

# Medel- havs- mat

– KÄRLEK, VITLÖK OCH OLIVOLJA

*”Den som inte egenhändigt har tillrett en måltid åt sina vänner har gått miste om det angenämaste sättet att utöva vänskap”* skrev mästerkocken och krögaren Tore Wretman 1956 i sin kokbok Menu. Han är kanske inte mest känd för ”nyttig” mat – men han lade grunden till den internationella matkultur, som nu blomstrar här hemma som aldrig förr. Redan på 1950-talet introducerade han den läckra medelhavsmaten i Sverige, med rätter som salade niçoise, pasta alfredo och moules à la marinière.

Tack vare charterflyget har vi blivit ett resande folk och ju mer vi reser till Spanien, Grekland, Turkiet och Cypern, desto mer har vi lärt oss att älska medelhavsmaten. Meze, taramousalata, tzatziki, grillad halloumi, gambas al ajillo, calamares och andra tapas har blivit våra älsklingsrätter. Och när trenden är glasklar för vad vi vill stoppa i oss på 2010-talet, nämligen äkta, närproducerad och nyttig mat, har den hälsosamma medelhavskosten blivit ännu trendigare.

Som en röd tråd för all matlagning kring Medelhavet går olivolja. Allt baseras på den nyttiga olivoljan – frukost, lunch och middag. I medelhavsköket steker man aldrig i smör. En god olivolja ska det vara, gärna en kallpressad jungfruolja, som innehåller både fleromättat fett – som är bra för hjärtat – och antioxidanter. Utbudet av fräsch frukt, färska grönsaker och doftande kryddor är enormt året om. Därför använder man mycket baljväxter och bönor och fräscha, solmogna tomater, aubergine och paprika som smaksätts med vitlök, timjan, ➔



Kolla i saluhallen efter färska fikon under skördetiden i augusti/september.

I Spanien finns det två sorters fikon, svarta *brevas* och gröna och lite sötare *higos*. Allra godast är de när de är solvarma och riktigt mjuka. Eller torkade, som vintergodis, med valnötter i nov/dec.



### Kronärtskocka

Kronärtskockan är en sorts tistel som spreds från Nordafrika runt Medelhavet genom den tidiga antikens handel. Växten är rik på antioxidanter och därmed bra för immunförsvaret. I Spanien har denna delikatess ursprungsskyddade geografiska områden, ungefär som champagne.



### Vitlök

När vitlöken är färsk doftar man mindre vitlök efteråt. Fråga om den är färsk när du handlar – den ska vara fast och lite rosa och får inte vara torr. Visste du förresten att vitlöken ska skäras på längden och inte på bredden för att man ska få fram den bästa smaken?



### Granatäpple

Granatäpple är bland det nyttigaste man kan äta, med massor av C-vitaminer, folsyra och antioxidanter. Sägs också bromsa prostatacancer, enligt en amerikansk studie. Tips! Blanda valnötter och de röda granatäppelkärnorna i en krusig escarolesallad. Snyggt, nyttigt och gott!



Miguel Suárez och Aridani Alonso – två av Sunwing Resorts mästerkockar.

salvia, rosmarin, basilika... Och cayennepeppar, åtminstone i Spanien.

Fina råvaror är en lika viktig komponent som olivoljan. Och man tar sig tid, både när man handlar, tillagar maten och njuter av den färdiga rätten. Medelhavsrytmen är lugn och inköpen av råvarorna ses som en del av matlagningen. Man går till saluhallen, köar med korgen på armen och kan så småningom få råd och inspiration till dagens matlagning under en pratstund med handlaren. ”Ta några bitar kabeljo så får den extra smak”, kan han tipsa om till fisksoppa. Utvalda råvaror ska det vara – skaldjur och färsk fisk som har landats i fiskehamnen tidigt på morgonen samma dag. Lamm- eller kalvkött och grönsaker från traktens bönder. Sedan lagas allt från grunden med mycket kärlek och en skvätt vin, för den goda smakens skull.

## Medelhusmat för hela familjen på Sunwing Resort

Som projektledare för Sunwing Resorts Food & Beverage är Lennart Kevdal ständigt på jakt runt Medelhavet efter nya lokala rätter som ska falla oss skandinaver i smaken. Han har gedigen bakgrund från restaurangbranschens kvalitetskrogar, som Fina Fisken i Trosa och Hotell Diplomats T/BAR i Stockholm.

Lennart Kevdal arbetar tätt tillsammans med de lokala köksmästarna kring Medelhavet, och med restaurangcheferna och servitörerna för att de ska få allt att fungera optimalt i kök och restaurang på varje Sunwing Resort. De utbyter erfarenheter, inspirerar och låter sig inspireras.

– Det är en ständig diskussion och vi går ofta ut och äter tillsammans. Den som tror att det sitter ett matlag i Stockholm, som skickar

ner recept på räkcocktail och färdiga menyer tror fel. Så fungerar det inte alls. Svenska folket är kunniga idag, framför allt när det gäller medelhavsmaten och trenden går mot det lokala. På Sunwing Resort vill vi alltid vara steget före. Det var vi redan 1993 när vi skapade La Tasca i Cala Bona. Och grundvärderingarna finns kvar: medelhavsmat med kvalitet för hela familjen.

För att få nya idéer botaniserar Lennart bland bykrogarna på Mallorca och Cypern, i Grekland och Turkiet. När han är på Mallorca stannar han också gärna till för lunch på någon enkel restaurang i ett industriområde utanför Palma.

