

TUNESIEN

på tungen



KFUM

spejderne

INDHOLD

Side 2-3 Forord

HOVEDRETTER

Side 6-7 Chorba rouge

Side 8-9 Kaftaji

Side 10-11 Leblebi

Side 12-13 Macaronis

Side 14-15 Ojja

Side 16-17 Merguez

Side 18-21 Brik

Side 22-23 Tajine med auberginer

Side 24-25 Couscous

Side 26-27 Konfekttajine

Side 28-29 Blæksprutte i tomatsauce

Side 30-31 Sandwich

MORGENMAD

Side 34-35 Asida

Side 36-37 Croissanter

KAGER

Side 40-41 Tunesiske kaffebrød

Side 42-43 Baklava

Side 44-46 Daddelkugler

Side 46-47 Mandelsmåkager

SALATER OG TILBEHØR

Side 50-51 Harissa

Side 52-53 Mangefarvet salat

Side 54-55 Tunesisk salat

AKTIVITETER

Side 58 Merguez-værkstedet

Side 59 Ægspørgsmålet

Side 60-61 Krydderieret

Side 62-63 Tunesisk dag på sommerlejren

Side 62-63 Buffet de luxe

Side 64 Teselskab à laTunesienne

TUNESIEN

på tungen

Søren Storm og Alice Buchhave Nørlem

 **spejderne**

Vejen til en spejders hjerte går gennem mariekiks og skumfiduser. Det ved vi godt. Men vi kunne godt tænke os at udvide vejen lidt. Vi tror på, at vejen til spejderhjerterne også kunne slå et smut omkring det tunesiske køkken. Det er dejligt at spise, mens man lærer nye mennesker og kulturer at kende. Tunesien på tungen er en let genvej til at komme i gang med at lære lidt om Tunesien og de tunesiske spejdere i forbindelse med korpsprojektet.

Vi har sikret os, at retterne i Tunesien på tungen er spejderretter. Opskrifterne er for langt de flestes vedkommende retter, der som regel bruges på spejderture i Tunesien. Her har I altså tunesernes svar på spaghetti og kødsauce og boller i karry.

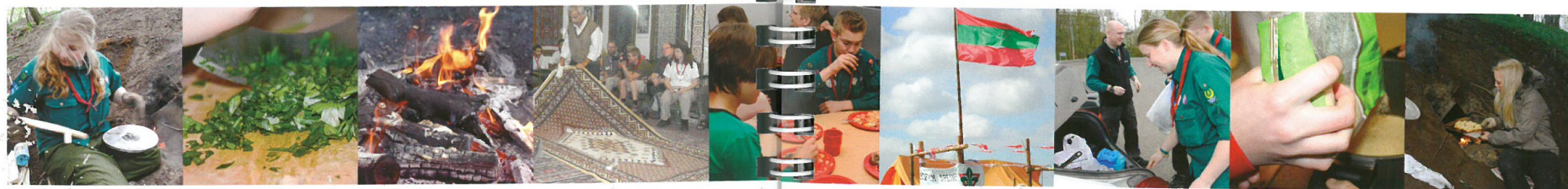
Det tunesiske køkken er eksotisk. Det er madopskrifter fra Afrika, blandet godt med franske vaner og inspiration især fra det tyrkiske køkken. Det lyder måske kompliceret, men det er det ikke. Tunesisk mad er enkel mad – og let at lave. Nogle ingredienser kan være svære at skaffe, men de fleste steder kan man erstatte med noget andet – eller måske overtale den lokale købmand til at bestille lidt eksotiske madvarer hjem til spejderne.

Tuneserne er muslimer, derfor finder I ingen retter med svinekød i Tunesien på tungen. De fleste retter er med lammekød, men I kan sagtens erstatte med kalve- eller oksekød, hvis I foretrækker det.

Tunesisk mad er mildt krydret. De prøvekaniner, vi har brugt i forbindelse med kgebogen, har været begejstrede for maden. Tunesisk mad er både børne- og teenagevenlig.

Der er altså ingen undskyldninger for ikke at komme i gang med at lave mad. KFUM-Spejdernes samarbejde med Les Scout Tunisie er en herlig anledning til at få lov til at smage på lækre tunesiske retter.

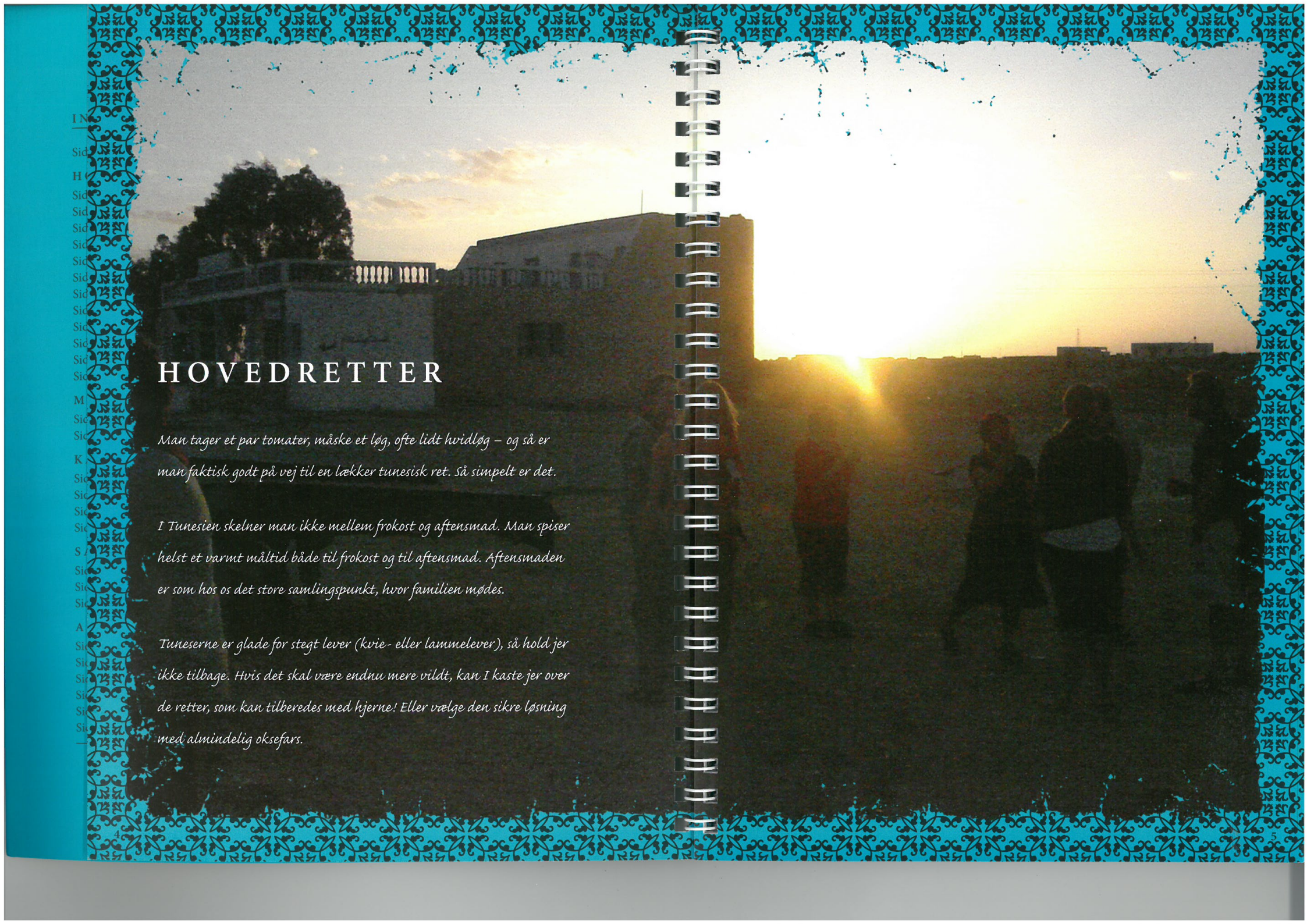
Velbekomme – og god fornøjelse!



Tunesien på tungen var aldrig blevet til noget, hvis det ikke havde været for alle dem, der så flittigt har hjulpet os gennem hele projektet.

Tusind tak til:

- Mehdi Ben Khelil for starthjælp og spejderråd
- Tropspejderne i Hammel, som knoklede en hel dag med at kokkerere, spise og se godt ud
- Spejderne fra Buddinge Gruppe og Ben Arous, der villigt stillede op som fotomodeller på SEE 20:10
- Stine, Poul, Jens, Bertram, Astrid, Alma, Magnus og Alfred og Gitte, som har smagt sig igennem adskillige retter
- Bertram og Astrid for modelarbejde tidligt og silde
- Alle de venner, der igen og igen har måttet høre om tunesisk mad og tunesisk kgebog
- Mike Nabi som har stået stand by med uundværlige råd, ideer og masser af kulturel bistand
- Slimos Guizanos for kulturel hjælp
- Hanne R. McCollin for en fast og kærlig hånd
- Jan Maack for gode råd og et superflot layout
- Benjamin Nørgaard Bording og Jens Nørlem fordi de gad tage billeder for os
- Jens for tålmodig korrekturlæsning og dumme spørgsmål



HOVEDRETTER

Man tager et par tomater, måske et løg, ofte lidt hvidløg – og så er man faktisk godt på vej til en lækker tunesisk ret. Så simpelt er det.

I Tunesien skelner man ikke mellem frokost og aftensmad. Man spiser helst et varmt måltid både til frokost og til aftensmad. Aftensmaden er som hos os det store samlingspunkt, hvor familien mødes.

Tuneserne er glade for stegt lever (kvie- eller lammelever), så hold jer ikke tilbage. Hvis det skal være endnu mere vildt, kan I kaste jer over de retter, som kan tilberedes med hjerne! Eller vælg den sikre løsning med almindelig oksefars.

