Kelderash + svenska

Romska rätter

Matlagningcirkel:
Hälsofrämjande
insatser för romer
Rosa Josef,
Romano center i Väst

Bilda

Innehåll

Inledning 3

Romsk spenatsoppa
Romano spenato 4

Klimpsoppa med höna
Gomboci pe kaini 6

Romsk gulasch
Romano gulasch 8

Stekt rödkål med ugnstekt kyckling
Peko lolo shax me peke pujora ande bov 10

Surkål och romskt bröd
Shoklo shax ha bokoli 12

Stekt lax med kokt potatis
Peko laxo ha cirarde kolompira 14

Stekt höna med råstekt potatis
Peki kaini ha peke kolompire 16

Romsk kaka
Savjako 18

Ledare: Rosa Josef
Översatt av: Rosa Josef & Django Taikumer
Bilda Studieförbund med stöd av MUCF 2025

Inledning

I en **ROMSK MATLAGNINGSCIRKEL** lagar vi mat som kommer mätta dig på ett varmt och hälsosamt sätt.

Ande jekh **ROMANO XABENENGO STUDIECIRKEL** lacaras xabe ka si te shajlol tu pe mistimos a sastimos.

LEDAREN BAKOM DE ROMSKA recepten lär ut hur man gör de gamla traditionella recepten, och hon har lagat romsk mat sedan länge. Dessa äldre recept är vad de åt när de växte upp, och recepten har sedan dess gått i generationer! Romsk mat med teman från Frankrike, Tyskland, delar av Österuropa, Ryssland, Norge och Sverige.•

ANDE JEKH ROMANO XABENENGO studiecirkel lacaras xabe ka si te shajlol tu pe mistimos a sastimos. O raj ka cicarel sar jal pe kana lacares o romano xabe ande sastimos janel e purane receptori ka druhbul pe, ha vo kerdas e romane xabenati dumhul palpare but bers. Kadela receptori si so von lacarde ha xale! Romano xabe ande tema sar Frankrike, Tyskland, delar av Österuropa och Ryssland, Norge och Sverige.•

Romsk spenatsoppa/ Romano spenato



Soppingredienser/
So trobojtot ande zumi

- 1 hel höna / 1 entrego kaini
- 1 fläsklägg / 1 leggo
- 1 kilo rökt fläsk / 1 kilovo tovardo shonko
- 400 g bladspenat / 400 g spenato ande entregi patra
- 1 kilo morötter / 1 kilovo morkoja
- 2 kilo potatis / 2 kilovori kolompiri
- Halv selleri / dopash seleri
- 500 g Haricots verts / 500 g Fosoja
- 1 dl salt / 1 dl lon
- 2 teskedar vitpeppar / 2 signe roja piperi
- 3 matskedar vegeta / 3 bare roja vegeta

Till redning / Ka rantash

- 100 g milda smör / 100 g milda chil
- 4–5 dl vetemjöl / 4–5 dl aro

Tillagning

Ta fram en stor 10-liters gryta och häll i ca 5 liter vatten. Lägg i hönan och fläsk-läggen i grytan. Lägg grytan på spisen för att koka i ca 1 tim. Sen lägger man i salt, peppar och vegeta. Låt koka ytterligare i 15 min till. Sen lägg i morötterna och sellerin. Låt det koka i ca 20min till. Lägg sedan i spenaten och potatisarna, låt det koka ytterligare i ca 20 min. Sedan tar man ca 5–6 soppslevar av soppans bul-jong och häller i redningen för att få den att bli krämig. Redningen ska vara krämig och gyllenbrun för att få bästa smak. Där-efter häll i redningen i grytan och rör om. Tillsätt lite salt eller peppar efter smak. Färdigt att servera, smaklig måltid!

