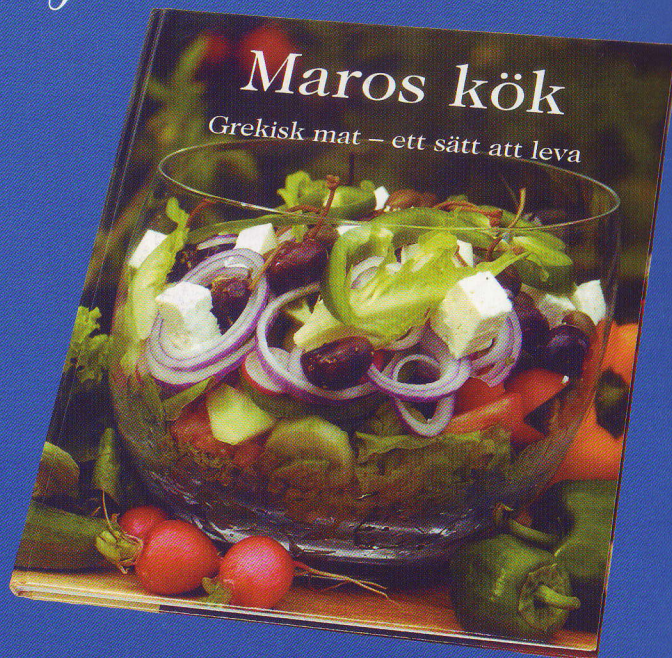


Upptäck den grekiska maten



MAROS KÖK är kokboken för dig som vill njuta av det grekiska köket.

Bokens 116 sidor innehåller 100 lättlagade recept.

Den är rikligt illustrerad med läckra matbilder.

MAROS KÖK finns i välsorterade livsmedelsbutiker.



FONTANA FOOD AB, Box 43 135 21 Tyresö. Telefon 08-448 71 00.

www.fontanafood.se

Tre nya vänner

Upptäck Fontanas äkta grekiska ostar

Nyttigt och sanslöst gott.

Välj din favorit!



Under Greklands sol har man i tusentals år njtit av att leva och äta gott och nyttigt. Aromerna och smakerna som du hittar i det grekiska köket är unika.

En oundgänglig del av smakupplevelsena är de världsberömda ostarna Feta, Halloumi och Saganaki. Dessa delikatesser är dessutom nyttiga och görs på vegetabiliskt löpe. Alla **FONTANAS** grekiska ostar produceras i Grekland och på Cypern enligt de traditionella, genuina recepten.

Här hittar du inspirationen och tips som låter den grekiska solen skina över ditt kök. Samla ihop familj och vänner och njut!

Smaklig måltid

eller som vi säger i grekland

Kali orexi

En liten ostguide

FETA – gudarnas favorit i eviga tider

Den mest kända, den mest älskade. Ingen maträtt kan vara mer grekisk än en genuin Fetaost. Här hos oss är vi vana att skära Fetaosten i små fyrkanter och blanda ner den i en grekisk sallad. I Grekland njuter man gärna av en skiva färsk Fetaost på rykande nybakat bondbröd. Fontanas Fetaost är äkta grekisk, gjord på pastöriserad får- och getmjölk, precis som grekerna alltid har gjort i tusentals år.



HALLOUMI – grillad, friterad eller precis som den är!

Halloumi är grillälskarens favorit. Osten har sitt ursprung på Cypern, där den har nationalrättstatus sedan 1400-talet. Fontanas Halloumi framställs av ko-, får-, och getmjölk samt vegetabilisk löpe och mynta. Halloumin kan med sin lina smak och fasta konsistens både grillas, friteras och stekas utan att den smälter. Kan ätas som den är eller skivad tillsammans med en frukt, t ex vattenmelon.



SAGANAKI – delikatessosten

En doldis i den grekiska osthimlen. Men den som provat en bit stekt Saganaki med en stänk olivolja och lite pressad citron glömmmer den aldrig. Saganaki är en grekisk delikatessost gjord på getmjölk och vegetabilisk löpe. Jättegod i alla möjliga sammanhang. Saganaki är perfekt att steka eller friteras men smakar också fantastiskt gott naturellt. Saganaki kommer från norra Grekland.





HALLOUMI – FINGERPIROGER

ca 20 piroger

Deg

Rör samman vetemjöl, bakpulver och salt. Tillsätt olivolja och blanda noga. Häll ner apelsinjuicen och därefter vatten, lite i taget. Låt degen vila i 20 minuter.