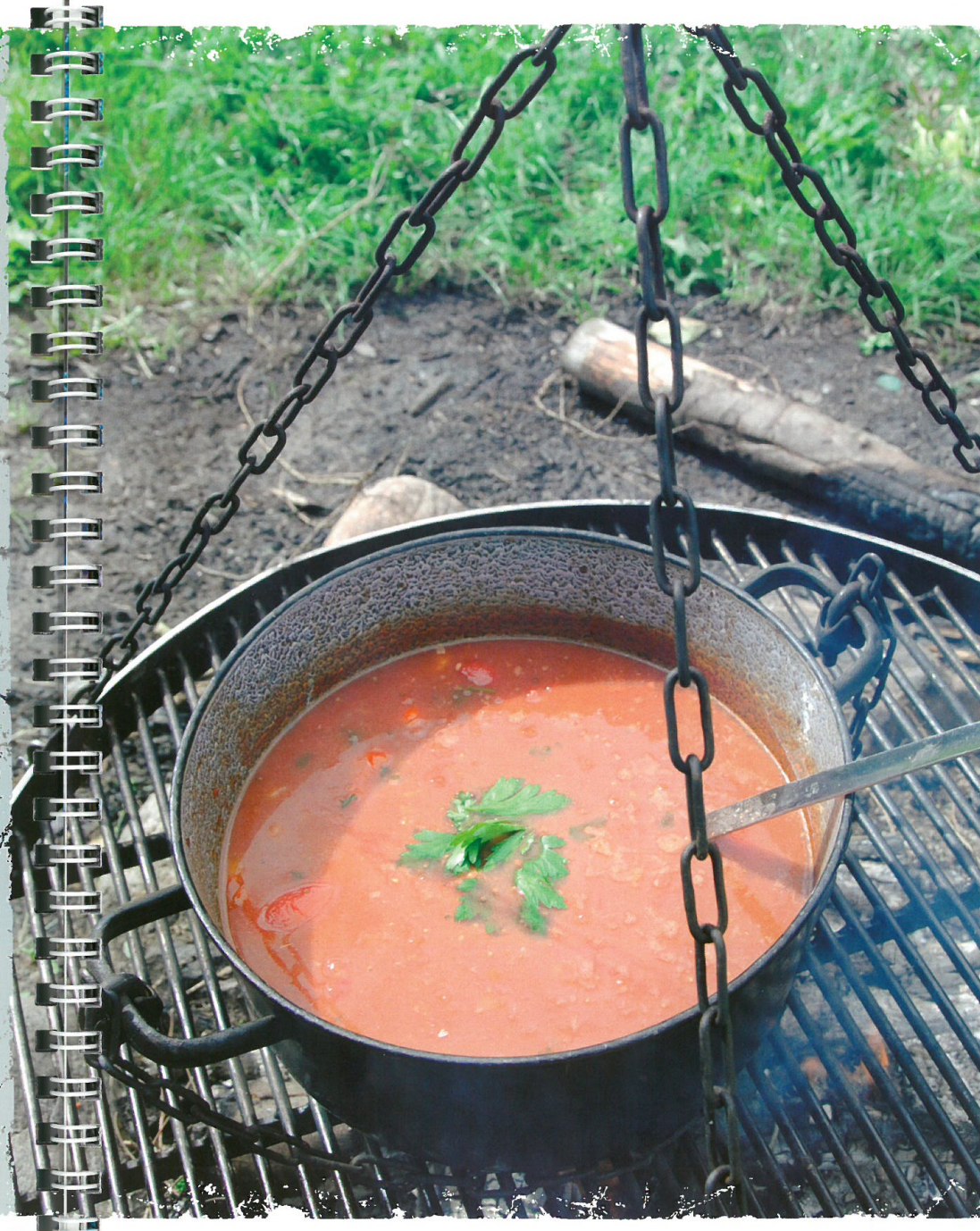
Chorba er en suppe. Basisingredienserne i Chorba er tomater, grøntsager og mættende fyld, som enten kan være linser, byggryn eller pasta. Vi foretrækker varianten med lammekød, fordi lammet giver retten lidt mere karakter, men lammekødet kan sagtens erstattes med kalve- eller oksekød.

Chorba rouge

250 gram skært lammekød skåret i små mundrette stykker
1 stang blegselleri tynde skiver
1 dåse tomatpure udrørt i et glas vand
1 dåse flåede tomater
½ dl olie
1 tsk. stødte korianderfrø
Salt og peber
100 gram pasta, små suppepastaer giver det bedste resultat
1 spsk. hakket persille

Bland kødstykkerne med salt, peber og koriander. Brun kød og selleri i olien. Tilsæt de flåede tomater, tomatpure samt 1½ liter vand. Kog retten ved middel varme i 45 minutter, eller til kødet er mørt. Tilsæt mere vand, hvis det er nødvendigt. Når retten er færdig, skal der ca. være 1½ liter suppe. Tilsæt pastaen og kog den færdig i suppen. Pynt med den hakkede persille.

Forslag til variation: Erstat pastaen med 4 dl byggryn – så får I Chorba de Frik. Tilsæt en chili enten i hel tilstand, så man kan undgå at sætte tænderne i den, eller i små stykker.



Tunesiske retter har ofte mange forskellige stavemåder. Kaftaji findes i mange forskellige variationer. Rettens navn kommer af ordet kufte eller köfte, som egentlig er en lille kødbolle. Vi har valgt en variant af kaftaji med kartofler, courgetter og kødboller, så i vores version giver navnet vældig god mening.

Retten kan sagtens serveres på dansk maner med grøntsagerne i forskellige skåle, men den bliver flottest, hvis den anrettes lagvis på et stort fad.



HOVEDRETTER

Kaftaji

400 gram hakket okse- eller lammekød
1 æg
Salt og peber
Olie til stegning
3/4 kilo kartofler
1-2 courgetter (squash)
2 peberfrugter
4 spsk. tomatpure eller 1 dåse flædede tomater
1 spsk. vineddike
1 æg pr. person
1 tsk. hakket persille

Rør æg, hakket kød, salt og peber til fars. Form farsen til små kødboller. Steg dem på en pande ved forholdsvis høj varme, så de får en fast stegeskorpe. Sæt dem til side. Skær kartofler og courgetter i skiver og steg dem. Skær peberfrugterne i skiver og lad dem stege med i et par minutter.

Bland tomat med lidt af olien fra de stegte grøntsager og krydr med salt og peber, tilsæt evt. lidt vand. Lad tomatblandingen koge op. Læg de stegte kødboller i tomat-saucen og lad det småkoge i 10-15 minutter. Tilsæt vineddiken og tag gryden af ilden. Spejl æggene.

Anret de stegte grøntsager på et fad. Fordel saucen og kødboller over og pynt med spejlæg. Drys med persille.



Forslag til variation: Erstat courgetterne med græskar og server retten med merguez (se opskrift side 16) i stedet for kødbollerne.

Tips og tricks: Kødbollerne kan koges direkte i tomat-saucen, hvis man sørger for at lave den først. Det er lidt lettere, men kødbollerne mangler så den sprøde skorpe.

Leblebi er herlig 2-i-1-suppe. Den kan ret nemt forvandles til en lækker dagen-efter-salat, hvis man da ikke er kommet til at spise det hele.

Leblebi

500 gram kikærter
1 løg
5 fed hvidløg
2 store tsk. spidskommen
Saften fra en halv citron
Salt
2 laurbærblade
Frisk koriander
2 spsk. harissa (se opskrift side 50)

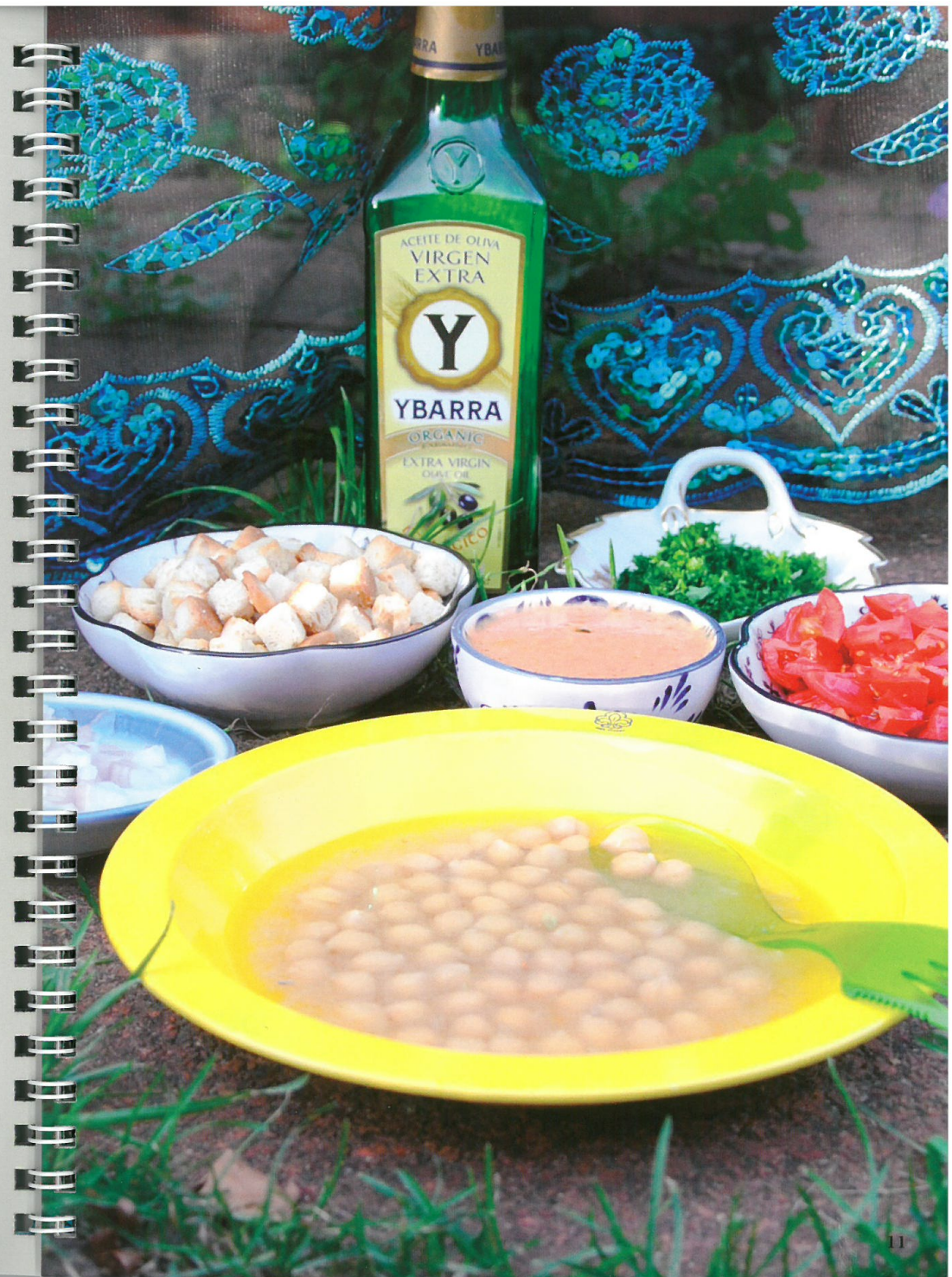
Evt. brødcroutoner, finthakkede friske tomater, olivenolie, persille.

