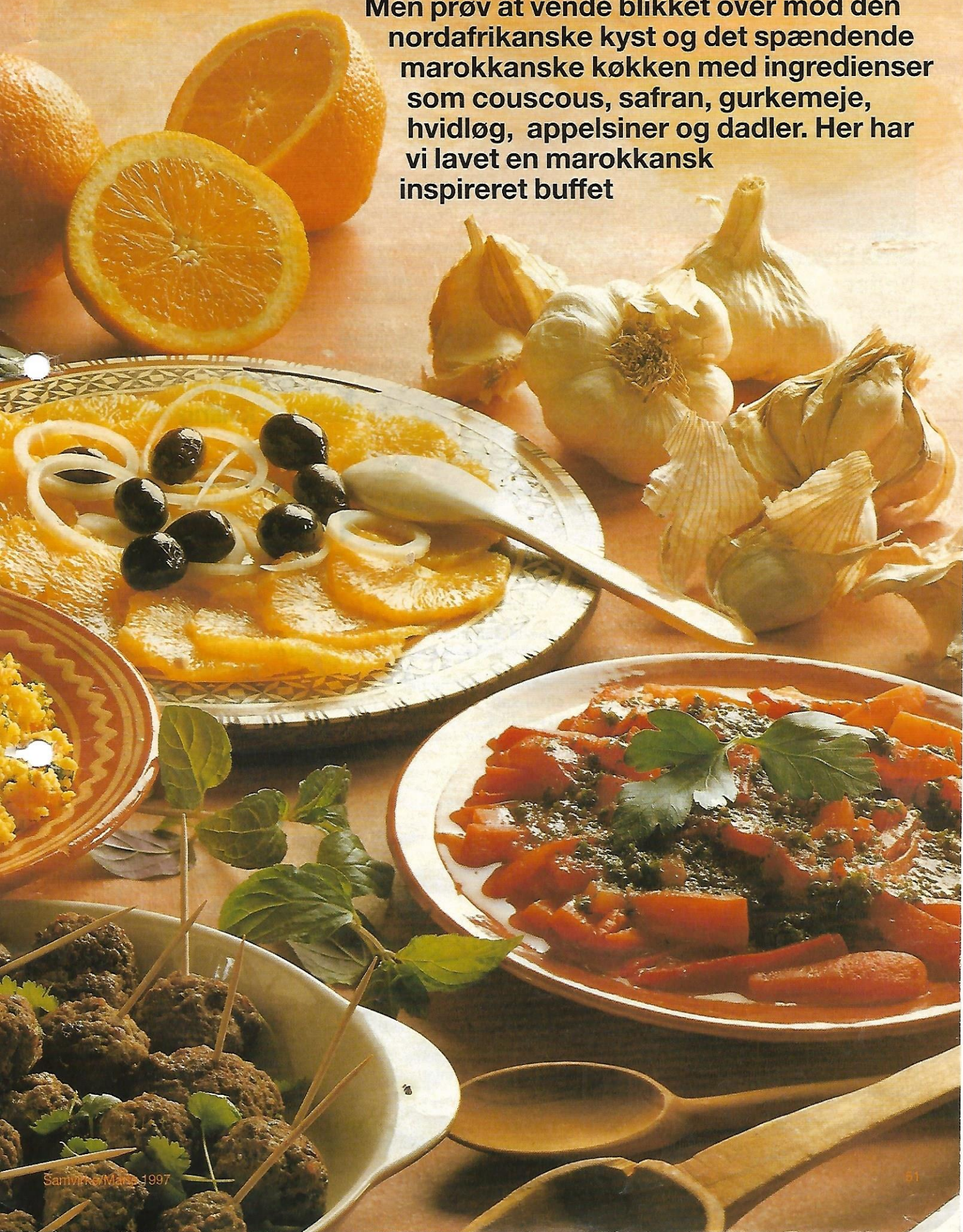


# Mad fra Marokko

Redaktion: Inger Abildgaard . Opskrifter og tekst: Bente Nissen Lundsgaard . Foto: Jes Buusmann



**Middelhavets køkkener forbinder vi ofte med Grækenland, Italien, Frankrig og Spanien. Men prøv at vende blikket over mod den nordafrikanske kyst og det spændende marokkanske køkken med ingredienser som couscous, safran, gurkemeje, hvidløg, appelsiner og dadler. Her har vi lavet en marokkansk inspireret buffet**



## Mad fra Marokko



### Små krydrede bøffer

(6 pers.)

500 g hakket oksekød (10-12%)  
2 fed presset hvidløg  
½ dl hakket persille  
1 spsk friskhakket koriander  
½ tsk spidskommen  
1 ½ tsk salt  
peber  
2 spsk olie til stegning  
Pynt: evt. tandstikker og frisk koriander

Oksekødet røres med de øvrige ingredienser.