Fyllning

Rör samman ingredienserna. Dela degen i lika stora delar. Kavla ut dem till en oval form. Fyll degen med ca 1 msk av fyllningen och tryck ihop längs kanten. Lägg pirogerna i en smord ugnform och pensla med ett uppvispat ägg. Strö sesamfrö över och ställ in i ugnen i 225° i ca 20–25 minuter eller till dess att de får en gyllenbrun färg. Halloumi fingerpiroger passar perfekt till en buffé eller till kaffe eller te.

Deg

1/2 kg vetemjöl
2 1/2 dl FONTANA apelsinjuice
1 dl vatten
1 1/4 dl FONTANA olivolja
1 tsk salt
1 tsk bakpulver

Fyllning

250 g FONTANA Halloumi (riven)
125 g riven cheddarost
1/2 dl färsk mynta, hackad
1 tsk bakpulver
3 ägg
1 vispat ägg för att pensla pirogerna
svartpeppar
sesamfrön

ÄGGPLANTOR MED FETAOST / 4 port

Värm grillen till 225°. Grilla de hela äggplantorna väl på bägge sidor. Ta ut dem när de är klara och dela dem på mitten så att saften rinner ut. Blanda osttärningarna, basilika, vitlök och olivolja i en skål och lägg fyllningen i äggplantorna som sedan placeras i en smord ugnform som sätts in i ugnen i 200°. Anrättningen, som är klar när Fetaosten har smält och antagit en gyllenbrun färg efter 10–15 minuter, ska serveras varm.

Stin igia sas! = skål

4 medelstora äggplantor
200 g FONTANA Fetaost, skuren i tärningar
2–3 vitlöksklyftor, mosade
4 msk FONTANA olivolja
1/2 dl färsk basilika
peppar

GOTT TILL DRINKEN

Linda baconskivor runt Halloumistavar (ca 1,5 cm). Pensla dem och grilla till dess att baconskivorna fått färg. Stick en tandpetare i varje kanapé och servera omgående.



RÄKOR MED FETAOST OCH CHILI / 4 port

Hacka och bryn löken och tillsätt sedan tomater, socker, chili, vinäger, salt och peppar. Låt sjuda till dess att vätskan kokat bort. Lägg de skalade räknorna (huvudet ska vara kvar) i en ugnform, täck med såsen och osttärningarna överst. Låt sedan stå i ugnen i 225° i 10–15 minuter. Serveras varm.

500 g stora räkor
5–6 tomater, skurna i tärningar
1 gul lök
1 dl FONTANA olivolja
1 msk vinäger
1 msk socker
200 g FONTANA Fetaost, skuren i tärningar
chili
salt och peppar

GOTT TILL DRINKEN

Lägg tärnad Halloumi i en burk med olivolja tillsammans med oregano, krossad röd chili, krossad peppar och vitlök. Låt stå i kylskåp med locket på ett par dagar. Utsökt till sallad eller att bara äta naturell.

GRILLAD PAPRIKA OCH HALLOUMISALLAD / 4–5 port

Dela paprikorna och ta bort fröhusen. Grilla dem i ugnen med skinnsidan uppåt i 225° till dess att de nästan är svarta. Ta ut dem ur ugnen, låt dem svalna, ta bort skinnet och skär paprikorna i strimlor. Skiva Halloumin tunt och stek eller grilla skivorna på bägge sidor och strimla därefter även dessa. Lägg allt i en salladsskål. Rör samman citronsaft, olivolja och sockret och häll över salladen.

250 g FONTANA Halloumi
3 paprikor i olika färger
ruccolasallad
1 dl FONTANA olivolja
saften av 1 citron
1 tsk brunt socker
1/2 dl kaporis
salt och peppar

FÖR ALLA SMAKER



Fontana Fetaost finns nu med två nya spännande smakkombinationer: vitlök/pepperoni och kalamata-oliv/chili. Dessutom finns vår klassiska Fetaost i en ekologisk variant.





BACONLINDAD FETAOST MED RÖDBETSSIRAP OCH ROSTADE PINJENÖTTER / 4 port

Skär Fetaosten i fyra delar och linda in var och en av bitarna i en skiva bacon. Bryn dem snabbt i en stekpanna och låt dem sedan stå i ugn i 200° ca 10 minuter.

Hetta samtidigt upp en stekpanna på stark värme och rosta pinjenötterna gyllenbruna. Servera fetaosten med pinjenötter och sirapssås.

Rödbetssirap

Blanda rödbetorna med vitlök, balsamvinäger och honung i en mixer. Droppa i olivolja och salta efter egen smak.