Sæt kikærterne i blød dagen før. Hæld vandet fra kikærterne og skyld dem godt. Kog kikærterne i rigeligt vand sammen med hvidløg (presset eller finthakket), laurbærblade og spidskommen. Lad det koge ca. 1 time, til kikærterne er helt møre. Tilsæt så citronsaft, salt og harissa. Pynt med frisk koriander.

Server gerne suppen med tilbehør af små ristede brødtern (croutoner) og finthakkede friske tomater, persille og olivenolie, som man kan blande i suppen efter behag. Man kan også koge suppen med en hel chili og så lade harissaen være ekstra tilbehør.

Simsalabim – dagen-efter-salat

Si kikærterne fra og lad dem køle af, hvis de er varme. Bland dem med friske tomater, agurketer, peberfrugt i tern, eller hvad I nu har lyst til. Hæld en smule olivenolie og lidt citronsaft over – så har I en lækker frokostret.



Pasta er alle vegne. Det er lækkert, let at lave og alle elsker pasta. Her er en lidt modigere udgave af en lille let ret. Og ja man kan sagtens skaffe nyrer. En rigtig manderet med en herlig smag af kød!

Macaronis

500 gram pasta (muslingeskaller eller penne egner sig godt)

250 gram skært lammekød

75 gram lever og evt. 2 lammenyrer

½ dl olie

Salt, peber - begynd med en teskefuld og smag så retten til, lige inden den skal serveres

1 knivspids safran

Vand

2 spsk. maizena til jævning

Evt. revet ost

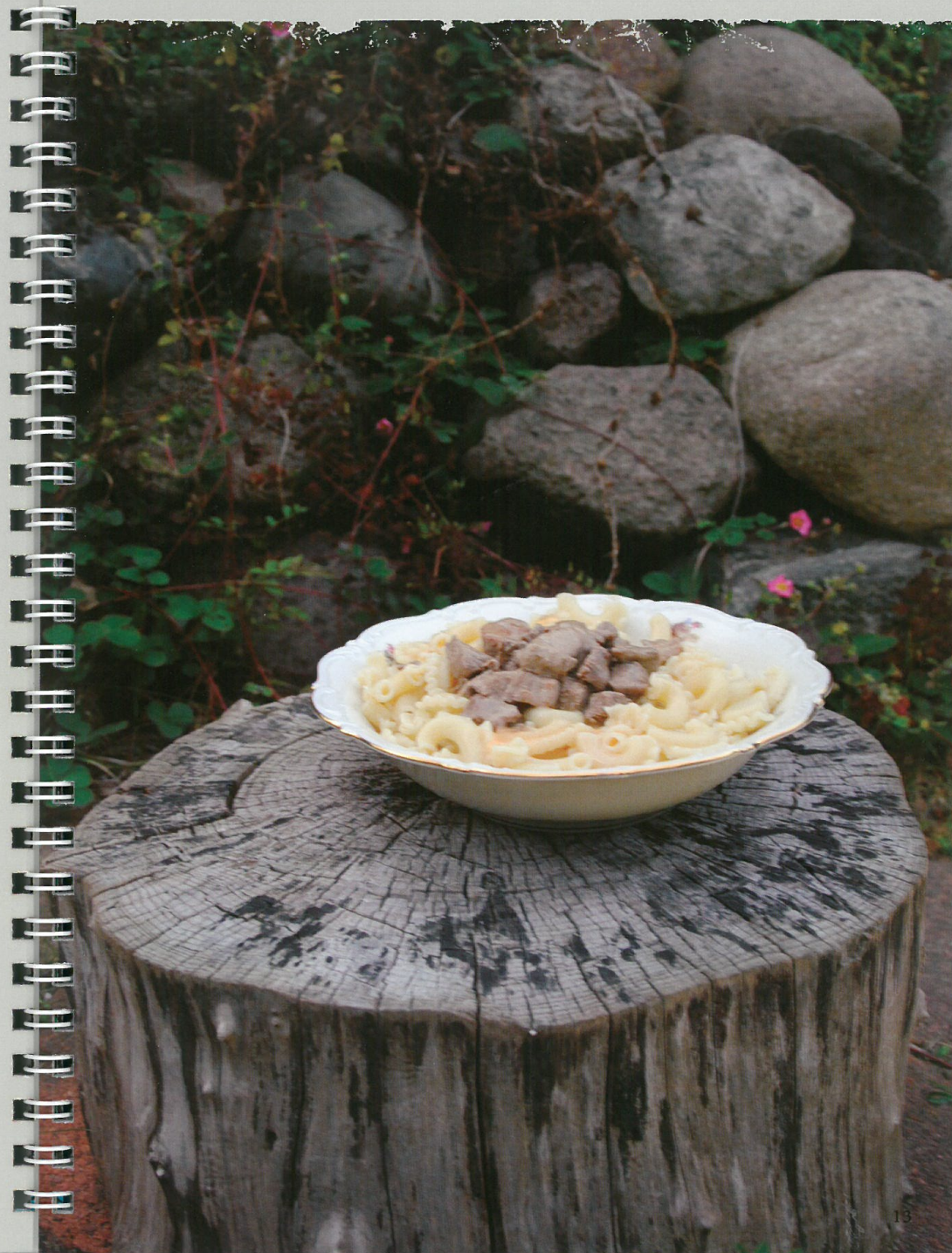
Skær kødet i tern og tilsæt krydderierne. Rist kødet grundigt i olien og tilsæt ½ liter vand. Lad kødet koge i 10 minutter under låg. Fjern låget og kog videre, til vandet er kogt ned til det halve.

Test om kødet er mørt. Hvis kødet ikke er helt mørt, tilsættes lidt mere vand, og retten koger videre, til kødet er tilpas mørt. Rør en jævning af maizena og vand og jævn retten.

Kog pastaen i letsaltet vand og anret med saucen.

Server lidt revet ost til.

Forslag til variation: Retten kan gratineres i 10 minutter – gerne med gruyere. Gruyere er en ost, som minder lidt om emmentaler. Man kan selvfølgelig sagtens bruge en anden ost til gratinering. Mozzarella er mild og smelter fint. En almindelig mild danbo kan også bruges. Hvis osten er for lagret kan den blive lidt bitter, når den smelter. Safran giver retten en fin farve og en delikat smag, men den kan erstattes med 1 spsk. tomatpure, så retten stadig er fin rødlig.



Ojja

1 dl olie

1 dåse flåede tomater eller 8 store modne tomater i tern

1 lille dåse tomatpure

3 grønne peberfrugter i små tern – eller i ringe,
hvis I bruger den aflange lysegrønne variant

4 fed hvidløg, hakket eller presset

1 tsk. spidskommen

Salt

En håndfuld rejer

Harissa (se opskrift side 50)

Et æg pr. person

Saucen laves først. Brun hvidløget i olien, tilsæt tomattingerne og lad det simre lidt. Tilsæt så tomatpure, harissa og lad det simre i yderligere nogle minutter. Tilsæt peberfrugterne. Når saucen er tyknet lidt, og peberfrugterne er bløde, tilsættes rejerne og æggene.

Æggene kan tilsættes i pisket form, som til en omelet. Så simrer retten bare færdig i et par minutter og serveres. I kan også slå æggene direkte ud i retten og lade dem ligge ovenpå saucen, så de stivner i retten – det ser sjovt ud.



Forslag til variation: Erstat rejerne med småkød eller lammehjerne. Kødet tilsættes retten før peberfrugterne, som tilsættes, når kødet er mørt.

Ojja består i princippet bare af tomater, peberfrugt, æg og løg, men kan ligesom mange andre tunesiske retter varieres i det uendelige.

HOVEDRETTER

Merguez er små pølser, der bruges til couscous eller som fyld i en sandwich. Køb tarme hos slagteren. Tarme kan købes i metermål. Lammetarme er bedst, fordi de er mindst.

Det er ganske ufarligt at producere merguez. Pølseforgiftning opstår, fordi bakterierne får lov til at formere sig, mens pølserne tørrer. Merguez skal tilberedes med det samme, så dermed forsvinder faren. Køkkenhygiejne er selvfølgelig altid vigtig – så husk at holde hænder og arbejdsredskaber grundigt rene, når I laver mad.

Merguez – den modige

2 meter tarm
500 gram lamme- eller fårelever
100 gram spæk (hvis I kan skaffe fedt fra et fedthalefårs hale, er det helt perfekt)
25 gram tørret fennikelfrø
Salt og peber

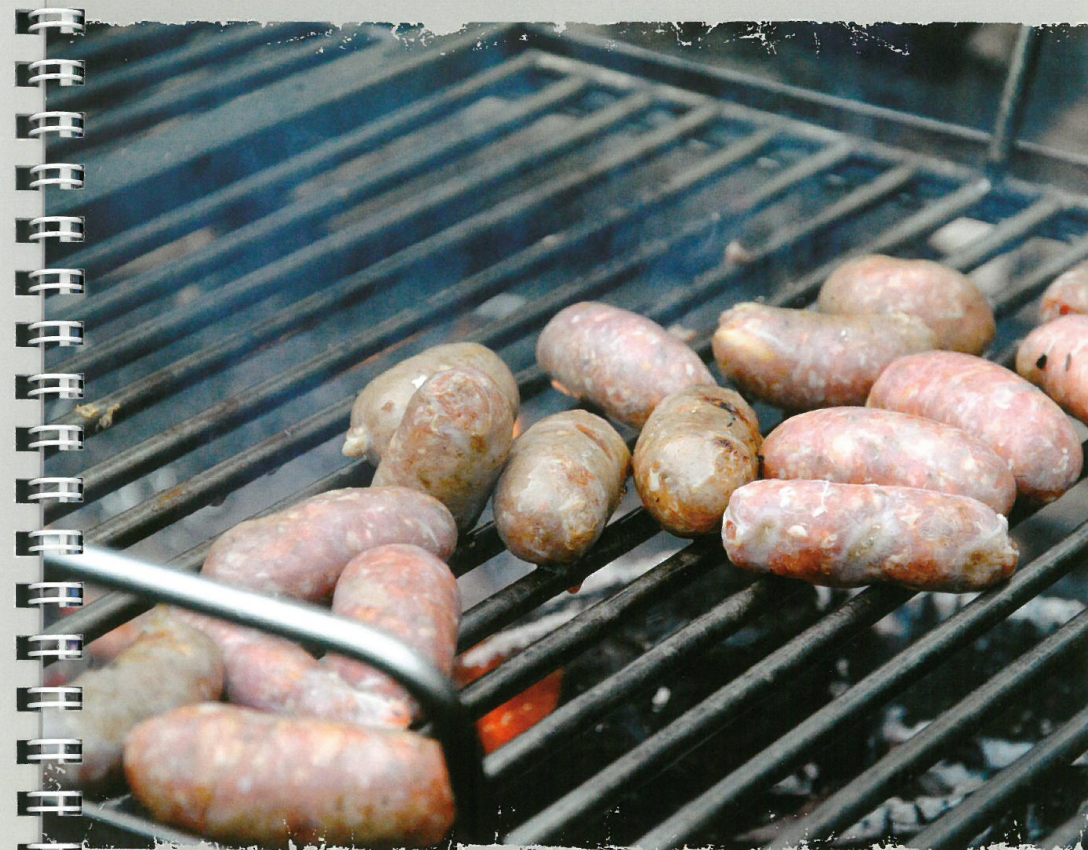
Læg de rensede tarme i blød i fem minutter i håndvarmt vand. Skær leveren og spækket i meget små tern. Lever bliver lidt smadret, men stykkerne skal være ret små for at være lækre. Hak evt.

