

# Oliven på menuen

**P**å vej ned gennem Spanien ændrer landskabet sig pludseligt og markant, når man forlader den flade La Mancha-slette og nærmer sig de enorme landområder, der strækker sig mellem byerne Jaén, Granada og Sevilla. Med et er man omgivet af et bølgende hav af olivenmarker, hvor de eneste sigtelinjer er langstrakte og olivengrønne horisonter som et første vidnesbyrd om, at Spanien er verdens største producent af olivenolie.

Det er her, på fincaen Garden of Lemons, midt i et hav af olivenmarker og lige ved foden af Sierra Nevada-bjergene,

at vi sidder og laver opskrifter med oliven og olivenolie. To af de vigtige ingredienser fra det mediterrane køkken. Opskrifterne er vegetariske, og de henter især inspiration fra netop middelhavsområdet, hvor oliven er blevet dyrket i tusinder af år, og hvor både oliven og olivenolie er vigtige fødekilder og en naturlig og sund del af den daglige kost. Men vi rejser også videre ud i verden til traditionsrige køkkener i Mellemøsten, Persien og Nordafrika, der alle producerer meget fine olivenolier.

Vi bruger olivenolien i dressinger, saucer og marinader, men også opvarmet

til at fritere, sautere og pochere. Desuden bruger vi olivenolie og oliven i brød og bagværk. Vi oplever, at smagen af oliven og »rigelige mængder olivenolie« simpelt hen passer ind i den mad, vi kan lide at lave, og efterhånden bruger vi faktisk olivenolie i stort set al den mad, vi laver. En god ekstra jomfruolivenolie tilføjer noter af frugtighed, græs og peber. Olivenoliens styrke og kompleksitet varierer fra gang til gang og afhængigt af, hvor olien er produceret. Husets bedste ekstra jomfruolivenolie kan med kun få dråber fuldende en salat eller en suppe og løfte maden op i en højere liga.



Tekst, opskrifter og fotos er fra »Oliven & olivenolie« af Henrik Vilain og Ingo Schauer (Muusmann Forlag).

Foto: Muusmann Forlag

## Ash-e reshteh (8 pers.)

»Ash« betyder »mad« eller »føde« på oldpersisk, men ordet dækker bredt begrebet »suppe« i Iran. Og supper spiller en overordentlig stor rolle i det iranske måltid, hvor de spises både som en del af måltidet og som selvstændigt måltid.

Supper spises både til morgenmad, frokost og aftensmad. Under det iranske nytår, Nowruz, er en af de traditionelle retter, ashe resteh. Suppen er en kraftig og nærende grøntsagssuppe med bønner, linser, krydderurter og lange fine tråde af pasta. Trådene kan ses som et symbol på livets tråde og retninger, og suppen er et af de ceremonielle måltider i forbindelse med årets begyndelse, hvorunder hver enkelt kan give »trådene i livet« et eftersyn i anledning af nytåret. Ash-e reshteh minder ganske meget om en italiensk minestrone, begge er nærende grøntsagssupper med tørrede bønner, grøntsager og krydderurter. Men den iranske suppe adskiller sig ved at bruge flere af de ingredienser, der er typiske i et iransk måltid, såsom karamelliserede løg og hvidløg,

tørret mynte og surmælksproduktet kashk. Pastaen, der benyttes i suppen, er en persisk pasta, resteh, som er lavet på mel, olie og vand, men en italiensk linguine pasta vil også fungere fint.

125 g kikærter  
125 g kidneybønner  
125 g cannellini-bønner  
0,5 dl olivenolie  
2 store løg, skåret i tynde skiver  
8 fed hvidløg, pillet og skåret tyndt  
2 tsk. gurkemeje  
1 spsk. tørret mynte  
2 l vand  
125 g gule linser  
125 g resteh eller linguine-pasta  
35 g persille, hakket  
35 g koriander, hakket  
15 g dild, hakket  
15 g mynte, hakket  
100 g forårsløg, fint udskårne  
250 g frisk spinat  
Salt og friskkværnet peber  
Servering:  
7,5 dl kashk eller græsk yoghurt  
1 spsk. hvidvinseddike  
Friske krydderurter, f.eks. mynte, dild eller koriander

Start med at udbløde kikærter, kidney- og cannellini-bønner. Skyl dem, og kog dem derefter hver for sig i saltet vand i omkring 45 minutter til 1 time, eller til de er netop møre. Du kan også bruge færdigkogte bønner og kikærter fra dåse.

Opvarm olivenolien i en stor, tykbundet gryde, der kan rumme suppen, og sauter ved svag varme løg og hvidløg, indtil de karamelliserer - det tager cirka 25 minutter.

Bland gurkemeje og tørret mynte i gryden, og tag 2/3 af løgblandingen fra til at dekorere med til sidst. Fortsæt med at arbejde videre i samme gryde, som nu tilsættes vand, kogte kikærter, bønner og de ukogte, gule linser. Lad suppen simre i 30 minutter, til linserne er gennemkogte.

Tilsæt pasta, alle krydderurter, forårsløg og spinat, og lad suppen koge yderligere i 10-15 minutter, eller indtil pastaen er kogt. Smag suppen til.

Bland kashk eller græsk yoghurt med hvidvinseddike. Hæld suppen op i dybe skåle, og server den med drys af karamelliserede løg og friske krydderurter. Server yoghurtten i en skål ved siden af.



Af [Henrik Vilain](#) og [Ingo Schauer](#)



Henrik Vilain og Ingo Schauer.

Foto: Muusmann Forlag