200 g FONTANA Fetaost

4 skivor bacon

Rödbetssirap

1 liten påse pinjenötter (ca 50 g)

5 små kokta rödbetor

1 klyfta vitlök

1 msk honung

1 tsk FONTANA balsamvinäger

1 dl FONTANA olivolja



KÖTTBULLAR MED SAGANAKI / 6 port

Blanda alla ingredienserna utom oreganon och forma smeten till små bullar. Gör ett hål i varje köttbulle med fingret och lägg ner en saganakitärning i hålet och tryck ihop. Stek i olivolja och strö över lite oregano innan de varma köttbullarna serveras.

500 g köttfärs

1 gul lök, finhackad

1/2 dl persilja, hackad

1 ägg

1/2 dl ströbröd

FONTANA olivolja till stekning

75 g FONTANA Saganaki i små tärningar

oregano till garnering

salt och peppar

OLIVOLJAN – DET FLYTANDE GULDET



Det sägs att hela det västerländska civilisationen är uppbyggd kring olivoljan. Oljan var både grekernas och romarnas viktigaste handelsvara. Det sägs också att olivoljans hemland är Grekland. Med 150 miljoner olivträd på grekisk jord är det svårt att argumentera emot det.

Fontanas grekiska olivoljor är utmärkta att använda som smakförhöjare till sallader, matlagning och bakning. Prova, smaka och hitta din egen favorit!

HALLOUMIPANERAD KYCKLINGFILÉ MED BASILIKARISOTTO OCH TOMATSÅS

4 port

Rör samman vetemjöl, ströbröd, den rivna osten, och ägg i en skål och krydda med salt och peppar. Panera kycklingfiléerna och stek dem till dess att de fått en gyllen-brun färg och flytta sedan över dem till ugnen i 10 minuter i 180°.

Tomatsås

Lägg vitlöken, löken och morötterna i en kastrull med olivolja och bryn dem till dess att de fått färg. Tillsätt tomaterna och basilikakvistarna, salta och peppra och låt sjuda i ca 30 minuter. Kör sedan såsen i mixer i några minuter.

Risotto

Fräs schalottenlöken i en kastrull med smör. Häll i riset, rör om och tillsätt vatten, vitt vin, salt, peppar och basilika. Låt sjuda på svag värme. När riset är klart rör ner matlagingsgrädde och parmesan och låt koka ihop.