spækket, det kan være lidt træls at få store stykker spæk i munden. Krydr det hakkede kød med salt peber, tilsæt fennikel og bland det hele sammen. Kødet fyldes i tarmen, enten med en tragt lavet af en plastflaske eller med et pølserør. Masser fyldet ud i tarmene, så pølserne bliver ensartede. Når pølsen har den rette længde, snos den rundt nogle gange og fyldet til næste pølse kommes i. Grill eller steg pølserne.

Merguez – den sikre

2 meter tarm
500 gram hakket kalvekød
Salt og peber
1 spsk. chili
1 spsk. stødt koriander, du kan købe stødt koriander eller selv støde korianderfrøene
5 fed hvidløg som presses
1 spsk. tørrede, knuste mynteblade

(man kan købe tørret mynte, men laver I den selv, skal mynteblade tørre et par uger gerne på stænglerne. Nip bladene af stænglerne, så de derefter kan stødes eller nulres til pulver. Mynten kan også bruges frisk – så skal den hakkes fint) Bland det hakkede kød med krydderierne og fyld på lammetarme som beskrevet ovenfor.



Forslag til variation: Basilikum eller persille er også lækker i pølserne – tørret eller frisk. Kardemomme, kanel, spidskommen eller allehånde kan også tilføre fin smag. En spsk. harissa (se opskrift side 50) kan også blandes i farsen. Pinjekerner tilfører fin mild smag og en dejlig konsistens. Nå ja, så ligner de også lidt mider, når de er i pølserne... Hakked lamme- og oksekød er lækker i pølserne – meget gerne blandet med oksekød, så smagen mildnes lidt.



HOVEDRETTER

Brik er friturestegte pakker af tynd dej. Dejen er lidt vanskelig at lave, heldigvis kan man snyde og bruge filodej i stedet. Det er svært at få brik til at blive helt fine, men de smager godt alligevel. Pakkerne er trekantede eller halvcirkelformede. Dyp evt. de færdige brik i lidt harissa (se opskrift side 50).

Brik

DEJ:

500 gram mel

1 spsk. olie

Vand

Evt. 1 tsk. stødt kardemomme

Rør olie og mel sammen og tilsæt vand, så dejen bliver blød uden at være klistret. Dejen kan optage mere vand, end man umiddelbart regner med. Ælt dejen meget grundigt, så den er let og elastisk. Lad dejen hvile en time.

Form dejen i kugler og gnid dem med olivenolie. Rul dem ud i cirkler så tyndt som muligt.

Og hvis man snyder: Filodejen tøs op. Dejen skæres eller klippes i cirkler eller kvadrater – nogenlunde på størrelse med en gennemsnitlig spejder-plastiktallerken.



*Bliver du ikke mæt af en tallerken mad bliver
du heller ikke mæt af at slikke resterne fra den.
Tunesisk ordsprog*

Brik

FYLD:

Brik serveres ofte med hele æg som fyld. Det er en kunst at få ægget til at blive i dejen, mens man lukker pakken, men det er ret sjovt at lave, og det smager herligt.

KARTOFFELFYLD

2 kartofler
2 spsk. hakket persille
1 spsk. finthakkede løg
Salt og peber
1 tsk. smør

Kog kartoflerne uden salt, mos dem med en gaffel og tilsæt salt og peber. Smelt smør og tilsæt løg og persille, og varm det ved svag varme i et par minutter. Hæld blandingen over kartoflerne og bland det godt. Så er "farsen" klar til at komme i brikken. Slå evt. et æg ud over farsen, inden brikken lukkes og steges.

KØDFYLD

150 gram lamme- eller kalvekød i små tern
2 spsk. finthakkede løg
4 spsk. hakket persille
Salt og peber
Vand
En klat smør

Krydr kødet med salt og peber. Put det i en gryde med løget og et glas vand. Kog det, indtil vandet er fordampnet. Løgene skal være helt bløde og møre. Hak blandingen i en foodprocessor og tilsæt persille og smør. Kom blandingen tilbage i gryden og varm den godt igennem - så er farsen klar.

ÆGFYLD

Fyld brikken med hakkede krydderurter og et æg - slået ud som spejlæg.

PAKNING:

Kom ca. en spsk. fyld på midten af dejen. Fold den sammen, lim kanterne med melklister lavet af mel og vand. Bøj kanterne, og lim igen med melklister, så pakkerne er godt lukket.

Steg brikken i rigelig olie. Rapsolie, vindrukerneolie, solsikkeolie, sesamolie og jordnøddeolie er gode valg. Vindrukerneolie og solsikkeolie er mest neutrale i smagen. Jordnøddeolie er måske det lækreste, men også en ret dyr variant. Olivenolie egner sig ikke så godt til høje temperaturer. Brikken steges, til den er lysebrun.



Friture og åben ild er en dårlig kombination. Steg brik på trangia - og ikke over bål. Husk at brændende olie slukkes ved at lægge låg på gryden - IKKE med vand.

Tip: Det er meget lettere at lave flotte briks, hvis man bruger vagtelæg i stedet for hønseæg. Vagtelæggene er meget mindre og meget lettere at styre.



Tajine er en fællesbetegnelse for retter, der er tilberedt i en særlig potte, som også kaldes en tajine. Tunesisk tajine er en slags gratin og tilberedes altid med æg som den samlede ingrediens. Retten bages i en ovn – præcis som en dansk gratin. Hvis man laver retten på bål, kan den tilberedes som en omelet på en pande – gerne med låg.



HOVEDRETTER

Tajine med auberginer

1-2 auberginer
2-3 skiver hvidt brød
1 hårdkogt æg
50 gram revet ost
4 rå æg
Salt
2 spsk. hakket persille

Skær auberginerne i tern, drys dem med salt og steg dem i olie. Tag auberginerne op. Skær brødet i tern og steg det. Bland auberginer, brød og det hårdkogte æg, som også skæres i tern. Pisk de rå æg til en omelet og bland med ost og persille. Hæld blandingen over auberginerne og tilsæt en smule olie. Lad det bage i ovnen i ca. 20 minutter ved 200 grader eller over et glødebål til æggemassen er fast.



Forslag til variation: Grøntsagerne i tajine kan udskiftes efter smag. Prøv med broccoli, spinat og løg i en helt grøn tajine. Eller tomater, revne gulerødder og kartofler i skiver, eller...

Tajine er også lækker med kød. Prøv med lever og nyre i små tern sammen med auberginer og tomater. Eller hvad med en lille lammehjerne? Steg kødet inden det kommes i den ovnfaste beholder.

Couscous er en af de vigtigste retter i det tunesiske køkken. Couscous er en slags pasta, som er lavet af semulje – som er en fintmalet udgave af durumhvedemel. Heldigvis kan man købe færdiglavet couscous, som bare skal dampes eller koges en lille smule inden servering. Couscous ligner bulgur og spises som ris med forskellige saucer. I Tunesien hælder man saucen over couscousen, så den bliver rød.

Couscous

SAUCE:

4 gulerødder
1 courgette (squash)
1 majroe
En dåse kikærter
2 dåser flåede tomater
Harissa (se opskrift side 50)
Salt og peber

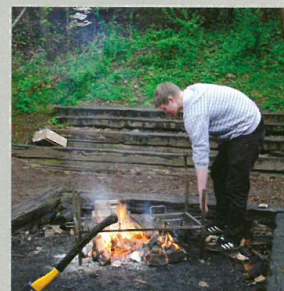
Skræl grøntsagerne og skær dem i tern – ikke for små. Svits grøntsagerne undtagen gulerødder og kikærter i lidt olie og tilsæt så de flåede tomater. Lad retten simre 15-20 minutter. Tilsæt gulerødderne og kikærterne og lad dem koge med i nogle minutter. Smag til med salt, peber og harissa.

Tilbered couscous efter anvisningen på posen.



Forslag til variation:

Tilsæt lammekød i store grove tern, eller server lammekoteletter eller kylling til.



Konfekttajine

GRUNDFARS:

250 gram hakket lammekød
1 løg
3 fed hvidløg
1 tsk. stødt koriander
Peber

Rør farsen sammen og del den i tre lige store portioner.

PORTION 1:

2 bakker frisk spinat
3 æg

Spinaten blanches og hakkes. Jo finere I hakker den, jo grønnere bliver blandingen. Bland kødfars, spinat og æg. Rør det godt sammen.

PORTION 2:

2 dåser tomatpure
1 spsk. harissa (se opskrift side 50)
3 æg

Bland kødfars, tomatpure og harissa (kan udelades, hvis I foretrækker en mildere smag) med 3 æg. Rør det godt sammen.

PORTION 3:

1-2 spsk. ricotta (evt. hytteost, hvis I ikke kan skaffe ricotta)
2 spsk. revet gruyere eller mozzarella
3 æg

Rør kødfars, ost og æg godt sammen.

Fyld portion 1 i en smurt form eller på en pande med høje sider. Lad den stivne ganske let over svag varme eller i ovnen ved 180 grader i 5 minutter. Læg derefter forsigtigt portion 2 ovenpå, og lad den stivne ganske let i yderligere 5 minutter. Der efter lægges så portion 3 på, og retten bager færdig, til den er helt fast.

