

MATOPPSKRIFTER FRA INDIA

Chicken kebab - kylling i yoghurtmarinade

1 stor rå kylling (ca 1 – 1,5 kg), 2 mellomstore løk, 3 hvitløksbåter, 4 nellikspiker, 4 sorte pepperkorn, 8 ss yoghurt, 1/2 ts ingefærpulver, 2 ts chilipulver, 1/2 ts eddik, 1 ts salt, smør til pensling

Mal løk, hvitløk, nellik og pepper og bland sammen til en pasta. Kjør i hurtigmikser. Hell yoghurt i en stor bolle og bland i løk- og krydderpastaen, eddiken og resten av krydderet. Del opp kyllingen og legg den i yoghurtblandingen. La kyllingen marineres i bollen i 1 – 2 timer (snu med jevne mellomrom). Stek deretter kyllingen i ovnen på 190°C, og pensle jevnlig med smør. Chicken kebab er mildt krydret. Oppskriften er beregnet på 4 – 6 voksne, og skulle derfor være nok til 10 – 15 barn. Serveres med chapati, kokt ris og raita.

Raita

2 tomater, 1/2 løk, 1/2 agurk, 5 dl yoghurt naturell, 1 ts salt, 1 ts grovmalt pepper, 1/2 ts kajennepepper

Skjær tomatene i små biter, hakk løken og riv agurken på et rivjern. Ta vare på saften fra grønnsakene.

Ha yoghurten i en bolle, og bland i salt og pepper. Tilsett grønnsakene og saften, og rør forsiktig sammen.

Dryss kajennepepper på toppen (kan sløyfes). Smaker deilig med chapati eller som tilbehør til en middagsrett.

Rice and curry

Spises av alle i India og er en bolle med ris og forskjellige sauser med grønnsaker, fisk eller kjøtt.

Sausene helles over og blandes godt før det spises med fingrene. I tillegg til ris og saus kan dere lage det som passer for dere og komponere egne versjoner: **1** Kok ris/bruk ris som kleber. **2** Kjøp indisk saus på glass eller lag egen saus. **3** Kok grønnsaker og poteter i biter. **4** Stek krydrede terninger av fisk eller kjøtt.

5 Kok egg og del dem i biter. **7** Lag chapati eller kjøp ferdige brød i butikken (chapati, roti, naan).

8 Legg ingrediensene på hvert sitt fat eller i bolle og sett sammen et enkelt eller litt mer avansert måltid.

Chapati

375 gram hvetemel, 2 ts salt, 140 gram smør, kaldt vann etter behov, smør til steking Bland mel og salt i en bolle og tilsett smøret i små terninger. Elt dette sammen, tilsett vann og rør sammen til en tykk deig. Del i åtte emner, kjevle ut og gjenta dette et par ganger. Kjevle ut åtte leiver og stek dem med på begge sider i stekepanne med smør.

Daal – linsesuppe

Spises av millioner av barn i India til middag og kveldsmat. Daal er en tykk linsesuppe som minner om ertesuppe, og den spises ved at man dypper brødbiter eller chapati i suppebollen.

Daal kan også helles over kokt ris. Kjøp linser/erter i dagligvarebutikken og følg oppskriften på pakken.

Shrikand – indisk yoghurtdessert (6-8 porsjoner)

1 1/2 dl hakkede mandler eller pistasjnøtter, 3-4 ts grovstøtt kardemomme, 5 dl tykk gresk eller tyrkisk yoghurt, ca. 1 1/2 dl melis Hakk mandlene/nøttene og støt kardemommen i en morter. Bland yoghurten med

siktet melis, nesten all kardemommen og det meste av mandlene/nøttene. Fordel yoghurten i 6-8 små glass.

Pynt med resten av mandlene/nøttene og kardemommen. Oppbevares svalt fram til servering. Desserten kan eventuelt lages med tørket kardemomme, men vær forsiktig så du ikke bruker for mye!

Chai Masala – indisk krydderte

Biter av hel kanel, 6-8 nellikspiker, 2 ts grønne kardemomme, fire teposer med svart te, 2 dl melk, 8 dl vann og brunt sukker. Støt krydderet forsiktig i en morter og kok det opp med vannet. Tilsett deretter te, melk og sukker. La det hele trekke i ca. 3 minutter. Siles før servering.

Mangolassie

2 modne mango, 2 dl appelsinjuice, 2 dl yoghurt naturell eller kefir/kulturmilk,

4 ts sukker (kan sløyfes) Skrell mangoene og skjær i biter. Ha dem over i en bolle og tilsett alle ingrediensene, unntatt isbitene. Bruk en stavmikser til det blir en jevn drikk. Server i glass med mye isbiter.

Har du ikke stavmikser, kan du bruke en hurtigmikser eller mose mangoene for hånd.

Agurkdrikk (6 porsjoner)

1 agurk, 4 kivi, 8 finhakkede peppermintblad, 1 l eplenektar, 20 isbiter Skrell kivi og hakk agurken i biter. Ha dette oppi en hurtigmikser. Tilsett eplenektar, finhakkede peppermintblader og isbiter. Kjør hurtigmikseren i 30 sekunder på full styrke eller til alt er knust. Server umiddelbart i høye stettglass, gjerne med en sitronskive.