Le angle jek bari 10 litro piri ha xor andre 5 litro paj. To andre e kaini ha leggo ande piri. To e piri po bov ha muk te cirol jek tjasho. To andre lon, peperi ha vegeta. Muk te cirol maj ande 15 min. Pala kodo to andre e morkoja ha seleria. Muk te cirol maj 20 min. To andre o spenato ha kolompiri, muk te cirol maj ande 20 min. Pala kodo le 5-6 anda zumeke roj anda e zumeske buljonga ha zor andre o rantash te avel simigo. O rantash si te avel simigo ha galbino atonsi avel o lasho smako pe o rantash. Xor andre o rantash ande piri ha hamnin te na pabol. To andre jek shara lon ha peperi sode tu kames. Gata te xan, xan pe sastimos!

Redning

Ta fram en gjutjärnspanna och lägg i smöret, låt det smälta. Häll i efterhand vetemjölet och vispa samtidigt regelbun-det, till redningen blir gyllenbrun.

Le angle jek piri ha to andre o cil, muk te bilal. Xor andre o aro ha hamin lokores gi kaj o rantash kerdjol galbino. (Le angle jek zumake piri kaj si 10 Litri haj.)

Klimpsoppa med höna/ Gomboci pe kaini



Ingredienser

- 1 purjolök / Puro
- 5 morötter / 5 Morkoja
- Halv selleri / Dopach seleri
- 1 bunt persilja / 1 entrego perslija
- 1 hel höna / 1 entrego kaini
- Salt och peppar / Lon a peperi

Deg för klimp

- 3–5 dl vatten / 3–5 dl pai
- 10 dl vetemjöl / 10 dl aro
- 6 ägg / 6 anre
- 1 tesked salt / 1 shinoni roj lon
- 1 halv tesked peppar / 1 dopach shinoni roj peperi

Tillagning

Lägg ca 5l vatten i en stor gryta och lägg i hönan. Låt den koka ca 15–20 min. Lägg sedan i 1–2 hönsbuljonger, en till två matskedar vegeta, en matsked salt och en halv matsked peppar. Låt koka i ca en timma. Häll sedan i grönsakerna och låt det koka i ytterligare 10 min. Ta fram en bunke och lägg i vetemjölen, ägg, salt, peppar, lite vegeta och 3–5dl vatten. Rör om så att det blir en tjock smet. Ta sedan en tesked och skopa upp en klimp från smeten och lägg i grytan, sen bit för bit tills degen är slut. Rör om lite i grytan och låt koka i ytterligare 10 min. Sänk värmen på spisen lite. Till sist häll i den hackade persiljan i grytan.

Xor andre 5 l paj ande jek bari tegaja ha to andre e kaini. Muk te cirol ande 15–20 min. To andre 1–2 kaineke buljongori, jek ka doj xabeneke roja vegeta, jek xabeneke roj lon ha jek dopach xabeneke roj peperi. Muk te cirol ande jek tjasho. Xor andre e grönsakori ha muk te cirol maj ande 10 min. Le angle jek xaro ha to andre o aro, arne, lon, peperi, tjara vegeta ha 3–5 dl paj. Hamisaren gi ka kerdjol jek tolo smeto. Len jek signi roj dego ha to kodi roj ande zumi, kotor pe kotor gi kana o smeto manaj. Hamin ande tegaja ha muk te cirol maj ande 10 min. To maj lokes o tatjimos pe bov te cirol lokores. Ton andre o persilja.

Romsk gulasch/
Romano gulasch



Ingredienser

- 1 kg fläsklägg / 1 kg leggo balano mas
- 1 kg fläskfile / 1 kg fläskfileo balano mas
- 500 g champinjoner / 500 g champinjonori corore
- 1 grön paprika / 1 zeleno paprika
- 1 gul paprika / 1 galbino paprika
- 2 gul lök / 2 parne poroma
- 1 bunt persilja / 1 bunto persiljo
- 1 burk krossade tomater / 1 burko licarde tomatori
- En halv tub tomatpuré / Jek dopach tuba pure pe tomatori
- 1 kg potatis / 1 kg kolompiri
- 2 teskedar salt / 2 shinone roja lon
- 1 tesked vitpeppar / 1 signi roj parno peperi
- 3 teskedar vegeta / 3 signe roja vegeta
- 1 l vatten / 1l pai

