











- *Viner från Libanon* -



- *Prövningsviner* -

Nr	Namn	Producent*	Druvsort	Info*	Kat.Nr*	Pris
1	Les Bretèches Blanc de Kefraya 2021	Château Kefraya	Muscat à petits grains, Bourboulenc, Sauvignon Blanc, Viognier, Verdejo, Clairette		72705	124:-
2	Château Ksara Blanc de Blanc 2021	Château Ksara	Chardonnay, Sauvignon Blanc, Sémillon		78085	149:-
3	Château Musar 2014	Château Musar	Merwah, Obaideh		81562	449:-
4	Château Ksara Réserve dû Couvent 2019	Château Ksara	Syrah, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc		78086	149:-
5	Château Kefraya 2017	Château Kefraya	Cabernet Sauvignon, Carignan, Cinsault, Grenache, Mourvèdre		90108	244:-
6	Château Les Cèdres 2015	Domaine Wardy	Cabernet Sauvignon, Merlot, Syrah, Tempranillo		75277	369:-
7	Château Musar 2016	Château Musar	Cabernet Sauvignon, Carignan, Cinsault		7463	419:-

- *Matvin* -

8	Les Bretèches de Kefraya 2019	Château Kefraya	Cabernet Sauvignon, Cinsault, Merselan, Syrah, Tempranillo		72382	124:-
---	-------------------------------	-----------------	--	---	-------	-------

* Tryck på Producent, Info Symbol    Kat.Nr för ytterligare information om vinerna.

Prövningsledare:

Lars Lönnhag



Sugen på det Libanesiska Köket? - Klicka här!



- Till 10 personer**
- 3 dl torkade kikärtor
 - Saft av 1 citron
 - 2 pressade vitlöksklyftor
 - Ca 2 msk vatten
 - 1 tsk salt
- Till garnering**
- 1 msk olivolja
 - Paprikapulver
 - Några kikärtor

Hummus - Kikärtspuré

En klassisk röra som passar till mezalmeze eller som tillbehör till varmrätten

Blötlägg kikärtorna över natten i kallt vatten. Häll av vattnet, skölj och tillsätt nytt vatten. Sjud tills ärtorna är helt mjuka, ca 2 timmar. Häll av vattnet, spara gärna några hela ärtor till garnering. Har du inte tid att blötlägga torkade, använd kikärtor på burk och värm dem. Kör ärtorna i mixer medan de fortfarande är varma. Blanda in citronsaft, pressad vitlök och salt. Mixa och späd med lite vatten till en krämig konsistens. VARIANT: Typisk är också Hummus bi tahini. Rör då nere 3 msk tahini (sesampasta) i hummusen. Tillsätt eventuellt lite extra vatten.



- Till 10 personer**
- 4 röda paprikor
 - 2 spanska pepparfrukter
 - 2 finhackade gula lökar
 - 1/2 dl olivolja
 - 1 dl hackade valnötter
 - 3 msk ströbröd
 - 1 nypa kummin
 - 1 tsk salt
- Till garnering**
- 1 msk rostade pinjenötter

Mhamara-Harise - Paprika- och valnötströra

Ytterligare en av det libanesiska kökets goda röror, äts med pitabröd eller Liba bröd, tunnbröd, som dipp men också som sås till kött och fisk, eller som pålägg till rostat bröd!

Koka paprikor, spansk pepparfrukter och löken tills de mjuknat, ca en halvtimme. Dra bort skalen under rinnande kallt vatten. Kärna ur paprikan och spanska pepparfrukter. Låt rinna av. Mixa de kokta grönsakerna till en slät massa. Tillsätt ströbröd, hackade valnötter och olivolja. Mixa alla ingredienserna och smaka av med salt och kummin. Lägg upp och garnera med pinjenötter.

Recept och bilder på Hummus och Mhamara-Harise hämtat från Firafest! Hemsida [Klicka här!](#)



- Till 6-8 personer**
- 700 g valfritt grytkött
 - 300 g djupfryst eller färsk haricotverts
 - 1 bunt koriander, ca 1 dl finhackad, djupfryst OK
 - 1 vitlöks huvud
 - 1 gul lök
 - 7 msk tomatpuré
 - 2 st röda tomat, skalade och finhackade (kan bytas ut mot 1 burk krossade)
 - Ca 1 liter hett vatten
 - 0,5-1 tsk sju kryddor
 - Salt och peppar

Lobie bi lahme - Gryta med gröna bönor

En smakrik köttgryta, en fest för smaklökarna!

Förberedelse till grytan: mortla vitlöksklyftorna till strimlor, hacka löken i tärningar, skala och fin hacka tomaterna. Hacka koriander och skär köttet i önskad storlek. Hetta upp olja i en stor kastrull, bryn lök och kött tills köttet fått färg. Vänd i vitlöken och fräs lite till. Vänd sedan i tomat och koriander, fräs i 3-4 minuter under omrörning. Vänd i tomatpuré, fräs ytterligare 1 minut. Häll över hett vatten, krydda med salt, peppar och koka upp. Låt sedan få puttra under lock tills köttet är helt mört, ca 1,5-2 timmar.rör om då och då, tillsätt eventuellt mer vatten vid behov. Skär bönorna i ca 2 cm långa bitar. Hetta upp olja och fräs bönorna under omrörning i ca 2-3 minuter. Blanda ner bönorna i grytan, krydda med sju kryddor och låt allting få puttra i ytterligare 20-30 minuter. Servera med ris och sallad. VEGETARISK Lobi [Klicka här!](#)

Receptet och bild hämtat från Zeinas kitchen! Hemsida [Klicka här!](#)



Månadens vintips från Lars! - Klicka här! -



Kommande proovingar:

Födigare proovingar:

Vår hemsida:

E-post:

Klicka här!

Klicka här!

Klicka Här!

Klicka här!