Skær tajinen ud i romber – og voilà et fint stykke konfekt.



Opskriften her har ikke det mindste med konfekt at gøre, men den færdige ret ligner et stykke fin konfekt, hvis man skærer den ud i mindre stykker. Retten kan godt laves på bål, men det kræver fine gløder og masser af opmærksomhed.

Det er ikke svært at lave konfekttajine, selvom opskriften kan virke lidt overvældende. Tænk på, at I skal lave tre lag fars, som skal lægges oven på hinanden. For at det skal kunne lade sig gøre, skal hvert lag bage en lille smule, inden det næste lag kommes på.

Blæksprutter er lækre og ret lette at tilberede. Til denne ret er det vigtigt at få fat i den rigtige type blæksprutte. De kan sagtens købes frosne, men de skal kunne tåle at koge i lang tid uden at blive til elastik. Spørg fiskehandleren.

Blæksprutte i tomat sauce

1 blæksprutte
Persille og gerne andre krydderurter
Hvidløg
3 spsk. rasp eller brødkrumme
Salt
Peber
Harissa (se opskrift side 50)
Olivenolie
3 dåser flåede tomater
1 løg

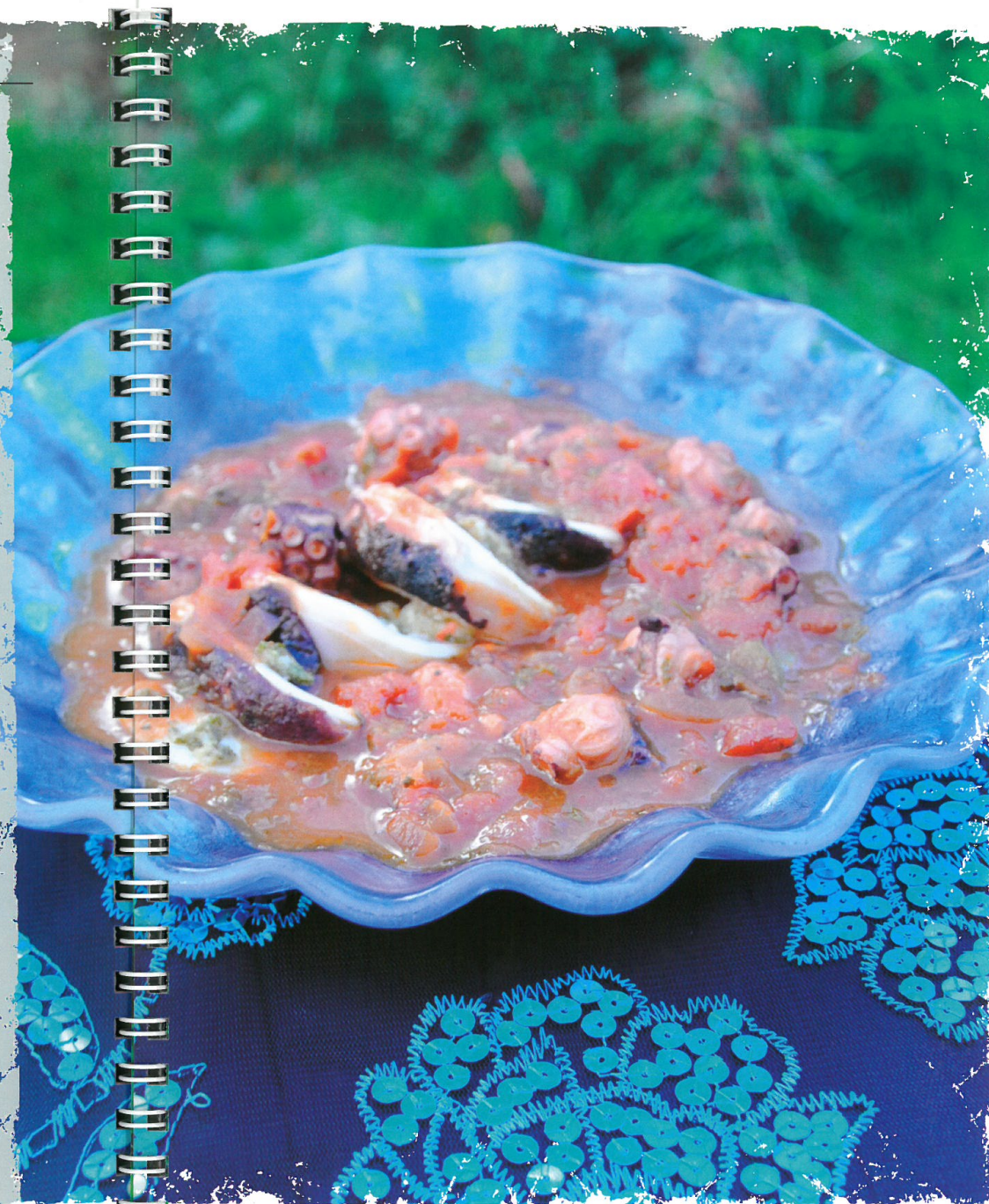


Rens blæksprutten. Der sidder ofte en plastiklignende skeletdel tilbage i blæksprutten, som skal fjernes. Det samme gælder næbbet. Hvis blæksprutten stadig har arme, skal de skæres af og hakkes i mindre skiver. Sarte sjæle foretrækker, at man skærer sugekopperne af armene, men de kan sagtens spises.

Bland rasp, krydderurter og hvidløg med et par spiseskefulde olie. Fyld det i blæksprutterne. Fyld dem ikke for meget, for de trækker sig sammen, når de steges.

Lav en enkel tomat sauce ved at hakke løget fint og svitse det i lidt olie. Tilsæt de flåede tomater og lad sauceen koge lidt ind. Hvis der fulgte blækspruttearme med, puttes de i tomat sauceen sammen med blæksprutten.

Lad retten simre til blæksprutterne er helt møre – gerne en times tid. Tag blæksprutterne op, skær dem i skiver og server med sauceen.



Tuneserne spiser oftest hvidt brød, når de spiser brød. Her er et par forslag til helt enkelt sandwichfyld.

Sandwich er på eftermiddagsmenuen i Tunesien. Til frokost spiser man helst varm mad. Så sandwichen er den lille hapser, man spiser efter skole, mens man ser frem til det store aftensmåltid ved otte-tiden.

Sandwich

SANDWICH MED TUN

Flæk et stykke flute. Smør lidt harissa på siderne. Spred en god mayonnaise (gerne en fra glas, så smager den som regel lidt mere af Tunesien) på den nederste del af sandwichen. Spred tun i et forholdsvis tykt lag. Luk sandwichen – og spis!

Det er selvfølgelig tilladt at snyde med lidt agurk eller et par stykker salat.

SANDWICH MED OST

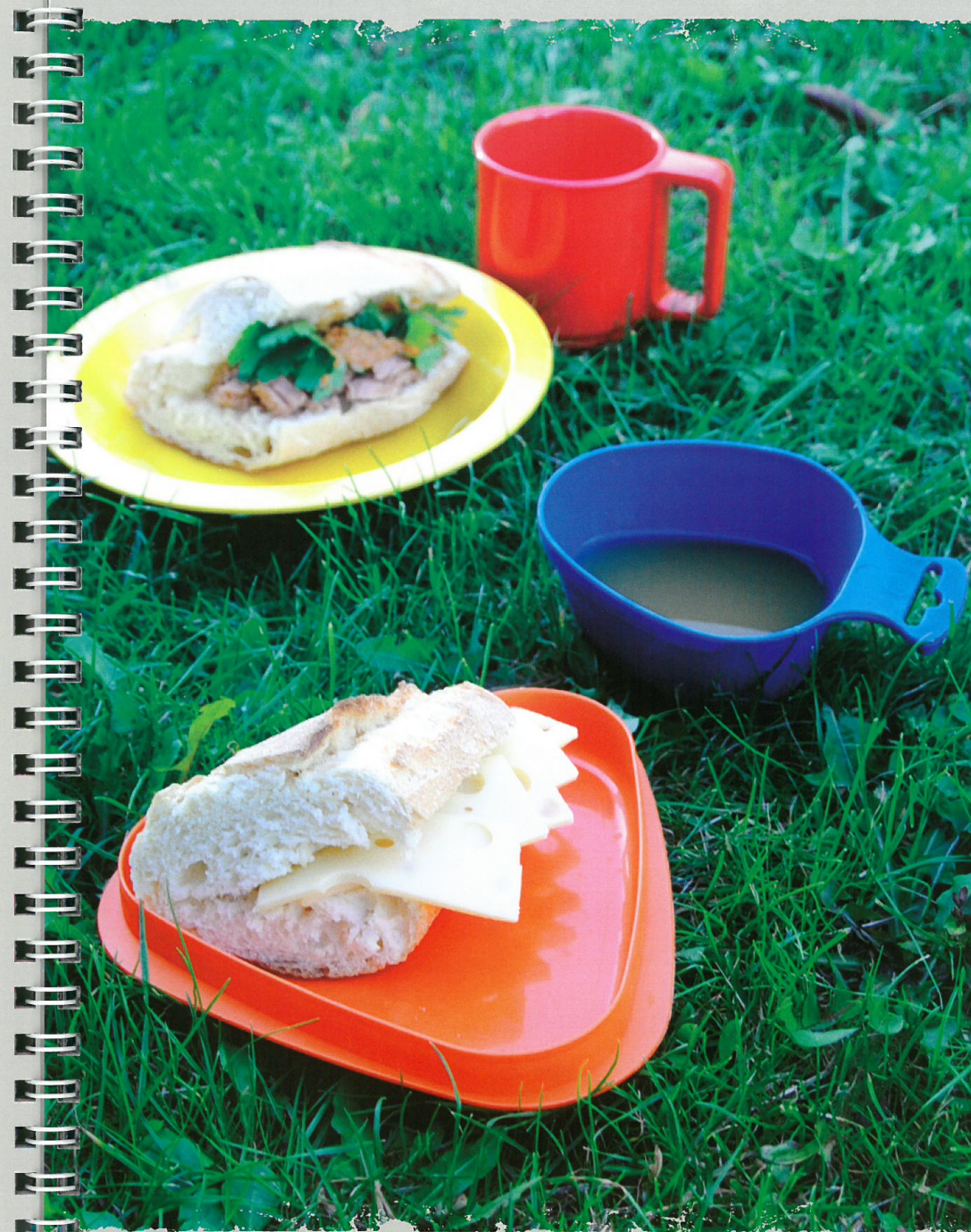
Flæk et stykke flute. Smør det med smør – gerne usaltet, og læg små stykker gruyereost på – gerne med overlap. Velbekomme!

