

Hjemkundskab

Klasse: 7. klasse

Dato: Uge 35

Emne: Hakket kød – Græske kødboller i tomat

Jan Thiemann & Tenna Andersen



Græske kødboller – Græsk Madbrød

Kødbollerne: 1+2

1 løg revet groft
2 fed hvidløg hakket *MEGET fint*
1 stilk persille
300 gram hakket oksekød.
1 dl ris
½ dl rasp
1 æg
2 spsk. olivenolie
Salt og peber
Krydderurter efter smag

Saucen: 3(+4)

1 ds tomater
½ ds vand
salt
1 tsk paprika
3 fed hvidløg hakket *meget fint*
3 ssl olivenolie
½ kop græsk yoghurt

Græsk Madbrød: 4 (+5)

3 dl lunken vand – godt håndvarmt
50 gr. gær
½ dl. god olivenolie
1 æg
1 tsk salt
ca. 700 g (ca 10 dl) hvedemel)

Kødboller:

1. Risene koges – 1 dl ris i 2 dl vand – koges 10 minutter – hviler 10 minutter – under låg.
2. Pil løget og riv det groft
3. Skyl persillen, ryst den tør og hak den fint. Brug kniv.
4. Rør det hakkede kød med de kogte ris, olivenolie, salt, peber, hakket løg og persille, æg og rasp til en smidig fars. Tilsæt eventuelt lidt vand, hvis farsen virker *MEGET* fast. 1 tsk salt og ½ tsk peber.
5. Form den derefter til små kødboller, læg dem på en tallerken.

Saucen:

1. Hæld tomater og ½ ds vand i en gryde med olie. Varm op.
2. Når saucen koger, lægges kødbollerne i og snurrer nu under låg for *svag* varme i ca. 20 minutter.
3. Kødbollerne tages forsigtigt op i et fad
4. Til sidst vendes den græske yoghurt i sovsen, som hældes over bollerne.
5. Servér når brødene er bagt

Græsk Madbrød

1. Rør gæren ud i det lunke vand. Tilsæt olie, æg, salt, samt det meste af melet.
2. Gå over til håndæltning, kom ikke mere mel i end nødvendigt. Dejen skal være glat, og skal kunne slippe skålen, men samtidig smidig og "levende".
3. Dejen hæver lunt lunt og under klæde 20-25 minutter.
4. Slå dejen ned, og form et rundt brød til hver person i gruppen og placer dem i en bradepande, husk bagepapir!!!
5. Lad atter efterhæve under klæde 20 min.
6. Pensl på siderne af brødene, så er det nemmere at skille fra hinanden efter bagningen. Rids dem med en skarp kniv i et kryds. Drys med 1 tsk groft salt inden bagningen
7. Bages ved 225 grader nederst i ovnen 25-30 min