Redning / Rantachi

- 2 dl mjöl / 2 dl parno arno
- En halv dl ättika / Jek dopach dl parno sjut
- En halv dl vatten / Jek dopasch dl pai

Tillagning

Skölj av köttet och skär sedan som grytbitar. Bryna smöret i en gryta och häll i köttet. Låt det steka ca en halvtimma. Lägg i kryddorna och ca 1–2 dl vatten. Låt koka ca 10 min med lock. Häll i grönsakerna och rör om, lägg i 3 dl vatten och häll sakta i redningen, tomatpuren och rör om, låt koka ytterligare i 20 min. Koka potatis i en separat gryta. Färdigt att serveras, smaklig måltid!

Xalav o mas a chin o mas ande kotora. Bilav o cil a to andre o mas ande piri. Mok te pecol ande jek dopasch shaso. To andre e krydori ande piri ha 1–2 dl pai. Mok cirol ande 10 min a to opral o locko pe e piri. Xor andre e grönsaker ha hamin ande e piri, xor andre 3 dl pai ha to andre o redningo, ha o pure pe toamtora ha pale hamin, ha mok te cirol ma 20 min. Cirav e kolompire rigate ande jek aver piri. Gata te xan, xan pe sastimos!

Stekt rödkål med ugnstekt kyckling/ Peko lolo shax me peke pujora ande bov



Ingredienser

- 1 hel rödkål / 1 entrego lolo shax
- 2 hela kycklingar / 2 entregi pujori
- 2 kg potatis / 2 kg kolompiri
- 4 tomater / 4 tomatori
- 1 hel isbergssallad / 1 entrego slata
- 1 rödlök / 1 loli porom
- 1 gurka / 1 kresteveso
- 1 paket milda smör / 1 paketo milda cil

Tillagning

Skölj kycklingen och grönsakerna. Skala potatisen och skär i klyftor. Lägg i både kycklingarna och potatisen i ugnen på ca 200 grader, låt kycklingarna vara i ca 2 tim, och potatisen i ca 1 tim. Krydda med salt, peppar och grillkrydda efter smak. Sedan tillaga salladen med isbergssallad, tomat, gurka och rödlök. Lägg salt, peppar, 1 liten tesked ättika och dl vatten. Rör om alla grönsakerna. Färdigt att servera, smaklig måltid!

Xalav o pujo ha grönsakori. Rande e kolompiri ha xin ande kotora pe klyftori. To andre e pujori ha kolompire ando bov pe 200 gradori, pek e pujora 2 chasori ha e kolompiri 1 chaso. To opral lon, peperi ha grillkrydda sode trubol tu. Pala kodo lashar e salata pe isbergssallad, tomatori, kresteveso ha loli porom. To andre lon, peperi, 1 shinoni roj sjut ha 1dl pai. Hamin e salata. Gata te xan, xan pe sastimos!

Surkål och romskt bröd/
Shoklo shax ha bokoli



Ingredienser

- 1 hel vitkål / 1 entrego parno shax
- 1 höna / 1 kaini
- 1 fläsklägg / 1 leggo
- 1 bit rökt fläsk / 1 kotor tovardo shonko
- 2 kg potatis / 2 kg kolompiri
- 250 g margain / 250 margarino
- 5 dl vetemjöl / 5 dl aro
- 3 teskedar salt / 3 signe roja lon
- 2 tsk peppar / 2 signe roja peperi
- 2 msk vegeta / 2 xabeneke roja vegeta
- En halv tub tomtapure/ Jek dopach tuba pure pe tomatori

Romskt bröd / Bokoli

- 1 kg vetemjöl / 1 kg Aro
- Sidfläsk i bit ca 500 g / Balesko mas ande kotor 500 g
- 2 tsk salt
- 1 tsk peppar
- En halv liter ljummen vatten / Jek dopach litero shara tato paj
- 150 g smör / 150 g cil

Tillagning

Häll i vatten i en 10 liters gryta, upp till halva grytan. Låt köttet och kryddorna koka i en timma. Därefter skär vitkålen i fyra delar, och skär vidare i tunna strimlor. Lägg sedan i grytan och låt koka tills vitkålen är mjuk. Sen börjar du med redningen, smält margarin, häll i vetemjöl och rör om tills den får en gyllenbrun färg. Häll sedan i redningen i soppan och rör om. Låt den koka tills den blir simmig. Häll i tomatpuren. Koka potatisen på sidan om i en annan gryta separat.