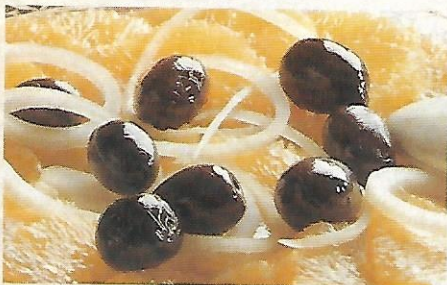
Formes til ca. 20 runde boller.

Steges i olie på en pande ca.

8-10 min. i alt.

Sæt evt. små tandstikker i hver.

Læg dem i et fad og pynt evt. med frisk koriander.



### Appelsinsalat

(6 pers.)

4 appelsiner  
1 hvidt salatløg  
20 sorte oliven  
½ spsk olivenolie  
½ tsk edelsüss paprika

Skrællen og den hvide hinde skæres af appelsinerne, og de skæres i skiver.

Løget skæres i tynde skiver.

Appelsin, løg og oliven arrangeres på et fad.

Olien piskes med paprika og dryppes over.

### Pebersalat

(6 pers.)

3 røde pebre  
5 flåede tomater fra dåse  
1 spsk olivenolie  
1 fed presset hvidløg  
1 spsk hakket persille, gerne bredbladet  
½ tsk salt  
peber  
pynt: evt. bredbladet persille

Peberfrugterne grilles under ovngrillen ca. 10 min., vendes nogle gange.

De lægges i en frysepose som lukkes omhyggeligt.

Når de er afkølede pilles skindet af dem, og de skæres i halve strimler.

Tomaterne presses igennem en sigte.

Piskes med olie, hvidløg, persille, salt og peber.

Tomatmarinaden hældes over

peberfrugterne.

Pyntes evt. med bredbladet persille.



### Reje brikker

(4 pers.)

150 g optøede Danefrost ekstra store luksusrejer  
1 tsk olie  
1 spsk friskhakket koriander  
1 spsk citronsaft  
1 tsk sød paprika  
½ tsk spidskommen  
½ tsk salt  
peber  
3 plader butterdej  
1 sammenpisket æg til pensling

Rejerne afdryppes og kommes i en skål.

Olie, koriander, citronsaft, paprika, spidskommen, salt og peber røres forsigtigt sammen.

Rejerne vendes heri, marineres ½ time i køleskab.

Butterdejen optøs og rulles ud til dobbelt størrelse (17-18 cm).

Skæres i 12 firkanter.

Butterdejspladerne smøres med æg.

Rejerne tages op af marinaden og fordeles på dejstykkerne.

Resten af marinaden kasseres.

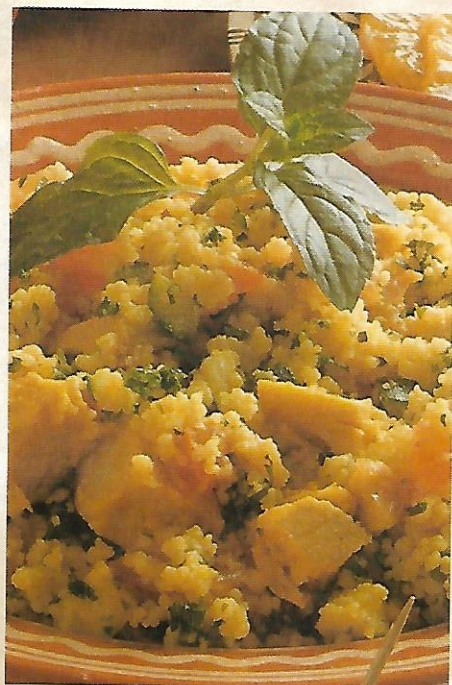
Foldes sammen til trekanter.

Kanten trykkes godt til.

Stilles på en bageplade på bagepapir,

pensles med æg.

Bagetid: ca. 15 min. ved 225°C.



### Couscous salat med kylling

(6 pers.)

150 g couscousgryn  
1 spsk olie  
2 dl hønsebouillon

3 tomater  
1(250 g) courgette  
1 gul peber  
1 skalotteløg  
2 spsk friskhakket mynte  
2 spsk hakket persille  
300 g kogt kyllingebryst i terninger  
1 tsk gurkemeje  
1 spsk olie  
1 dl citronsaft  
½ tsk salt  
peber  
pynt: evt. frisk mynte

Couscousgrynene svitses i olie.

Kogende hønsebouillon hældes over.

Der røres.

Når bouillon er opsuget kommes de op i et fad og afkøles.

Tomater, courgette, peberfrugt og løg

skæres i små terninger.

Krydderurter, kylling, gurkemeje og

olie røres sammen.

Alle ingredienserne til salaten blandes

også citronsaft, salt og peber.

Pyntes evt. med frisk mynte.

Server lune pitabrød til buffeten som tilbehør. De skal ikke fyldes men bare spises til som et stykke brød.

Energifordeling for samtlige retter:

Energi pr pers. 3580 kilojoule (860 kcal)

Energifordeling: Protein 21%-44 g

Kulhydrat 41%-86 g

Fedt 38%-36 g