

Smagens Dag



Giv smagen fylde - i januar Haydari til kål

Af Helle Brønnum Carlsen



Kort om **Haydari**

Haydari er en meget smagfuld creme, du kan spise som pålæg på brød. Hvis du bruger haydari som en lækker cremet dressing, kan den give fylde til din grøntsagsret.

Haydari stammer fra mellemøsten, måske fra Libanon, der har et af de bedste køkkener ud til det østlige Middelhav. I dag møder du især haydari som en traditionel del af de tyrkiske *meze*, der er en slags små tapas-forretter.

Haydari er en form for tyk yoghurt dressing, originalt lavet med labneh – en drænet yoghurtost – der er meget proteinrig. Dressingen er meget mere krydret end fx tzatziki, og der er ikke agurk i. Ofte giver man dressingen både farve, smag og lethed ved at blande yoghurten med moset, grillet rød peberfrugt. Friske krydderurter er også supervigtige. Du kan give dressingen mere smag og fylde ved fx at bruge lidt feta og hytteost. På denne måde kan du opnå lidt af den tykke fornemmelse, som er i den afvandede yoghurt, der hedder labneh.

Haydari får:

- friskhed fra krydderurter som mynte
- fedme og fylde fra mejeriprodukter som yoghurt, feta og hytteost
- sødme, farve og svag peber fra de bagte røde peberfrugter.

I workshopen her skal du prøve at hælde den lækre haydari over stegt eller marineret kål. Sådan får du fylde i smagen som et helt måltid.



Vidste du, at **cremethed** ...

- er en meget vigtig og basal mundfølelse
- opfattes som jævn, glat, fløjlsagtig og vigtig for madens fylde
- involverer flere sanser: syn, lugt, smag og mundfølelse
- giver en oplevelse af helhed, og at man ikke kan smage de enkelte dele på samme måde, som hvis vi spiste noget vandigt som juice.

Vidste du at ...

- fedt har betydning for cremethed, ikke kun i store mængder. Det handler også om, hvordan fedtet fordeler sig på tungen, når vi vurderer, om noget er cremet.
- I mælkeprodukter er cremethed forbundet med mælken lipoproteiner. Fedtet glider rundt, indpakket i små proteinposer, og giver oplevelse af smag og fylde.
- cremethed kombinerer viskositet med den måde, maden flyder på og gnider sig mod slimhinderne i munden.

Smagens Dag



Marineret rødkål med haydari

I skal bruge

Til 4 personer

Haydari

1-2 røde peberfrugter, skyllede
1 dl hytteost
1 spsk. olivenolie
½ dl cremefraiche 18 %
1-2 spsk. tomatkoncentrat
salt og peber
1 fedt fintrevet hvidløg
saft af ½ citron
50 g feta, smuldret
5 stilke mynte (bladene hakket fint)
5 stilke bredbladet persille (bladene hakket fint)
1 nip røget paprika efter smag

Marineret rødkål

1 lille rødt spidskål eller rødkål
1 spsk. groft salt
saften af ½ usprøjtet citron
salt og peber
3 spsk. olivenolie
1 håndfuld rucola, skyllet

Pynt

½ dl sorte oliven

Sådan skal I gøre

Haydari

1. Tænd ovnen på 200° C.
2. Bag de hele peberfrugter i 15-20 minutter til skallen er småsort.
3. Lav imens den marinerede rødkål (se nedenfor)
4. Tag peberfrugten ud, rens og flå den.
5. Blend peberfrugten med hytteost og olie.
6. Rør den purede masse glat med cremefraiche, tomatkoncentrat, salt, citron og hvidløg
7. Vend hakket mynte, persille og feta i og smag til.

Marineret rødkål

1. Snit kålen fint, og kom alle strimler i et dørslag
2. Drys med salt, og kram det let. Lad det trække i 10 minutter
3. Skyl saltet af kålen, og dup det tørt.
4. Pisk citronsaft, salt, peber og olivenolie sammen.
5. Vend kålen i dressingen.
6. Bland kålen med rucola.

Anret med salaten i bunden, haydari over og pynt med sorte oliven. Spis med groft brød, og du har et smagfuldt og fyldigt måltid.



Bagt peberfrugt



Flået peberfrugt blendes med hytteost og olie



Røres med øvrige ingredienser



Færdig haydari – brug som dressing på grøntsagsretter

Smagens Dag



Smag på haydari og kål

Smag på retten.

Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt.

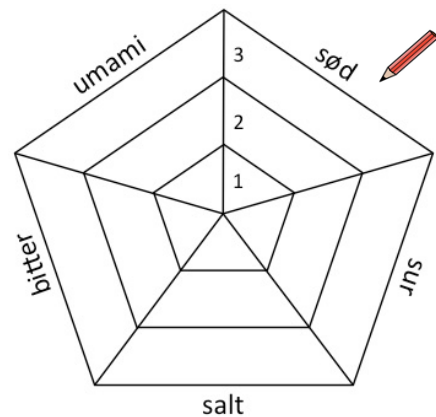
Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Er der andre smagsudtryk, du ikke kan finde i Smage-5-kanten, men som også er vigtige? Beskriv:

Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om? Beskriv:

Hvilke andre retter kan du forestille dig at servere haydari til?

Udfyld Smage-5-kanten



Prøv også:

- Erstat den marinerede rødkål med stegte broccolini, smagt til med lidt citronskal, salt og peber.
- Lav en bradepande fuld af ovnstegte kartoffelbåde med lidt olivenolie, salt og peber, og server med haydari.
- Eksperimentér med flere grøntsager.

Smagens Dag



Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med grøntsager, der bliver fyldige med tilbehør. Du kan også blive klogere på, hvordan marinerede og purering kan give bælgfrugt god mundfølelse på plantekundskab.

Litteratur



Gastrofysik og smagshåndværk, side 41-59, Forlaget Praxis, 2024

af S.N. Sørensen, L.B. Brønnum, M. Christensen, E. Rymann, M. Schneider og O.G. Mouritsen