

# 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.