Gruyere kan erstattes af emmentaler.

SANDWICH MED MERGUEZ

Flæk et stykke flute. Smør det med mayonnaise og læg et par salatblade i brødet. Læg så merguez i – og måske en lille klat harissa. Værsgo!

Luksusudgaven af denne sandwich har en håndfuld pommes frites oven på polserne.



MORGENMAD

Tuneserne gør ikke så meget ud af morgenmaden. De voksne nøjes ofte med en kop kaffe og en croissant, enten hjemme eller på en café på vej til arbejde. En undtagelse er Profetens fødselsdag, hvor tuneserne spiser grød. Vi giver jer opskriften på denne enkle grød. Måske er det på tide at udfordre havregrøden?



Tuneserne er ikke så optagede af morgenmaden, som vi er, men på Profetens fødselsdag den 9. marts spiser man ofte asida til morgenmad. Asida er en helt enkel grød, som spises med smør og sukker eller sirup. Eller med en lille smule olivenolie. Asida smager dejligt – især med lidt sødt på toppen.

Asida

3 dl semuljemel
8 dl vand
1 knivspids salt

Bland vand og mel i en gryde. Rør grundigt, så alle klumper bliver opløst. Kog grøden under omrøring, så den ikke klumper eller brænder på.



Forslag til variation: Hvis I ikke kan skaffe semuljemel, så lav evt. en grød af risemel og mælk. Det smager ikke som Asida, men risemelsgrød ligner Asida.



Croissanter

Croissanter kan købes i små dåser i de fleste supermarkeder. Dejen i dåsen er rullet og stukket ud – lige klar til at blive formet til fine små halvmåner.

Croissanter kan også laves af butterdej-plader, som man ruller ud og skærer i trekanter, som derefter rulles til et horn.

Endelig har vi her en luksusudgave. Det er lidt tidskrævende at lave dem, men uhm hvor bliver de lækre.

50 gram gær
2½ dl kold mælk
1 æg
1 tsk. salt
½ tsk. sukker
350-375 gram hvedemel
175 gram smør
Æg til pensling

Alle ingredienserne skal være så kolde som muligt.

Gæren smuldreres og blandes med kold mælk, salt og sukker. Når gæren er helt

opløst, blandes æg og det meste af melet i. Ælt dejen hurtigt sammen og sæt den til at hæve et koldt sted i ca. 15 minutter.

Læg dejen på et bord og tryk den ud til en firkant. Smørret lægges på dejen i skiver. Dejen foldes om smørret, så der er lige meget dej på begge sider af smørret. Rul dejen forsigtigt ud i én retning til et rektangel. Fold dejen indover midten fra hver side, så siderne ligger over hinanden i tre lag. Vend dejen 90 grader og rul dejen til et rektangel igen. Læg dejen i køleskabet, og lad den hvile en times tid. Rul så dejen ud igen og fold den, så der igen er tre lag. Rul så dejen ud i 20 cm bredde til dejen er ca. 3 mm tyk.

Skær dejen ud i trekanter og rul dem til horn, bøj hornene let, så de danner en halvmåne.

Hvis man pensler croissanterne med æg, får de en smuk gylden farve. Bag croissanterne i ca. 10 minutter ved 225 grader.

Forslag til variation: Rejesalat, skinke og ost er ikke nogen tunesisk opfindelse. I Tunesien spises croissanter uden fyld med en god stærk kop kaffe til. Men når ingen ser det, er det selvfølgelig lækkert med reje- eller hønsesalat i croissanten. En anden herlighed fremkommer, hvis man kommer til at tage en lille klat Nutella i croissanten, inden man ruller den sammen.



Croissanter er lækre gærbrød med indrullet smør. Tuneserne spiser dem uden fyld gerne sammen med en god kop kaffe om morgenen.

En croissant er et halvmåneformet horn, og nogle mener, at den har fået sit navn efter formen. Croissant betyder voksende – ligesom når månen er i tiltagende. Andre mener, at croissanten har fået sit navn, fordi den vokser, når den bages.



H

Sic
Sic
SicSic
Sic

Der er ingen spor af kaffe i tunesiske kaffebrød. De smager godt til en kop kaffe, men saftvand er en ligeså god følgesvend. Kaffebrødene er små lækre horn, hvor fyldet kan varieres i det uendelige.

Tunesiske kaffebrød

DEJ:

75 gram sukker
150 gram margarine
2 æg
1 tsk. bagepulver
300 gram mel
Vanilje

FYLD:

50 gram margarine
45 gram sukker
20 gram marcipan
10 gram kakao
Perlesukker til pynt

Alle ingredienserne i dejen æltes sammen og sættes på køl i ½ time. Der efter rulles dejen aflangt ud, og skæres i trekanter.

Fyldet røres sammen og smøres på trekanterne, der rulles sammen fra den brede ende.

Brødene pensles med æg og drysses med perlesukker. Bages ved 180 grader i ca. 10 minutter.



*Forslag til variation:
Bland hakkede nødder
eller hakkede dadler
i marcipanfyldet.*



Baklava er små kager.
FylDET kan varieres, men
indeholder som regel nødder.

KAGER

Baklava

DEJ:
3 frosne butterdejsplader

FYLD:
300 gram blandede nødder f.eks.
valnødder, mandler og pistacienødder
3 spsk. sukker
½ tsk. kardemomme
¼ tsk. stødt nellike
2 tsk. kanel
1 æg

SIRUP:
1½ dl sukker
1 dl vand
1 spsk. honning
1 spsk. citronsaft
1 spsk. rosenvand

Hak nødder og mandler fint og bland dem med æg, sukker og krydderier.

Lad butterdejspladerne tø op på køkkenbordet i ca. 10 minutter. Rul dem ud til ca. 20 x 20 cm store firkantede plader. Læg en butterdejsplade i en bageform beklædt med bagepapir, der har omtrent samme størrelse som dejpladerne. Strø halvdelen af nøddeblandingen over butterdejen. Læg endnu en dejplade ovenpå og dæk med resten af nøddeblandingen. Læg den sidste dejplade på. Bages i ca. 50 minutter ved 180 grader.

Kog sukker og vand op i en kasserolle under omrøring. Lad siruppen simre, indtil den begynder at tykne. Hæld honning og citronsaft i, og tag kasserollen af varmen. Tilsæt rosenvandet, når siruppen er kølet af. Lad baklavaen køle af i et par minutter. Prik huller i den varme kage, og dryp siruppen over, lidt ad gangen. Lad kagen køle lidt af, og skær den så i 3 x 3 cm store stykker.



Forslag til variation: FylDET kan varieres efter smag. Nøddeblandinger med rosiner eller abrikoser er også lækre som fyld i baklava.

I kan også lave de fineste baklava-snegle. Rul butterdejen ud i store plader og fordel nøddeblandingen på dejpladerne. Rul hver dejplade sammen til en lang pølse og skær den i 1 cm brede skiver.

I det sydlige Tunesien er der masser af høje daddelpalmer. Langs med vejene kan man købe friske dadler fra små boder. Ofte kan man også købe palmesaft, som tappes fra palmestammen og skal drikkes med det samme. Daddelpalmesaften gærer nemlig hurtigt og bliver til en ikke så charmerende mousserende udgave af den søde palmesaft.

Daddelkugler

400 gram dadler
50 gram havregryn
100 gram sukker

Fjern stenene fra dadlerne og blend dem – gerne i en foodprocessor - sammen med havregryn og sukker. Man kan sagtens lave kuglerne med en kniv og lidt hånddæltning, så bliver kuglerne bare lidt grovere. Form dejen til små kugler og rul dem i sukker, kokosmel, krymmel eller kakaopulver.



Lækre små kager, der er
Tunesiens svar på kransekage.



KAGER

Mandelsmåkager

Skal fra en usprøjtet citron
300 gram malede mandler
95 gram flormelis
1 æg

Det er lettest at male mandlerne i en lille elektrisk hakker. Mandlerne skal være næsten som mel, inden de blandes i dejen.

Riv citronskallen fint – pas på at intet af det hvide fra citronen kommer med. Bland citronskal, mandelmel, flormelis og æg. Ælt det sammen til en fast masse.

Tilføj evt. lidt ekstra flormelis, hvis massen er alt for klistret.

Form kagerne til små kugler. Det er lettest at arbejde med massen, hvis hænderne er en smule fugtige. Sæt kuglerne på en plade, og lav en fordybning i hver kugle med en fugtig finger.

Bag småkagerne ved 130 grader i en halv time. Lad kagerne køle af, drys dem med flormelis og fyld den lille fordybning med hakkede pistacienødder.

Forslag til variation: Skift pistacienødderne ud med en chokoladeknap, som klistres fast med lidt glasur. Pynt kagerne med farvet glasur

SALATER OG TILBEHØR

Tunesiske retter er ofte meget farverige. Gule æg pynter på tomatsaucen og grønne chili, koriander og persille pynter overalt. Tunesiske salater er flotte farvesymfonier med helt almindelige ingredienser. Hemmeligheden er at snitte fint – meget fint. I dette afsnit får I også opskriften på det tunesiske køkkens vidundermiddel: Harissa! Den lækre chilisaUCE er nem at lave, og den kan bruges som ingrediens eller tilbehør i næsten alle retter, der trænger til lidt ekstra fyt i smagsløgene.



SALATER OG TILBEHØR

Harissa er en grov chilisaucе, der kan bruges som krydderi til eller i adskillige retter. Harissa er også velegnet som dressing i en sandwich eller som dip. Det er lettest at lave harissa med en blender – men en skarp kniv kan også klare arbejdet.

Harissa

5 røde chili
3 fed hvidløg
1 tsk. spidskommen
1 tsk. hvidvinseddike
¼ tsk. salt
Olivenerolie

Fjern kernerne fra chilierne og skær stilkene fra. Man kan både bruge frisk eller tørret chili

til harissaen. Blend chili med hvidløg, spidskommen, eddike, salt og olivenerolie. Massen skal være en halvtyk sauce – gerne uden at være helt glat. Tilsæt olie indtil konsistensen passer. Hvis man udbløder de tørrede chilier i lidt varmt vand, inden man blander, bliver harissaen lidt mere lind, og det er lækkert.

*Forslag til variation :
Tilsæt evt. lidt persille
eller frisk koriander.*



Mangefarvet salat

1 salathoved
2 gulerødder
2 kartofler
2 rødbeder
150 gram ærter
100 gram grønne bønner
1 løg
2 hårdkogte æg
1 bundt persille
Lidt olivenolie
Salt og peber
Sardiner i olie
Sorte eller grønne oliven

Skyl og del salaten. Riv den evt. i mindre stykker.

