

5 grunn-oppskrifter du vil bruke igjen og igjen

VIDAR BERGUM

Hei!

Noen ganger er det mest grunnleggende også det mest utfordrende. Særlig gjelder det mat du ikke er vokst opp med.

I dette heftet har jeg samlet noen av de mest populære innleggene på bloggen min Et kjøkken i Istanbul.

Her lærer du å koke perfekt ris – hver eneste gang. Ingen mer soggy eller ihjelkokt ris.

Du lærer også hvordan du tilbereder noen ingredienser som er nye for mange av oss: bulgur, kikerter og bønner. Jeg har også tatt med oppskrifter på et par gode tyrkiske varianter ris og bulgur.

Inspirasjon til flere oppskrifter med ris, bulgur, kikerter og bønner finner du i fleng på Et kjøkken i Istanbul (etkjokken.com) og i boka mi «Hummus & granateple». Lykke til!

Vidar



Foto: Bahar Kitapcı

Innhold

RIS

Hvordan koke ris

Tyrkisk festpilaff

BULGUR

Hvordan koke bulgur

Rød bulgur

KIKERTER OG BØNNER

Hvordan koke tørre kikerter og bønner

© Vidar Bergum, Istanbul 2019
Alle opphavsmessige rettigheter kreves

Tekster, oppskrifter, foto og design: Vidar Bergum, unntatt hvor annet er spesifisert.

Heftet er gratis og kan deles fritt i sin helhet for ikke-kommersielle formål.

Bruk av heftet til kommersielle formål, herunder salg av heftet i sin helhet i trykt eller elektronisk form, er kun tillatt etter egen avtale med rettighetshaver.

Bruk av tekster, oppskrifter, bilder eller design i andre publikasjoner, inkludert på nett i for eksempel blogg, er kun tillatt etter egen avtale med rettighetshaver.

www.etkjokken.com

Tips! Besøk bloggen min Et kjøkken i Istanbul for flere oppskrifter:
https://www.etkjokken.com/

Ris

Det er flere måter å koke ris på. Til asiatisk mat passer det best med en enkel, smaksnøytral ris. Til mat fra Tyrkia og Midtøsten – og det meste av europeisk mat – passer det best å gjøre det slik tyrkerne gjør. Heldigvis er det enkelt. Her deler jeg min enkle metode som gir perfekt resultat hver eneste gang!

Ris er en relativ nykommer i Tyrkia og Midt-Østen, et matlandskap preget av eldgamle tradisjoner og ingredienser som har holdt stand i årtusener. Det antas at det var mongolerne som først tok med seg risen til disse områdene, da de kom fra øst-Asia rundt det 13. århundre. Mongolerne ble etterhvert drevet tilbake. Men risen, den ble igjen.

Fra Iran til Konstantinopel

Safavidene i Iran har fått mye av æren for å ha utviklet de risbaserte rettene vi i dag gjerne kaller pilaff. Men det tok heller ikke lang tid før osmanerne gjorde risen til en stjerne i sitt kjøkken. Ris var riktignok dyrt og eksklusivt, forbeholdt overklassen og store anledninger. Fremdeles var det hvete, først og fremst i form av bulgur, som var kjernen av de fleste måltider for folk flest.

Først fra 1700-tallet ble produksjonen mer utbredt, prisene falt og risen fant sin plass også blant folk for øvrig. Særlig ble det populært i Istanbul, hvor det raskt ble like populært som bulgur. I dag er butikkreolene med ris mye lengre enn de med bulgur. Ris er også gatemat: Lag på lag med kokt ris og kikerter selges med revet kylling fra vogner over hele Istanbul.

Kjennetegnet på perfekt ris

Så til kjernen av spørsmålet. Hvordan ser perfekt kokt ris ut? Og hvordan gjør man det hjemme?

Til mat fra Tyrkia og Midt-Østen passer det best med ris som ikke er klebrig, og hvor fett og en liten andel pasta tilfører både smak og tekstur. Man skal aller helst kunne skille hvert eneste lille riskorn fra hverandre, samtidig som den er gjennomkokt. En liten balansekunst.

Heldigvis er det ikke vanskelig å få til.

Alle har sin metode, men følger du oppskriften nedenfor kan jeg nærmest garantere at du får et godt resultat hver eneste gang.

Vær nøye

Det aller viktigste for vellykket ris er mengden vann i forhold til ris. Vær derfor litt nøye når du måler opp. Koketiden skal være ganske kort, 10-12 minutter.

Deretter er det viktig at risen får stå og gjøre seg helt ferdig i egen varme og vanndamp i et kvarters tid. Rører du i den umiddelbart etter at du har trekt risen av plata blir den nemlig klebrig og du vil aldri få den konsistensen vi er på jakt etter.