4 kycklingfiléer på vardera ca 120 g

100 g riven FONTANA Halloumi

2 ägg

2 msk vetemjöl

1 msk ströbröd

salt och peppar

Tomatsås

1 klyfta vitlök, finhackad

1/2 gul lök, finhackad

1 morot, skuren i tunna skivor

1 burk hela tomat

5 basilikakvistar

FONTANA olivolja

salt och peppar

Risotto

6 dl avorioris

5 dl vatten

1 dl vitt vin

1 schalottenlök, finhackad

1 msk smör

1 dl basilika, finhackad

2 dl matlagingsgrädde

1 dl riven parmesanost

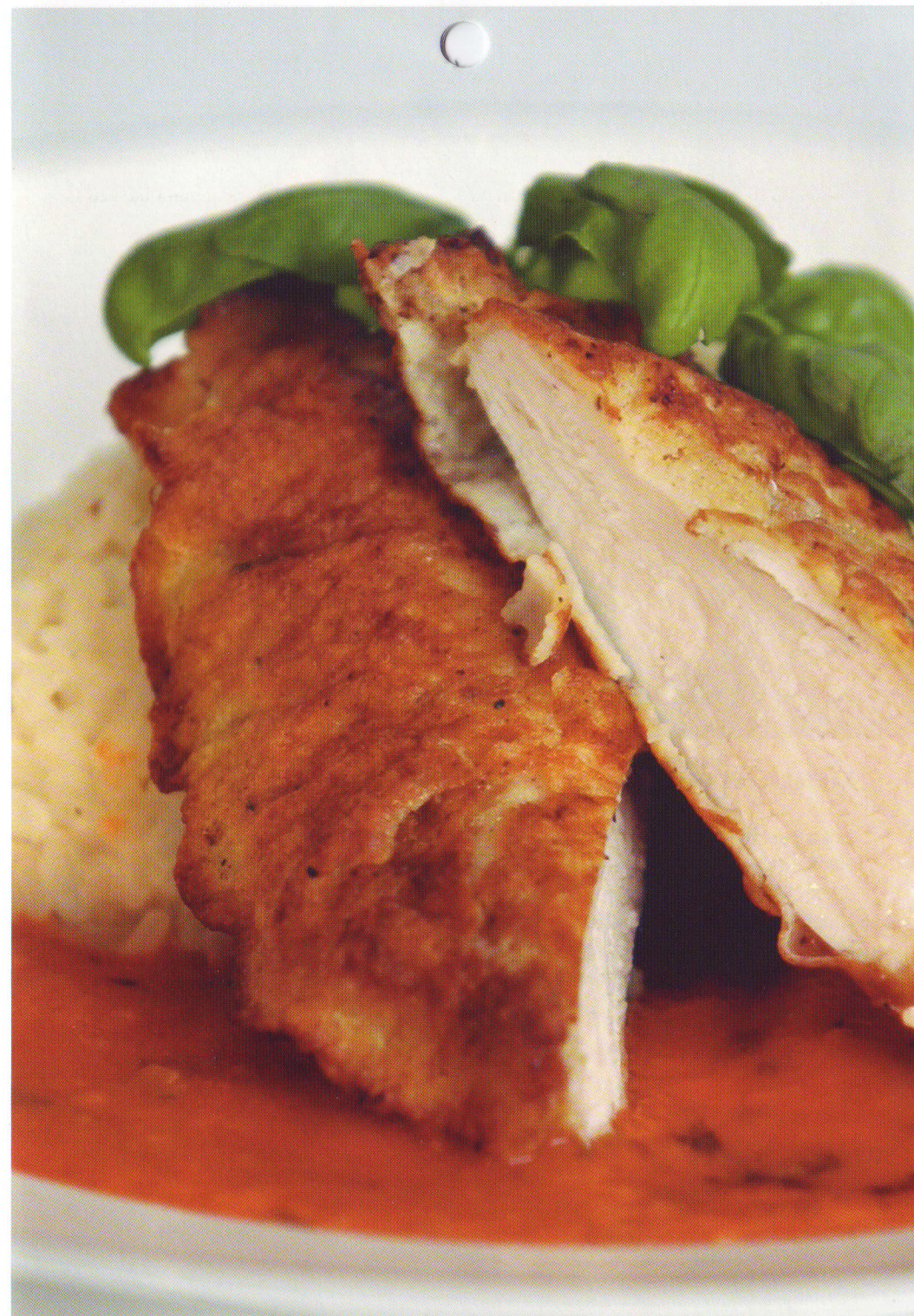
salt och peppar

GRÖNA ELLER SVARTA?



Skillnaden mellan svarta och gröna oliver är skördetiden. De gröna oliverna skördas i början av oktober, medan de svarta får mogna någon månad längre.

Den världsberömda Kalamataoliven anses vara den finaste oliven och växer exklusivt i Grekland.





PASTASALLAD MED SAGANAKI / 2 port

Koka pastan och sila bort vattnet.
Hacka de saltorkade tomaterna och rödlöken. Rör samman pastan med creme fraiche, tomaterna och rödlöken i en skål. Salta och peppra. Strö över oliverna, oreganon och den hyvlade Saganakin.

250 g penne rigate
1 dl FONTANA saltorkade och marinerade tomater
1 liten rödlök
4 skivor Saganaki, hyvlad
1 dl creme fraiche
FONTANA Kalamataoliver
färsk oregano, hackad

EN MASSA MEZE HELA KVÄLLEN LÅNG

MEZE betyder tilltugg och är typiskt för matbordet på Cypern. En riktig Meze består av många tallrikar fyllda med olika smakrika delikatesser. Allt från friterad småfisk och fylld bläckfisk till härliga vindolmar, lammfärsrätter och knytten. Och så en mängd olika sorters osträtter förstås. En meze ska alltid avnjutas bland nära och kära.

Bjud hem dina vänner och meza loss!



GRILLAD HALLOUMI VARVAD MED TOMATER I PITABRÖD / 2-4 port

Skiva och stek Halloumin i en grillpanna och hetta sedan upp pitabrödet, som delas på mitten. Skiva tomaterna och krydda dem med salt och peppar. Fyll pitabrödet med tomaterna varvat med Halloumin. Toppa med basilika.

250 g FONTANA Halloumi
2 tomater, skivade
2 pitabröd
färsk basilika
FONTANA marinerade tomater
FONTANA olivolja
salt och peppar



FETAOST I UGN / 2-4 port

200 g FONTANA Fetaost (finns med oliver/chili eller vitlök/pepperoni)
1 msk FONTANA olivolja
2 tomatiskivor
oregano
folie

Lägg hela Fetaosten i folie, lägg på tomatiskivorna och håll sedan över olivoljan. Vik ihop folien och lägg den i en ugn i 225° i 15-20 minuter. Strö över oreganon innan anrättningen serveras.

