

IRAN - MATBILDER



Sallad med säsongens grönsaker, olja och vinäger



Sparris – stekt i olja med lök, tomat, citron, salt, peppar



Kokt ris som blandas med olja/smör och läggs ovanpå platt bröd (Liba) eller potatis som stekts i ca 1 dl olja – sen får allt ”koka färdigt”



Grönsaksgryta – äggplanta, squash, tomat, raps- el olivolja, curry, gurkmeja, paprikapulver, saffran, salt

IRAN - MATBILDER



Kyckling – stekt i olja eller smör efter marinering i yoghurt, olja, lök, vitlök, citron, gurkmeja



Nötkött – stekt i brynt smör med lök (i 4 klyftor), gurkmeja, curry



Yoghurt 10 %, gurka, vitlök, oregano, mynta, nyponrosblad



Sallad – getost, sallad, champinjoner, tomat, oliver, oliver, vinäger, örtekryddor

IRAN - MATBILDER



Omelett – Ägg, olja/smör lite mjöl, persisk koriander, gräslök och dill.



Kyckling, potatis, morot, lök -stekt i olja, kryddor



Lammgryta – kött med ben, pintobönor, torkad hel - gräslök, persilja, dill, koriander

lime, persiskt bladgröns

IRAN - MATBILDER



Tortellini i mandelmjök, maizena, örter



Linsoppa – linser, lök, potatis, hel torkad lime, curry



Ochra m fl grönsaker till gryta



Kycklingfilé stekt i olivolja i ugn med lök, morot, tomat, vitlök och

IRAN - MATBILDER



Rispilaff med rödbetor stekta på kastrullbotten