Å skylle risen før du begynner hjelper også til å gjøre risen mindre klebrig, så gjør gjerne det til en vane når du lager denne typen ris.

Det hemmelige knepet

Det som skiller tyrkernes måte å koke ris på fra mange andres er tilsetningen av risoni, pasta formet som riskorn, og litt fett. Dette er vanlig også mange steder i Midt-Østen og tilfører både fylde og smak til risen. Det gir også risen sitt karakteristiske utseende med lett lysebrune korn innimellom alt det hvite.

Jeg bruker alltid basmatiris. Jeg synes den er best på smak og har jevnt over best kvalitet. Den er dessuten lett tilgjengelig de aller fleste steder, selv om den er ganske kostbar i Tyrkia, hvor rundkornet ris er mye mer populært.





Hvordan koke ris slik de gjør i Tyrkia & Midtøsten

3-4 porsjoner
5 minutter aktiv tid
30 minutter totalt



Ingredienser

250 g (3 dl) basmatiris
3 ss smør eller en blanding av smør og olivenolje
3 ss risoni (arpa şehriye på tyrkisk) eller små biter av knust pasta (f.eks. spaghetti, spaghetti-ni eller linguine)
425 g (4,25 dl) vann
salt

Sånn gjør jeg det

1. Skyll ris i flere omganger med vann til vannet er klart, eller så mange ganger du orker. Renn av. Jeg pleier å skylle risen i et litermål hvor jeg stadig renner av så mye vann jeg klarer, fyller opp på nytt og rører godt med hendene. Så heller jeg risen over i et dørslag for å renne av.
2. Smelt smør i en kasserolle på medium/lav varme. Ha i risoni. Fres til den har fått litt farge men ikke er blitt mørkebrun.
3. Vend inn ris og 0,5 ts salt. Hell i vann. Sett på lokk, kok opp og skru så varmen ned til laveste innstilling. Kok i 12 minutter. Trekk av varmen og la stå så lenge du har tid til, minst fem minutter men helst 15-20 minutter. Rør opp risen med en gaffel mens du smaker til med mer salt om nødvendig. For en mer utpreget smørsmak, tilsett også 1 ss smør.

Tips! Finn flere oppskrifter med ris her:
https://www.etkjokken.com/tag/ris/



Tyrkisk festpilaff

4-6 porsjoner
15 minutter aktiv tid
45 minutter totalt

Ingredienser

2 ss olivenolje
50 g smør
1 medium løk, skrelt og finhaket
30 g pinjekjerner
2 ts malt allehånde
3/4 ts malt kanel
4 dl (ca. 320 g) basmatiris
50 g (2 ss) korinter eller rosiner
5,5-6 dl vann eller lys kylling- eller vegetarkraft
salt og pepper

Sånn gjør jeg det

1. Fres løk og pinjekjerner i olivenolje og smør på medium/lav varme til løken er myk men ikke brun, 10-12 minutter. Rør jevnlig.
2. Mens løken steker, skyll risen i flere bytter med vann til vannet er klart, eller så mange ganger du orker. Renn av.
3. Tilsett allehånde, kanel, salt og pepper i løken. Fres i ett minutt. Ha i ris og korinter og rør godt rundt så det hele blandes godt. Ha i 5,5-6 dl vann eller lys (ikke veldig sterk) kraft. Sett på lokk og kok opp. Så snart det koker, skru temperaturen ned til det laveste og la stå i 12 minutter.
4. Trekk av varmen og la stå i 10-15 minutter uten å ta av lokket, gjerne opptil en halvtime. Smak til med salt og pepper og bruk en gaffel til å røre litt luft inn i risen rett før servering.

Tips! Finn flere oppskrifter med ris her:
https://www.etkjokken.com/tag/ris/

Bulgur

Inntil risen kom, var bulgur like viktig i Tyrkia og Midtøsten som poteten en gang var i Norge. Den er fremdeles populær, sunn og full av god næring. Med en god, nøtteaktig smak, passer den godt til smaker fra Tyrkia og Midtøsten.

Bulgur, eller burghul som det også kalles i enkelte land, er rett og slett hvete som kokes, tørkes og knuses. Hele kornet brukes, kun det ytterste laget av klien fjernes mot slutten av prosessen, så bulgur har et langt høyere næringsinnhold enn for eksempel couscous, som vanligvis er laget av siktet hvetemel. Prosessen er gammel: bulgur skal være nevnt i det gamle testamente og det synes derfor trygt å anta at dette, det har man spist i tusenvis av år i Midt-Østen.

Passer til mye

Det er ikke mange matretter forunt å overleve så lenge, men det er lett å forstå hvorfor denne har det: i tillegg til å være mye ernæring til en billig penge er dette nemlig utrolig godt. Bulgur har en fin nøtteaktig smak som gjør at den passer til mye.