To andre paj ande jek bari 10 litero piri, to o paj gi opre ka dopach piri. Muk te cirol o mas ha kryddori ande jek tjaso. Pale kode xinen o shax ande sthar kotora, ha xinen sane kotora strimlori pala kodo. Ton andre o shax ha te cirol gi ka kovlol. Pala kodo lasharen o rantash, bilal o cil ande jek tegaja, ton andre aro ha hamin gi ka kerdjol galbino. To andre o rantash ande zumi ha hamin. Muk te cirol gi kana si simigo. To andre o pure pe tomatori. Cirav e kolompiri ande jek aver piri regate.

Romskt bröd

Ta fram en bunke och häll i vetemjölet. Lägg i salt och peppar. Lägg i sidfläsk tärningarna med det stekta smöret och häll i bunken. Häll i vattnet eftersom sakta i degen och rör om tills det blir liknande som en bull deg. Strö ut lite vetemjöl på bänkskivan och häll ut degen. Knoda degen tills det blir form som ett bröd. Lägg i ugnen på 175 grader ca 1 tim- 1 och halv tim. Tills det romska brödet är välgräddad.

Len angle jek xaro ha ton andre o aro. Ton andre lon ha peperi. Ton andre o balesko mas ande kotora ha vi o peklo cil ando xaro. Xor andre o paj tjara pe tjara ha hamin gi ka si jek tolo dego. Xor tjara aro pe bänkskiva ha to opral o dego. Vorton o dego vastensa gi ka kerdjol jek marneke forma. Ton o bov pe 175 grader ha muk te cirol ando bov ande 1 ti,- 1 och en halvtimma. Gi kana gata e bokoli.

Stekt lax med kokt potatis/ Peko laxo ha cirarde kolompira



Ingredienser

- 2 kg laxbitar / 2 kg laxo ande kotora
- 2 kg potatis / 2 kg kolompiri
- 2 citroner / 2 citronori
- 1 kg champinjoner / 1 kg champinjonori
- 1 isbergssallad / 1 salata (isberg)
- 4 tomater / 4 tomatori
- 1 rödlök / 1 lolo porom
- 2 dl vetemjöl / 2 dl aro
- Salt och peppar efter smak / Lon ha peperi sode tu kames
- 500 g smör att steka i / 500 g cil te pekes ande
- 200 g smält smör / 200 g Bilardo cil
- 1–2 matskedar olivolja till sallad / 1–2 bare roja ka salata
- 1 tesked vinäger till sallad / 1 signe roj sjut ka salata

Tillagning

Skölj laxen noga. Panera laxen i vetemjöl. Lägg i steksmör och lägg laxen i stekpannan på mellanhög värme. Låt steka ca i 5 min på vardera sida. Skala potatisen, lägg i grytan och låt koka i 20 min. Häll i lite salt i potatisen. Skölj champinjonerna och skär dom i fyra delar. Stek dom i smör, tills dom brynas väl. Smält smöret och häll över laxen när den är klar. Ta fram salladen och skölj den noga, tillsätt tomaterna och rödlöken. Blanda ihop med lite salt och peppar, tillsätt lite olivolja och vinäger.

Calav o laxo vorta. Bolde o masho ande aro. To andre cil ande jek stekpanna ha pek o laxo på dopach tatjimos. % min pe svako rig. Rande e kolompiri, to ande tegaja ha muk te cirol ande 20 min. Ton andre lon ande kolompiri. Calaven e champinjonori ha xinen le ande shtar kotora. Peken ando cil gi ka gata ha galbino. Bilav o cil ha xor opral o laxo kana gata peko. Le angle e salata ha calav les vorta, ha ton andre e tomatori ha o lolo porom. Hamin e salata ha ton andre lon, peperi, olivolja ha sjut.

