



Uppsala-Knivsta

Välkomna till Uppsala-Knivstas karibiska afton

Med tanke på pandemin som pågår runt om oss så kommer vi att ha en aktivitet på nätet. Eftersom vi inte kan träffas fysiskt så provar vi på detta sätt. Och eftersom läget är som det är så skickar vi med några mumsiga recept. ifall man behöver en inspirationskälla

Aktivitetsgruppen tänkte att vi behöver lite värme, glada färger och kryddig god mat. Tanken är att vi äter mat som vi lagar till antingen tillsammans med någon eller själv eller om man vill göra något annat. När vi sen möts på nätet, så äter vi gott och skålar med alkoholfria pina colada eller mojitoz. Sen blir det lite quiz till kaffet.

Plats :Online teams

Tid: 28 november kl.15.00

Ingen föranmälan behövs. Utan de är bara att trycka på länken så ses vi

Med vänlig hälsning

Aktivitetsgruppen Neuro Uppsala Knivsta

Tips på karibiska recept

Karibisk papayasallad med chili, lime och jordnötsdressing

1, romansallad 1, rödlök, liten 1, paprikka1, mango 200 g, böngroddar 0,5, röd chili, t ex spansk peppar

1, lime 1 kruka, koriander

Jordnötsdressing:

3 msk, jordnötssmör, 1 msk, vatten, 0,75 dl, rapsolja, 1, vitlöksklyfta

:1 tsk, ingefära finriven, 1 tsk, honung 1 krm, salt (20 MINUTER)

Gör så här:Jordnötsdressing: Värm vattnet. Häll det över jordnötssmöret och rör tills smöret lösts upp. Vispa i oljan. Skala och pressa i vitlöken. Rör i limesaft, ingefäraKrydda med salt.

Bryt salladen i bitar och lägg på ett stort fat. Skala och skiva löken tunt.

Skala, kärna ur och skär mango och papaya i lagom stora bitar och lägg dem tillsammans med lök och böngroddar över salladen.

Kärna ur och strimla chilin. Strö den över salladen och häll över limesaften. Toppa med koriander och servera med jordnötsdressing.

Kreolska räkor - gryta med räkor, curry, grädde och ananas

800 gram räkor med skal, färska eller fryst,**1 liten gul lök, 2 msk smör,1 klyfta vitlök**

2,5 tsk curry, 1 tsk paprikapulver, 3 dl vispgrädde, 1 dl vitt vin, 1 dl vatten,1 grön paprika, 1 röd paprika

1 dl ananas skuren i bitar, 2 bananer, 1 krm salt, 0,5 krm vitpeppar, 1 krm cayennepeppar, 1 msk citronsaft

GÖR SÅ HÄR börja koka basmatiris om du vill ha det till. ris,: eller kokt vete är också gott till.

Rensa räkorna. Skölj och hacka paprikan. Skala och skiva bananen. Skär ananas i småbitar.

Skala räkor och hacka lök och vitlök. Fräs löken och vitlöken i smör i en stor panna med höga kanter.

Tillsätt curry och paprikapulver och fräs runt några minuter.

Tillsätt grädde, vin samt vatten. Koka ihop i någon minut.

Sätt på en till stekpanna eller wok. Fräs först paprika i lite smör och lägg över i såsen, sedan bananer och ananas.

Smaka av grytan med citronsaft, salt, vitpeppar och något krm cayennepeppar.

Sist fräser du räkorna och lägger över dem i den kreolska grytan.

Servera Kreolska räkorna med kokt ris, ex. basmatiris, råris eller jasminris.

Karibisk fish tacos

12 små tortillas, köpta, 200 g tonfis 1tsk vitlökspulver, 1 tsk lökpulver, 3 krm muskot, 1 tsk kummin

2 msk Jamaican Jerk Seasoning, salt, peppar 1-2 färska majscolvar, 1 mango, 1 kruka koriander, salladslök, 4 limefrukter

1 rödkål, 2 dl gräddfil, ingefära, 3 msk sesamfrön, 2 morötter 230 g mangosås (t ex den från santa maria)

Gör så här

Skär tonfisken i ca 1 cm tjocka skivor. Lägg i en skål, pressa över lime.

Blanda ihop de torra kryddorna och strö dessa över tonfisken. Låt marinera ca 20- 30 min. Inte mer, för då blir konsistensen ”mosig” på tonfisken.

Under tiden fisken marineras så grillar du majs. Ett tips är att lägga majs med blast och allt på i blöt några timmar innan, då kan du lägga den direkt på grillen så blir den som ångkokt inuti. Efter ca 10 minuter drar du av blast och trådar och grillar den direkt på grillen igen så den blir rostad. Skär sedan av kornen från kolven.

Hacka upp salladslöken fint, skär mangon i små bitar. Blanda salladslök, majs, mango och koriander. Hacka rödkålen. Skär morötterna i tunna stavar. Riv ingefära och blanda med gräddfilen.

Stek fisken, ca 1-2 min på varje sida. Du vill att den ska ha en röd kärna, annars blir den torr och tråkig. Skär upp tonfisken i tunna skivor.