Flere typer

Den grovkornede varianten, ofte solgt som pilavlık bulgur, hvor kornene knuses til størrelse med et litt butt riskorn, brukes der en ellers gjerne ville brukt ris. Men, i likhet med couscous, har den en konsistens som gir den litt mer karakter enn risen.

Finkornet bulgur, eller köftelik bulgur, har et bredere bruksområde. Mest kjent i vesten er den kanskje fra tabbouleh, den finhakkede urtesalaten som ofte tolkes som bulgursalat utenfor Midt-Østen.

Siden kornene er så fine trenger de ikke kokes; i tabbouleh er det gjerne tomat- eller sitronsaften som mykner bulguren. Tyrkerne bruker den også i çiğ köfte, rå kjøttboller med bulgur. Og i kısır, en tomatisert og krydret bulgursalat som har en selvfølgelig plass på mezebordet. Den er også fin å ha i suppe.

Mange måter å tilberedes på

Så det finnes egentlig utallige måter å tilberede bulgur på, og derfor utallige måter å koke det på. Når jeg da lager et innlegg om hvordan koke bulgur handler det om den enkleste av varianter: kokt som alternativ til ris.

Dette er noe jeg lager veldig ofte, oftere enn ris vil jeg tro. For bulgur har både mer smak og næring enn ris, og passer egentlig til det meste av retter med smak av Midt-Østen. Aller best passer det til retter som enten ikke har noen saus, eller som har en tomatbasert saus. Den passer også veldig godt til yoghurt.

Dette er en basisoppskrift som selvfølgelig kan varieres i det uendelige. Det kanskje mest vanlige er å tilsette en del tomat, og gjerne litt krydder med kick, for en tomatisert pilaff av bulgur.

På de neste sidene får du oppskrift på begge deler.

Fin og grovkornet bulgur



Nå i 3. opplag!



Trolig årets fineste kokebok

MAGASINET REISELYST

ANDREAS VIESTAD

Kjøp boka i bokhandelen eller på nett her:
etkjokken.com/hummus-og-granateple

Hvordan koke bulgur

4 porsjoner
5 minutter aktiv tid
20 minutter totalt



Ingredienser

3+1 ss smør
2 ss olivenolje
1 laurbærblad
10-12 hele allehånde (kan sløyfes)
250 g grovkornet bulgur (vanlig gul type, se tips nedenfor)
5 dl vann
salt og pepper

Sånn gjør jeg det

1. Smelt 3 ss smør og 2 ss olivenolje i en tykkbunnet kasserolle på medium varme. Tilsett laurbærblad og hel allehånde (om du har) og surr i et lite minutt.
2. Ha i bulgur og rør godt rundt til bulguren er helt dekt. Hell i vann og litt salt og kok opp. Så snart det koker opp, sett på lokk, skru ned varmen til det laveste og la stå i ti minutter.
3. Trekk av varmen og la stå i fem minutter til. Ikke vær redd om det fremdeles er vann igjen i bulguren når den trekkes av varmen, den kommer til å absorbere resten. Når bulguren har hvilt i fem minutter, ta ut laurbærblad og hele allehånde og rør inn 1 ss smør. Smak til med salt og pepper.

Tips! Finn flere oppskrifter med bulgur her:
https://www.etkjokken.com/tag/bulgur/



Rød bulgur

4 porsjoner
15 minutter aktiv tid
30 minutter totalt

Ingredienser

3 ss olivenolje
1 løk, skrelt og finhakket
2 avlange grønne tyrkiske paprika (çarliston biber) eller 0,5 grønn paprika, frø og kjerne fjernet, finhakket
1 toppet ss (50 g) tomatpuré
1 ts sukker
2 ts tyrkiske chiliflak (pul biber) (kan sløyfes eller erstattes av 0,5 ts vanlige chiliflak)
1 liten tomat eller noen cherrytomater, hakket
250 g grovkornet bulgur
5 dl vann
salt og pepper

Sånn gjør jeg det

1. Fres løk og paprika myk, men ikke brun, i olivenolje i en tykkbunnet kasserolle på medium varme, 8-10 minutter. Rør jevnlig.
2. Ha i tomatpuré, sukker, chiliflak (om du bruker) og tomat. Rør godt i et lite minutt.
3. Ha i bulgur, litt salt og pepper og litt av vannet. Bland godt til tomatpuréen er oppløst. Ha deretter i resten av vannet og bland sammen på nytt. Kok opp og skru ned varmen til lav. La putre under lokk i 10 minutter. Trekk av varmen og la stå i fem minutter til. Smak til med mer salt og pepper om nødvendig. Server rykende varm.