Stekt höna med råstekt potatis/ Peki kaini ha peke kolompire



Ingredienser

- 2 hela hönor / 2 Entregi kaine
- 2 kg potatis / 2 kg Kolompiri
- 3 lök / 3 poroma
- 150 g Milda smör / 150 g Milda cil
- 2 teskedar salt / 2 signe roja lon
- 1 tesked vitpeppar / 1 signi roj parno peperi

Tillagning

Skölj hönan väl och skär den i små bitar. Skölj den en gång till i en bunke, därifrån lyfter man upp hönan ur bunken och lägger den i grytan, och tillsätt ett glas vatten. Lägg på locket och låt koka i en timme. Temperaturen på spisen ska först vara på hög värme, efter ca 10 min sänker man värmen. Efter att hönan har kokat ca 40 min totalt, så lägger man först salt och peppar, sen smöret i grytan. Skär löken i fyra delar och tillsätt i grytan. Rör om noga så att kryddorna och löken blandas väl. Ta sedan fram potatis och skölj dom, skär dom sedan i fyra delar. Lägg i potatisen i en stekpanna och tillsätt 100g margarin. Strö över salt och vitpeppar. Låt dom stekas tills dom får en gyllenbrun färg. Färdigt att servera, smaklig måltid!

Chalav e kaini ha xin ande shinone kotora. Chalav les pale ande jek xaro. Ha varde opre e kaini ha to ando tegaja ha to andre jek tachtai pai. To opral o locko te cirol jek tjaso. Anglunes pe bov tato te avel, pala 10 min to o tachimos pe bov ma tjara. Kana cirili e kaini ande 40 min to andre lon peperi, ha pala kodo o cil. Xin o porom ande shtar kotora ha to andre ande tegaja. Hamin vorta. Le angle e kolompiri ha chalav le, ha xin le ande shtar kotora. To andre e kolompiri ande e tegaja ha to andre 100g cil. To opral lon ha peperi. Muk pecol gi kana kerdjon galbino. Gata te xan, xan pe sastimos!

Romsk kaka/
Savjako



Ingredienser

- 2 kg mjöl / 2 kg aro
- 10 ägg / 10 arne
- 10 dl socker / 10 dl jaharo
- 500 g smör / 500 g cil
- 1 halv lit mjölk / 1 dopach lit tod
- 2 teskedar vaniljsocker / 2 signe roja vanilja jaharo
- 5 paket naturell keso / 5 paketori keso
- 3 matskedar russin / 3 bare roja russin

Tillagning

Lägg halva delen av mjölen i en stor bunke. Lägg i äggen i bunken. Tillsätt sockret och vaniljsockret. Lägg därefter 250g smält smör i bunken. Lägg i mjölken. Sedan rör om tills det blir en tjock fast deg. Lägg degen på ett bakbord, häll mjöl på bakbordet och över degen efter det. Börja knåda degen och kavla ut degen efter det, så det blir en tunn och jämn deg. Lägg på keso, strö över lite socker. Tillsätt därefter russin. Rulla ihop degen och lägg degen på en bakplåt som en kringla. Häll över smält smör på degen, ugnens värme ska vara på 200 grader och gräddas i ca en timma. Ta ut, färdigt att servera, smaklig måltid!

Le o dopach aro ha to les ande jek baro xaro. To andre e arne ando xaro. To andre o jaharo ha vaniljo jaharo. To andre o tod. Hamin gi kana kerdjol jek tolo dego. To o dego pe jek sinja, xor o aro pe sinja ha pala kodo opral pa o dego. Kavlisar avri o dego, gi kana kerdjol sano ha vorta o dego. To opral o keso, ha to jaharo opral. To opral o rusin. Rullin o dego ha to les ando boveke plåta sar jek kringla. Xor opral o bilardo cil, ha o boveko tachimos te avel pe 200 grader ha muk les andre ande jek tjaso. Le avri, gata te xan, xan pe sastimos!

www.bilda.nu

Bilda