vila i kylskåp ca 30 min.

Hacka löken. Skala och klyfta rödbetorna. Fräs löken i smör och blanda med rödbetorna, salt, peppar och rosmarin. Mosa getosten blanda med ägg, creme fraiche, honung och rödbetsröran.

Ugn 225 grader

Förgrädda skalet 10 min. Häll i fyllningen strö över pumpakärnor, grädda pajen mitt i ugnen 25 min.

Låt pajen svalna!

Dessert fruktsallad

Bananer, apelsiner, vindruvor, kiwi och jordgubbar!

Till salladen serverades kvarg/yoghurt med vaniljsmak