Gulerødder, kartofler, rødbeder og bønner skæres i små stykker og koges. Det kan være smart at koge grøntsagerne separat. Gulerødder skal ikke koge lige så længe som kartofler, hvis man gerne vil have, at gulerødderne skal være lidt faste. Bønnerne skal blanches i ganske få minutter. Køl grøntsagerne af og bland dem med hakket løg og hakket persille – husk at blande rødbederne i til allersidst, ellers kan man risikere, at alt bliver røddefarvet. Læg salaten i bunden af et fad og hæld grøntsagsblandingen over, tilsæt olivenolie og pynt med sardiner, oliven og æg skåret i kvarte.



Forslag til variation: Erstat evt. sardinerne med tun eller ansjoser. Man kan også lade gulerødderne være rå, så bliver salaten lidt mere sprød – men ikke helt så tunesisk.

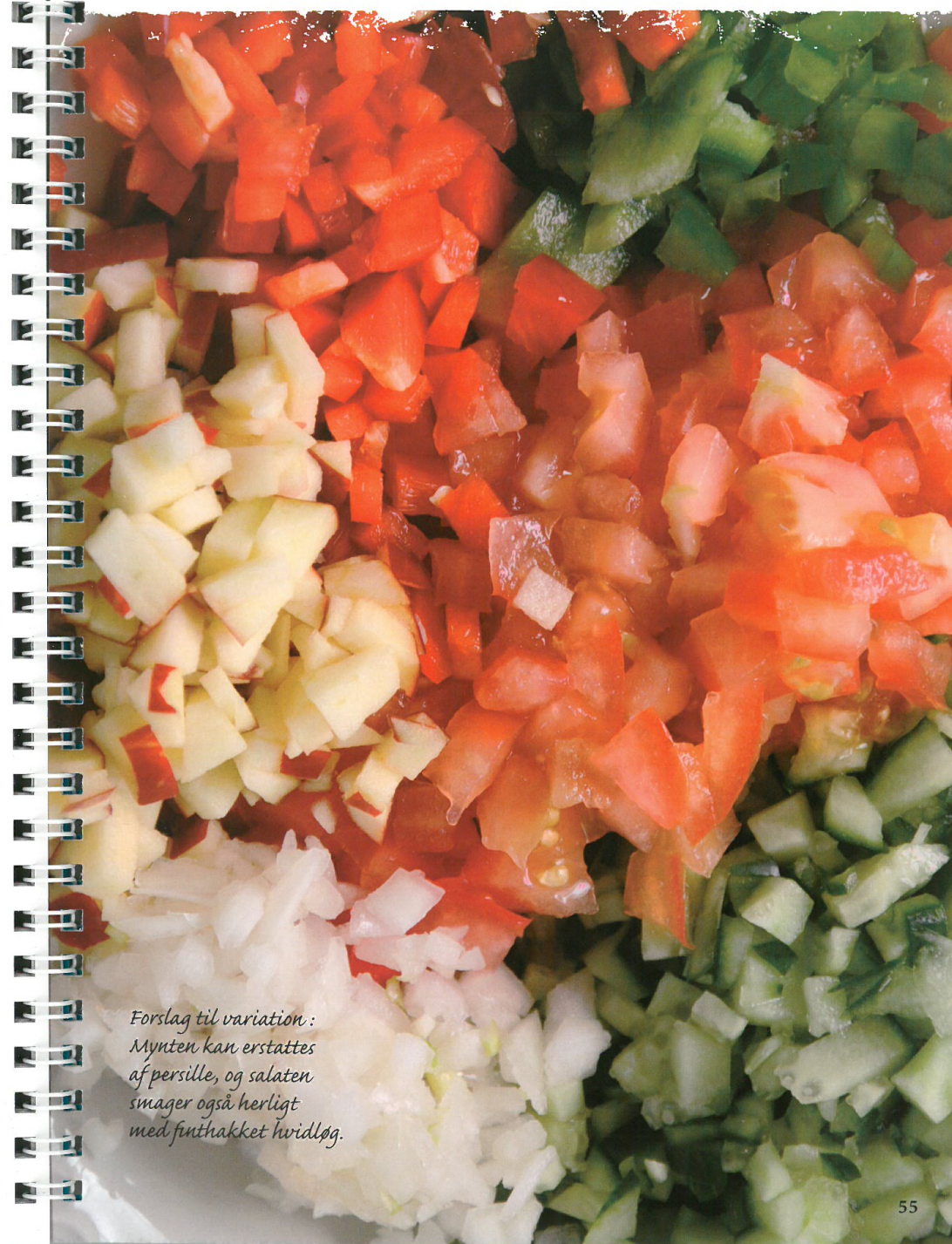
Denne salat minder om en berømt fransk salat, nemlig Salade Niçoise. Salaten er solid med grøntsager, æg og fisk, og den kan fint spises som en ret for sig selv.

Denne salat ligner en almindelig dansk salat. Den vigtigste forskel er, at ingredienserne her er skåret ganske fint. Det gør faktisk en stor forskel, og salaten bliver superlækker.

Tunesisk salat

½ agurk
4 tomater
½ grøn peber
½ rød peber
½ æble
½ løg
Salt og peber
½ citron
½ dl olivenolie
Mynte - tørret eller frisk

Grøntsagerne og æblet skæres i meget små tern og blandes med en dressing af olivenolie, citronsaft, masser af hakket mynte, salt og peber.

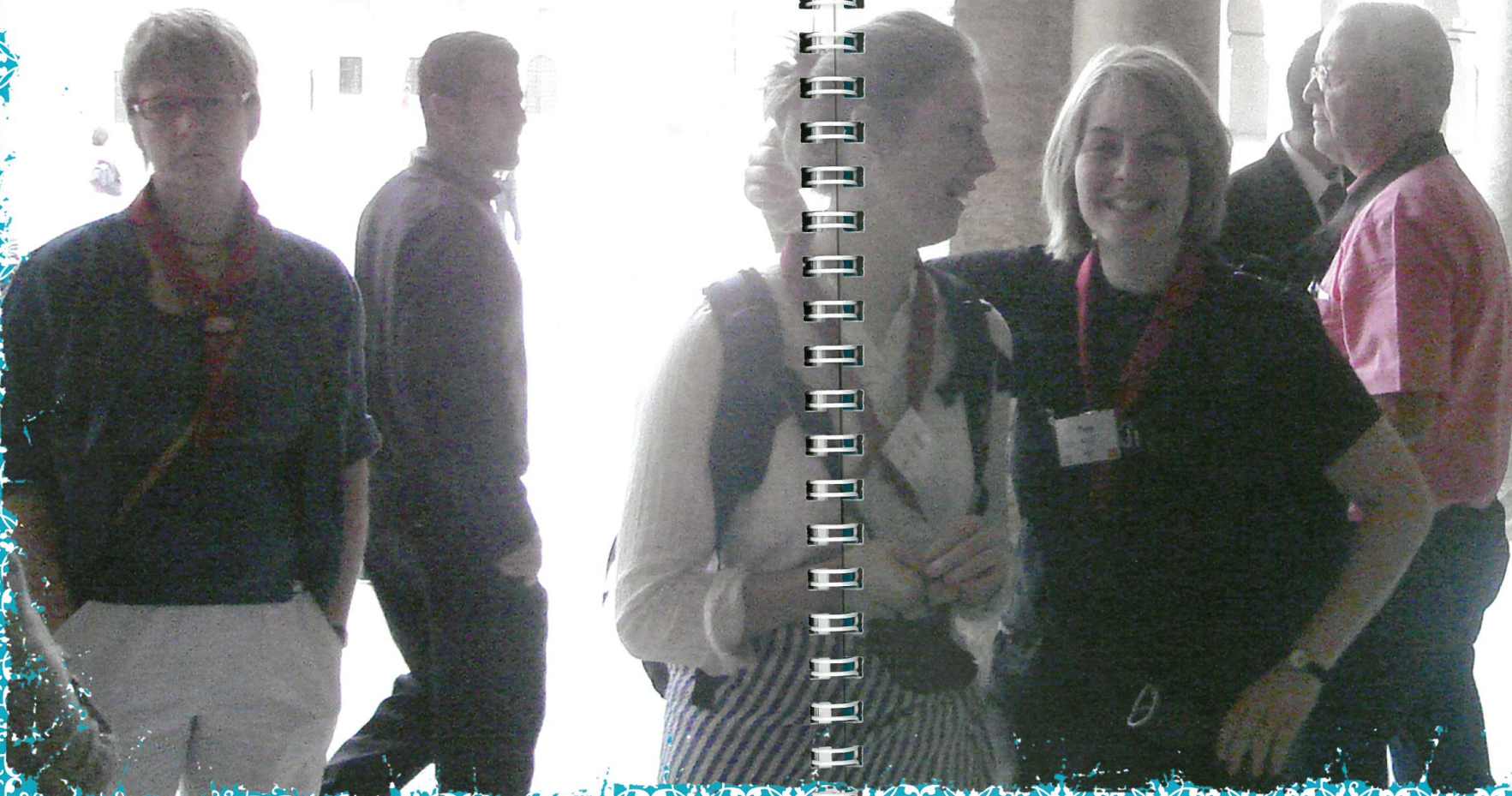


*Forslag til variation:
Mynten kan erstattes
af persille, og salaten
smager også herligt
med finthakket hvidløg.*

AKTIVITETER

I må gerne lege, mens I laver mad. Prøv med en gang krydderurtememory, mens I hakker persille, eller lav jeres egen pølsefabrik.

Mad samler mennesker! Lav en ordentlig omgang lækker tunesisk mad til næste gruppemøde, så bliver det måske endnu lettere at få forældrene til at stille op til grupperådet...



Merguez-værkstedet

Det er sjovt at lave sine egne pølser. Lav en konkurrence mellem patruljerne, om hvem der kan lave den lækreste merguez.

Alle patruljer får udleveret kød og tarme, salt og peber, en sodavandsflaske i plastik og en grydeske. Sodavandsflasken skæres over ca. på midten. Hver patrulje vælger desuden ekstra ingredienser til pølserne. Man kan fx vælge to ingredienser fra hver kategori.

Patruljerne konkurrerer nu om at lave de bedste pølser. Pølserne bedømmes ud fra udseende, konsistens og selvfølgelig smag.