Tips! Finn flere oppskrifter med bulgur her:
https://www.etkjokken.com/tag/bulgur/

Kikerter og bønner

Det finnes veldig gode kikerter og bønner å få kjøpt både på boks og glass. Disse fungerer godt til de fleste formål. Men det er ikke til å slå under en stol at smaken blir enda bedre om du kjøper tørre kikerter eller bønner og koker dem selv.

Den gode nyheten er at det er veldig enkelt å koke både kikerter og bønner. Faktisk er det ikke ulikt eltefritt brød. Det krever litt planlegging, for det tar litt tid.

Men 99% av denne tiden passer kikertene seg helt selv. Kokte kikerter holder seg dessuten veldig bra i fryser, så det er bare å lage en stor porsjon og fryse ned i passe størrelser.

Kikerter kan kokes på flere måter

Kikerter koker jeg på to forskjellige måter, avhengig av hva jeg skal bruke dem til. Det vil si: Avhengig av om jeg skal bruke kikertene til å lage hummus eller ikke. Skal jeg det, koker jeg kikertene lenger, til de er så myke at de nesten begynner å falle fra hverandre.

Skal jeg lage falafel koker jeg de ikke i det hele tatt, da holder det å sette de i vann i 6-8 timer. De skal ikke kokes. Tre måter å tilberede tørre kikerter på, altså.

Mye slingringsmonn

Heldigvis er det veldig enkelt å bruke både tørre kikerter og tørre bønner. De er ganske takknemlige og det er mye slingringsmonn med timingen.

Det eneste du må huske på er å planlegge, siden selve prosessen tar litt tid. Riktignok klarer kikertene eller bønnene seg utmerket på egen hånd i 99% av den tiden. Men skal du gjøre det ordentlig, tar det et halvt døgn eller mer, alt etter hvor lenge du lar kikertene stå i vann før du koker de.

Noen forholdstall

Det kan være greit å ha noen forholdstall i hodet. 100 gram tørre kikerter eller bønner gir ca. 225-250 gram ferdigkokte. Det tilsvarer én boks ferdigkokte hermetiserte kikerter på 400 gram. Resten av vekten i boksen er laken den ligger i.

Oppskriften på neste side gir mellom 2 og 2,5 kg ferdigkokte kikerter eller bønner. Det tilsvarer ti bokser hermetikk.



Oppbevaring

Kokte kikerter og bønner passer utmerket til å fryse. I tett beholder holder det seg fint i flere måneder. Det er derfor bare å lage store porsjoner.

Jeg pleier å koke opp 1 kg av gangen. Noe bruker jeg med det samme. Resten fryser jeg, så har jeg både kikerter og bønner tilgjengelig på null komma niks når jeg trenger det.

Kikerter og bønner har en tendens til å klumpe seg ved frysing. Banker du posen eller boksen mot kjøkkenbenken, pleier i alle fall kikerter å løsne relativt greit fra hverandre. Jeg anbefaler likevel å fryse individuelle porsjoner, så unngår du dette problemet.

Hvordan koke tørre kikerter og bønner

Tilsvarende ca. 10x 400 g bokser hermetiske
20 minutter aktiv tid
6-18 timer totalt



Ingredienser

1 kg tørkede kikerter eller bønner
vann
salt

Sånn gjør jeg det

1. Fjern eventuelle brune eller stygge eksemplarer og ha de tørre kikertene eller bønnene i en stor kasserolle eller bolle. Ha i 3-4x så mye vann. La stå i 8-12 timer, gjerne over natten.
2. Hell ut vannet og skyll kikertene eller bønnene raskt. Ha dem over i en stor kasserolle. Ha i vann så du har noen centimeter klaring til kikertene eller bønnene. Kok opp og la putre på lav varme til både skallet og innsiden har myknet til passe konsistens. Skum av underveis og ha i mer vann om nødvendig. Total koketid varierer etter type bønner og hvor gamle de er. Veiledende koketid:
   Kikerter 45 minutter - 2 timer
   Hvite bønner 1 - 2 timer
   Smørbønner 1 - 3 timer
   Vær obs på at det noen ganger kan ta enda mer tid – og noen ganger mindre. Smak derfor jevnlig. Skru aldri opp varmen, for best resultat er det viktig å koke kikerter og bønner på lav varme.
3. Når kikertene eller bønnene er myke, trekk kasserollen av varmen og ha i raust med salt. Vannet skal være minst like salt som om du hadde lagd suppe. La stå med lokket på til avkjølt.
4. Bruk de kokte kikertene eller bønnene som anvist i oppskriften du følger. Bruker oppskriften hermetiske kikerter eller bønner som mål, tilsvarer en 400 g boks hermetiske kikerter eller bønner ca. 225-250 gram selvkokte.

Tips! Les hvordan jeg tilbereder kikerter for hummus og falafel her:
https://www.etkjokken.com/2015/11/hvordan-koke-kikerter/