– Där kommer man närmare det riktigt lokala. Man får en tre-rätters meny som står skriven på en griffeltavla, säger Lennart Kevdal.

Under ett besök på Sunwing Resort i Cala Bona blev han hembjuden till en av de anställdas mammas. Upplevelsen blev ett minne för livet. Nästan religiös, säger han själv. Mamman bodde i ett litet hus i byn Sa Coma söder om Cala Bona.

– Man var tvungen att gå in genom garaget för att komma till köket. Det var enkelt möblerat med ett rustikt träbord och en gammaldags spis. Där grillade hon sina fiskar. Hon hade dukat fram oliver, hemmagjord sobrasada (den speciella mallorkinska korven) och brytbröd. För mig blev det nästan som en uppenbarelse. Det förstärkte min känsla av vad våra gäster vill ha, vilket vi nu försöker förmedla, säger Lennart Kevdal.

Sunwing Resort arbetar med tre restaurangkoncept. Sunwing Resort Inclusive, som blev en stor försäljningssuccé redan i starten. Finkrogen Fino Restaurang & Grill som serverar tournedos, chateaubriand och andra klassiker. La Tasca,

”kvarterskrogen” med lokala smaker. Hög kvalitet går som en röd tråd genom Sunwing-köken.

– Vi försöker använda närproducerade råvaror och lagar det mesta från grunden själva. Olivolja, vitlök, grönsaker, färska kryddor och kött – allt



Lennart Kevdal

kommer från gårdarna i trakten. Och i köken är det kliniskt rent. Senast var jag tvungen att ta på mig mössa, vit rock och skoskydd när jag besökte Sunwing-köket i Turkiet. Moroten för mig i mitt arbete är att göra våra gäster nöjda. Vi ska hålla hög klass och vi går seriöst till väga. Nu kommer vi också att satsa på extremt bra Sunwing Resort Inclusive. Andra har mat – på Sunwing Resort äter man gott. ●

Lär dig laga Lennarts medelhavsfavoriter från restaurang La Tasca – se recept på nästa sida! Läs mer om maten på Sunwing Resort: [Ving.se/sunwing-mat](http://Ving.se/sunwing-mat)



## Grillade skaldjur

Glöm inte bort de goda skaldjuren i Medelhavet.

4 portioner	1 kg	Blandade skaldjur, t ex minibläckfisk, Scampi eller räkor på spett
1 dl		Olivolja
2 klyftor		Vitlök, hackad
1 dl	30 st	Persilja, grovhackad
1/3 dl	2 dl	Citronsaft
		Salt och svartpeppar
		Musslor
		Aioli
		Tomatsallad, bruschetta och citronklyftor

Blanda ihop olja, vitlök, persilja och citronsaft, smaka av med salt och peppar. Pensla marinaden på skaldjur och låt dra i 30 minuter. Grilla sen på het grill, pensla med mer olja under tiden du grillar.

Klicka aioli på musslor och lägg på plåt, sätt ugnen på grill och sätt in plåten i några minuter. När aiolin fått färg, ta ut och servera direkt.

Servera skaldjur och musslor med grillad bruschetta, tomatallad och citronklyftor.

## Lammkotletter med rosmarin

En av de enklare och godare rätterna med smak av Grekland.

4 portioner	1 krm	Chiliflakes
		Salt och peppar
1 dl	12 st	Lammkotletter
2 msk	4 port	Ugnstrostade potatishalvor
0,5 dl	4 st	Citronhalvor, grillade
1 tsk		Blandad sallad
2 klyftor		
		Rosmarin, grovhackad, färsk
		Persilja, grovhackad, färsk
		Timjan, grovhackad, färsk
		Vitlök, hackad

Blanda en marinad på olja, örter, vitlök och chiliflakes. Mariner lammkotletterna i 1–2 timmar, använd gärna en plastpåse. Grilla lammkotletterna till önskad stekgrad och servera med potatis, de grillade citronhalvorna och en sallad.



## Tapas

Det enklaste är oftast det godaste. Tapas är namnet på de spanska smårätter som serveras både kalla och varma, och som med fördel kan kombineras till en hel måltid.

### Dadlar med bacon

16 st	Dadlar, urkärnade
100 gram	Blåmögelost
8 skivor	Bacon, halverade

Fyll dadlarna med ost och linda sen en halva bacon runt varje dadel. Sätt en tandpetare igenom för att hålla baconet på plats.

Lägg på en plåt och baka i ugn på 200°C i 5–10 minuter eller stek dem i panna tills du är nöjd.

### Fyllda Pimientos de piquillo (små paprikor)

12 st	Pimientos
1 dl	Ricottaost
1 st	Sardellfilé, finstrimlad
1 msk	Gräslök, finhackad
	Tabasco, salt och peppar

Blanda ihop ricottaost med sardell och gräslök, smaka av med tabasco, salt och peppar. Fyll paprikorna och lägg på tallrik. Ringla gärna lite olivolja på och servera med bröd.

### Manchego med färska fikon

100 gram	Manchegoost, i bitar
4 st	Färska fikon, klyftade
	Olivolja
	Sherryvinäger
	Svartpeppar

Varva ost och fikon på en tallrik. Ringla på lite olivolja och vinäger, mal lite svartpeppar ovanpå.