VÅRSALLAD MED FETAOST, KRUTONGER OCH MANGOSALSA / 4 port

Rör samman exempelvis rucola, lollo rosso, isbergssallad, skivad rödlök och skivade tomater med lite olivolja, salt och peppar i en skål. Skär sedan Fetaosten i tärningar och lägg ovanpå.

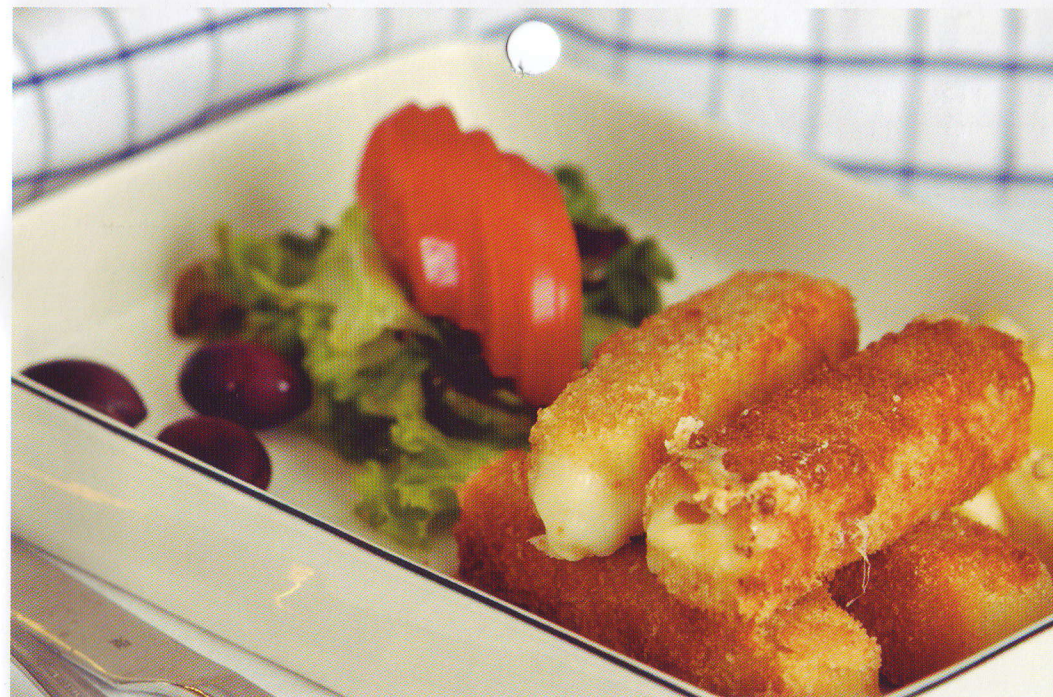
Krutonger

Skär formbrödet i rektangulära bitar, droppa lite olivolja på dem och salta och sätt in dem i ugnen i ca 10 minuter på 175°.

Mangosalsa

Skala mangon, skär i bitar och lägg i mixern tillsammans med citronsaften och chilin och kör dem tills det blir en lagom tjock dressing. Lägg sedan krutongerna över salladen och servera med dressing.

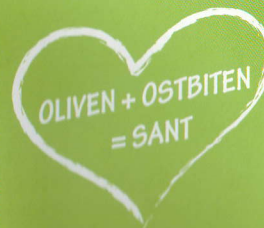
grönsallad på olika sallatssorter
100 g FONTANA Fetaost, smaksatt
med vitlök och pepperoni
3 skivor formbröd
en halv mango
1 chilipeppar, hackad
1 tomat
FONTANA olivolja
1 liten rödlök
saften av en halv citron
salt och peppar



SAGANAKISTÄNGER / 4 port

Skär Saganakin i stänger. Ta fram tre skålar som i tur och ordning innehåller vetemjöl, lättvispade ägg och ströbröd. Börja med att doppa Saganakin i vetemjölet och därefter i äggskålen och slutligen i skålen med ströbröd, med andra ord en dubbelpanering. Bryn därefter stängerna i stekpannan tills de har fått färg och lägg dem sedan på salladsbädden, över vilken du har droppat olivolja, citron, salt och peppar.
Serveras varma.

1 förpackning FONTANA Saganaki (200 g)
1 dl vetemjöl
2 ägg
3 dl ströbröd
grönsallad på olika sorters salladsblad
1 citron
FONTANA olivolja till stekning och dressing
salt och peppar



En god ost kan avnjutas på många sätt. En skål med glimrande kalamataoliver till ostbrickan är en fröjd för såväl ögon som smaklökar.