KATEGORI 1:

Basilikum, persille, koriander, timian, rosmarin eller mynte.



KATEGORI 2:

Chili, kardemomme, spidskommen, allehånde eller kanel.

KATEGORI 3:

Pinjekerner, løg, rosiner, abrikoser eller tomatpure.

Variationer: Lav pølser i forskellige farver f.eks.

- Brune pølser med kulør
- Røde pølser med tomatpure og harissa
- Grønne pølser med masser af krydderurter som persille, basilikum og evt. brændenælde



Ægsperimentariet

Spejl æg på mange måder. Her er tre forslag – find selv på flere!

Tag en almindelig konvolut. Pensl den indvendig med lidt vindruekerne olie. Slå et æg ud i konvolutten og læg den på gløderne i bålet. Konvolutten må gerne være en lille smule hævet over gløderne, f.eks. balancerende mellem to sten. Lirk forsigtigt ægget ud, når det er stivnet.

Udhul en stor bagekartoffel, så der bliver et fint hul i midten. Slå et æg ud i kartoffelen og læg den på bålet.

Find en stor flad sten, der ikke er lavet af flint, og læg den i bålet i en times tid. Tag stenen ud af bålet og slå et æg ud på stenen. Stenen skal være så varm, at ægget begynder at stivne med det samme.



Krydderientyret

Tunesisk mad kan heldigvis laves af ingredienser, som er lette at skaffe i de fleste supermarkeder. Friske råvarer og sjove krydderier er dejlige, så hvorfor ikke lave et eventyrligt løb på jagt efter spændende ingredienser. Løbet kan bruges som ramme for indkøbsturen, inden I går i gang med de tunesiske retter.

POST 1

Læg hel kanel, hele nelliker, hel kardemomme og en stang vanilje klar på en bakke. Lad spejderne snuse til krydderierne og mærke på dem. De må også gerne smage.

- Hvad kaldes de forskellige krydderier?

POST 2

Lad spejderne smage på et mynteblad.

- Hvad er det?
- Hvor bruges mynte eller pebermynte?

POST 3

Pristjekket. I 1391 kunne man købe et halvt kilo safran for en hest. For et får kunne man få et halvt kilo ingefær og 7 fede okser svarede til et halvt kilo muskat.

- Hvilket krydderi var mon det mest værdifulde?
- Hvad koster krydderierne i dag?
- Tjek i det lokale supermarked.
- Hvordan køber man krydderierne i dag? Hele, stødt eller hakkede?
- Er der forskel på prisen, hvis man køber krydderiet i hel eller hakket/stødt tilstand?

POST 4

Sammenlign forskellige friske krydderurter. Mange af dem ligner hinanden. Lad spejderne parre urterne, og lad dem smage på hvert par.

- Hvilke krydderurter ligner hinanden?
- Smager de også ens?

Eksempler på krydderurter som ligner hinanden:

Mynte og citronmelisse
Bredbladet persille og koriander
Timian og oregano
Estragon, rosmarin og lavendel

POST 5

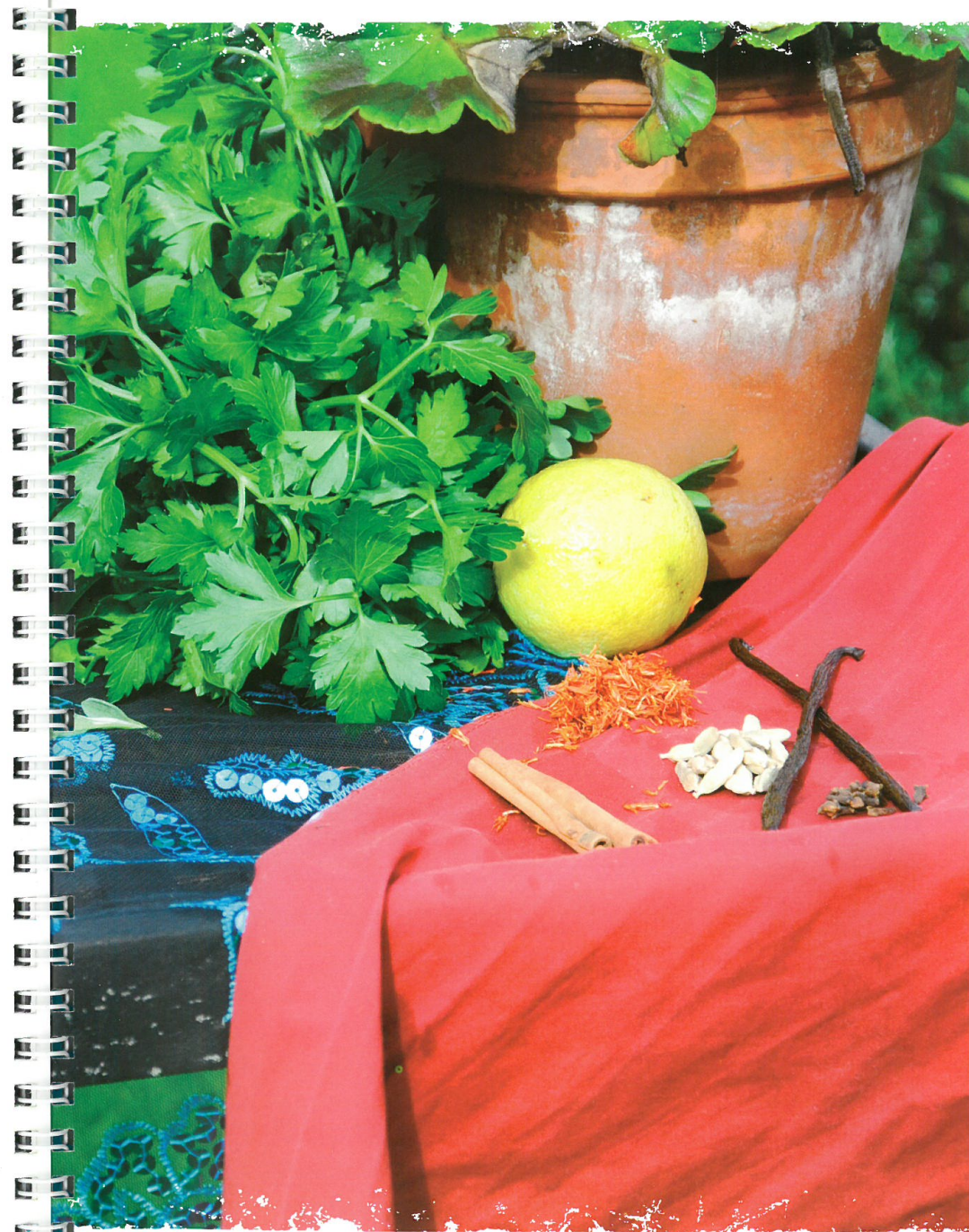
Smageposten. Smag på en rå kartoffel, en kogt kartoffel, lidt citronskal, lidt citronsaft, en grøn oliven, en sort oliven, rå gulerod, kogt gulerod, sirup, sukker, to forskellige slags honning og forskellige varianter af chili (hvis I tør – jo mindre, jo stærkere).

- Hvordan smager det? Prøv at beskrive smagen.
- Hvad er forskellen på de samme råvarer?

POST 6

Lav en smagekonkurrence. Lad hver patrulje fremstille en smoothie af en banan, et æble og måske lidt frosne bær. Tilsæt lidt juice. Bed patruljerne om at vælge et par krydderier eller krydderurter fra de øvrige poster.

- Hvis smoothie er bedst og mest eksotisk?



Tunesisk dag på sommerlejren

MORGENMAD

Asida med sirup eller sukker eller olivenolie

FORMIDDAGS-FORFRISKNING

Friskbagte croissanter med frugtjuice og stærk kaffe

FROKOST

Sandwich

EFTERMIDDAGS-FORFRISKNING

Kaffebrød og baklava
Myntete

AFTENSMAD

Couscous med lammekød og merguez

Buffet de luxe

Inviter grupperådet og lederne på en lækker tunesisk gourmetmiddag. I skal selvfølgelig lave maden sammen.

MENU:

Couscous
Konfekttajine
Blæksprutte i tomat sauce
Tunesisk salat
Myntete
Daddelkugler
Mandelkager



Teselskab à la Tunesienne

I Tunesien drikker man både kaffe og te. Den allermest almindelige varme drik er myntete. Mynteteen er stærk og sød og minder en lille smule om varm flydende tandpasta.

Tag en lille kasserolle vand og tilsæt 2-3 tsk. grøn te. Man kan også lave myntete med sort te, men den grønne er mest velegnet. Lad teen koge ca. 5 minutter. Tilsæt så masser af friske mynteblade, og lad dem koge med i nogle minutter. Tilsæt derefter rigelige mængder sukker. Det er selvfølgelig en smags sag, hvor sød man ønsker teen, men 1-2 dl sukker til en liter vand er slet ikke for meget.

Si teblade og mynte fra og server teen i små glas med et frisk mynteblad eller to som pynt. Man kan også servere mynteteen med lidt pinjekerner eller mandel-splitter på toppen.

I Tunesien bliver man budt på den søde te eller forskellige slags frugtjuice sammen med små fine konfektagtige kager. Et alternativ til chokoladekagen eller drømmekagen og kaffen på ledermødet kunne være myntete med daddelkugler, baklava, kaffebrød og mandelkager.



KOLOFON

Tunesien på tungen



© Forlaget 55°NORD

Et forlag ejet af KFUM-Spejderne i Danmark og Landsforbundet, Frivilligt Dreng- og Pigeforbund, FDF

Forfattere: Alice Buchhave Nørlem

Søren Storm

Fotos: Alice Buchhave Nørlem

Jens Nørlem

Benjamin Nørgaard Bording

Layout: Jan Maack

Tryk: Tarm Bogtryk a/s

1. udgave, 1. oplag

ISBN: 978-87-7041-552-1

Printed in Denmark 2010

Udgivet af Forlaget 55°NORD P/S

Taulov, 7000 Fredericia

Telefon 7010 7676

Telefax 7622 3200

www.55nord.dk



TUNESIEN PÅ TUNGEN

Man må ikke lege med maden - men så alligevel! Denne bog indeholder 20 nemme opskrifter på lækker tunesisk mad og forslag til sjove aktiviteter, som spejdere kan lave i forbindelse med madlavningen. Retterne er udvalgt, fordi de bruges af tunesiske spejdere, når de tager på tur, men de er også afprøvet på danske spejdere. Prøv dem selv!



KFUM
spejderne

Varenr. 502820



9 788770 415521