

POLSK MAT PÅ ARBIS 15.2.2010

Kaija Hyvönen-Rajecki och Ghita Henriksson

Polsk mat på Arbis i Helsingfors 15.2.2010

- 1. Gurksoppa***
- 2. Mizeria (sallad)***
- 3. Potatisplättar***
- 4. Potatisknödel***
- 5. Golqbki - Kåldolmar***
- 6. Rödbetsstuvning***
- 7. Cwikla - Rödbets-
pepparrotssallad***
- 8. Ostkaka***
- 9. Jabko a la Brygida - Äppel à la
Brygida***
- 10. Kompott***

1. Gurksoppa

En köttsoffa som smaksätts med saltgurka och inläggningsspad från gurkorna.

*Ca 500 g soppkött (nötbog, oxsvansar, grisben)
2 morötter
150 g palsternacka
150 g rotselleri
5-6 potatisar
200 g purjo
4-5 lagerblad*

*Hel kryddpeppar
Köttbuljong i tärningar
2 liter vatten
Salt
3 saltgurkor + inläggningsspad
Smetana till serveringen*

Sätt köttet och koka i kallt vatten. Skumma vid uppkokningen. Koka 1-2 timmar. Skala, skölj och skär rotfrukterna i riktigt små tärningar. Morötterna kan rivs grovt. Tillsätt rotfrukterna och kryddorna då köttet börjar bli mörkt. Koka ytterligare tills rotfrukterna blir mjuka. Avlägsna köttet och skär det i mindre bitar. Tillsätt sist de finfördelade eller rivna gurkorna och spadet. Servera vid bordet med smetana som tillbehör.

2. Mizeria (sallad)

2 färska gurkor
3 dl naturell yoghurt
1 msk olja

Skalet och saften av ½ citron
1 msk krossade svarta senapsfrön
Lite salt

Blanda yoghurt, olja, citronsaft och – skal samt senapsfrön. Låt stå kallt. Skala och skiva gurkan med t.ex. en osthyvel i mycket tunna skivor. Salta gurkskivorna lätt och låt dem dra en stund. Torka bort överflödigt vätska från gurkskivorna. Sätt gurkskivorna i ett serveringskäril och håll över såsen strax innan serveringen.

Mizeria är en mycket typisk förrättssallad som hittas på olika matställens menyer:

Karczma = värdshus * *Bar* = bar * *Restauracja* = restaurang * *Kawiarnia* = kafé
Chlopskie jadło = restaurang där traditionell polsk husmanskost serveras

3. Potatisplättar

4 stora okokta, skalade, finrivna
(inte i maskin rivet) potatisar
4 äggvitor som vispas hårt

1 msk vetemjöl
Salt
En nypa socker

Blanda alla ingredienser. Stek till plättar . använd solros- eller rypsolja vid stekningen.

4. Potatisknödel

1 kg kokt och mosad potatis
300 g vetemjöl

1 ägg
Salt

Blanda alla ingredienser till en jämn blandning. Forma till stänger med tjockleken 2-3 cm. Dela stängerna i 1-2 cm långa bitar. Tillred (koka) dem i kokande vatten. Servera gärna med brynt bacon (sidfläsk). Knödel kan även stekas efter att de kokats.

5. Golqbkki - Kåldolmar

1 vitkålshuvud – förkokas så bladen lossnar

Fyllning: lika som till köttbullar (700 g malet kött, 1 ägg, 1 dl kokspad från kålen eller gurksoppa, 3 msk skorpsmulor, 1 lök, salt, peppar)

Övriga ingredienser: morot i bitar, lagerblad, hel kryddpeppar, 5 dl vatten, kokspad från kålen + köttbuljong

Sätt kålhuvudet och koka som sådant i en stor kastrull med vatten så hela huvudet täcks. Lämna rotstocken neråt. Koka tills bladen lossnar lätt. Spara kokpadet.

Fyllning: Gör en vanlig köttbullsmet. Riv löken till smeten. En del kokkar tillsätter kokt ris i smeten.

Avlägsna kålbladen och sätt en klick köttbullsmet på varje kålblad och rulla ihop till ett tätt paket. Placera paketen tätt med skarven nedåt i en kastrull. Tillsätt morotsbitar, kålbitar, lagerblad och hela kryddpeppar. Håll över lite kokspad från kålen blandad med köttbuljong. Låt sjuda på låg värme ca 1 timme.

6. Rödbetsstuvning

*½ kg inlagda (ättiks-) rödbetor
eller ¾ kg färska rödbetor
Salt och socker
3 msk vetemjöl*

*1-1 ½ dl kallt vatten
½ msk salt
Ättika om färska rödbetor används
1 dl smetana*

Riv rödbetorna grovt. Sätt dem i en kastrull för att koka. Smaksätt med salt och socker. Blanda vetemjölet med vattnet. Tillsätt denna blandning (redning) i rödbetsblandningen. Låt badda dryga 5 minuter. Tillsätt smetana och ättika (om färska rödbetor används).

7. Ówika - Rödbets-pepparrotssallad

2/3 Inlagda rödbetor + 1/3 Inlagd riven pepparrot

Riv rödbetorna med det minsta bettet. Blanda med pepparrotten. Reservera ca 1 msk ówika / matgäst.

8. Ostkaka

*4 ägg
Knappt 2 dl socker
125 g smält smör
2 tsk vaniljsocker
1 påse Blå Band pulver för vaniljpudding*

*2 msk mannagryn
2 tsk bakpulver
1 citron
1 kg kvarn*

Ägg och socker vispas pösigt. Blanda de torra ingredienserna med bakpulvret. Tvätta citronen med hett vatten och riv med rivjärnets finaste brett skalet. Pressa saften. Tillsätt citronskalet och –saften i kvarnen. Tillsätt i kvarnen turvis torra ingredienser, äggsockerblandningen och smält smör. Blanda väl. Sätt ugnen på 175 grader. Smörj och bröa en form med löstagbar kanat. Alla ingredienser blandas och hålls i formen. Grädda en dryg timme.

9. Jablko á la Brygida - Äppel à la Brygida

*6 polska äpplen
1-2 dl russin
1 hel kanelstång*

*Ca 1 ½ dl vatten
Vaniljsås*

Skala och dela äpplena i 6-8 delar. Koka dem mjuka (al dente) med russin och vatten. Servera genast med vaniljsås.

10. Kompott

*2 liter vatten
2 kanelstänger
6 hela nejlikor*

*2 tsk rivet citronskal
Knappt 2 dl socker
½ kg djupfrysta jordgubbar*

Koka upp alla ingredienser förutom jordgubbarna. Häll kryddlagen på jordgubbarna. Låt dra och smaksättas. Servera kompotten/drycken rumsvarm eller i synnerhet på sommaren helst väl avkyld. Om du använder äpplena, se till att klyftorna inte kokas sönder. Drycken kan tillredas av äpplena, jordgubbar, körsbär osv. och den smaksätts med kanel, nejlika och rivet citronskal.