Stekmorötterna snabbt på hett galler. Ett tips är att ha dem i någon form så inte allt åker mellan gallren.

Fyll tortilla med sallad, majsöran, kål, morötter, tonfisk, toppa med koriander, pressa över lime och droppa över mangosås samt gräddfilssåsen och strössla över sesamfrön.

Arroz con pollo – Ris med kyckling

4 port

2 dl långkornit ris, Vatten, salt

400 g kyckling, 1 lök, olivolja, salt och peppar

Limeskal och saften av 2 lime, 1,5 dl passerade tomater, 2 pressade vitlöksklyftor, 100 g rökt skinka

1 msk worcestersås eller soja, 2 tsk oregano, 2 dl ärter, majs, paprika, 2 dl riven ost, Hackad persilja (halv kruka)

Garnering:

3 – 4 st Matbananer (eller gröna bananer) stekta i olja, Riven ost, Persilja

Koka riset enl. förpackningen.

Strimla kycklingen och hacka löken. Häll olja i en stekpanna, bryn kycklingen och löken. Salta och peppra.

Smaksätt med lite riven limeskal, pressad limesaft och passerade tomater. Pressa över vitlök. Tillsätt riset och den rökta strimlade skinkan. Smaksätt med worcestersås eller soja och oregano. Sjud rätten ca 10 minuter. (tillsätt lite vatten om rätten verkar torr)

Tillsätt ärter, majs, paprika och persilja. Vänd i den rivna osten sist men lämna lite till garnering.

Stekta bananer:

Dela bananerna i halvor och på längden. Stek på båda sidor i olja.

3 stora mogna bananer (gärna riktigt mjuka och bruna i skalet), 2-2,5 dl vetemjöl (mängden kan variera beroende på hur stora bananer du har använt)

2 msk mörk muscovadosocker eller brunt farinsocker, 1 tsk vaniljsocker, 0,5 tsk kanel, 1/4 tsk muskot

2 tsk bakpulver, 2 krm salt, Olja till stekning (tex rapsolja), Florsocker att pudra på vid servering

Gör såhär:

Mosa bananerna fint med en gaffel. Tillsätt övriga ingredienser. Börja med att ha i 2 dl mjöl. Blanda smeten ordentligt. Om smeten känns för lös har du i lite mer mjöl.

Hetta upp olja i en stekpanna och klicka ut smet. Stek pannkakorna gyllene på medelvärme ca 3 min på varje sida. Ha inte för hög värme på, då kan de snabbt få färg utanpå och förbli råa inuti. Låt rinna av på papper. Pudra froscker på och servera gärna med sirap och glass.

Ingredienser, 4 portioner: karibisk kikärtscurry

2 gula lökar, 3 vitlöksklyftor, 2 msk olivolja, 1/2 lime, 1 msk red curry pasta, 4 dl kokosmjölk
400 g kokta kikärter, Några droppar soja, En näve körsbärstomater. 1 knippa färsk koriander och/eller basilika, 1 tsk riven ingefära (efter smak)

Gör så här:

1. Hacka lök och vitlök. Fräs gul lök i olivolja i en gryta, tillsätt vitlök och fräs ytterligare.
2. Tillsätt red curry pasta (lite i taget och smaka av efter hand).
3. Pressa i limejuice, börja med 1/2 lime och tillsätt eventuellt mer på slutet.
4. Häll i kokosmjölken och låt det koka ihop några minuter.
5. Tillsätt kikärterna, lite soja och delade körsbärstomater.
6. Smaka av med ingefära och hackad koriander eller färsk basilika.
7. Låt puttra ihop en liten stund. Servera sedan med ris eller exempelvis matvete.

Exotisk fruktsallad 4 port

1 bit ananas, 1 banan, 1 mango, 1 apelsin, 1 lime, 1 dl vispgrädde, 1 passionsfrukt (kröp ur innehållet)

Skala ananasen och skär bort stammen. Skär köttet i tärningar. Skala och skiva bananen. Skala och skär mangon i bitar.

Skala apelsinen och skär ut klyftorna utan hinnor. Blanda i en skål. Pressa över limesaften. Servera med vispad grädde. Toppa med passionsfrukt.

Virgin Piña Colada

1 kall ananas, 1 msk pressad limesaft, 400 ml kall kokosmjölk, 15 isbitar + extra till servering
Skala och dela ananasen. Skär bort mittstocken. Skär fruktköttet i mindre bitar. Mixa fruktköttet med kokosmjölk, limesaft och isbitar. Servera med några extra isbitar. ingredienser
PORTIONER: 1 GLAS

Virgin Mojito

4 - 5 myntablåd, 1/2 lime i bitar, 1 tsk råsocker, krossad is. 8 cl soda (vichyvatten eller kolsyrat vatten) limeklyfta eller myntakvist

"Muddla" myntablåd, lime i bitar och råsocker. Fyll på i ett glas med krossad is och Soda.

Garnera med en limeklyfta eller myntakvist.