

NEPALESISKA MATRECEPT



Den nepalesiska maträtten *daalbhat* består av kokt ris, linssås och av antingen grönsaks- eller köttcurry. Dessutom serverar man ofta tomatpickles (atsaria) och yoghurtsås till rätten. Till efterrätt kan man servera bär- eller bananlassi eller nepalesiskt te.

LINSSÅS

2 ½ dl röda linser
5-7 dl vatten
½ tsk salt
1 lök
2 vitlöksklyftor
2 msk olja
½ msk färsk, riven ingefära
¼ tsk spiskummin
1 tsk koriander
½ tsk gurkmeja
½ tsk chilipulver
4 svartpeppar
(3 nejlikor)
2-3 msk citronsaft

Dekorera med:

persilja eller koriander

1. Skölj linserna, tillsätt dem i det saltade vattnet och koka under lock på svag värme i ca 10 min. eller enligt bruksanvisningen på förpackningen. Rör om linserna några gånger just före de är mjuka.
2. Hacka löken och vitlöken och fräs dem gyllenbruna i het olja i en stekpanna. Tillsätt alla kryddor utom citronsaften.
3. Rör ihop blandningen med linserna i kastrullen och låt sjuda ännu några minuter. Smaksätt med citronsaft och tillsätt vid behov salt.
4. Strö över persilja eller koriander. Serveras med kokt ris.

GRÖNSAKSCURRY

Till grönsakscurryn kan man använda säsongens grönsaker.

2 medelstora morötter
en bit kålrot
1 potatis
300 g squash
300 g blomkål
2 lökar
1-2 vitlöksklyftor
2 msk olja
1 tsk riven, färsk ingefära
 $\frac{3}{4}$ tsk koriander
 $\frac{3}{4}$ tsk gurkmeja
 $\frac{1}{2}$ tsk chilipulver
5 dl grönsaksbuljong från en buljongtärning
1 $\frac{1}{2}$ dl aprikosnektar

1. Skala och hacka morötterna, kålroten och potatisen till några centimeters tärningar. Hacka löken och vitlöken. Skär squashen i små tärningar och blomkålen till små klyftor.
2. Hetta upp oljan i en stor stekpanna och bryn löken. Tillsätt vitlöksklyftorna, ingefäran, gurkmejan, koriandern och chilin och rör om i några minuter.
3. Töm allt från stekpannan i en kastrull. Tillsätt buljongen, morötterna, kålroten, potatisen och aprikosnektar. Koka på medeltemperatur i ca 15 min.
4. Tillsätt squashen och blomkålen. Koka ytterligare 10 minuter tills grönsakerna känns mjuka.

BROILERCURRY

4 broilerlår
2 medelstora lökar
2-4 vitlöksklyftor
 $\frac{1}{2}$ dl olja
 $\frac{1}{2}$ tsk gurkmeja
1 tsk curry
1 tsk ingefära
3 tsk paprikapulver
 $\frac{1}{2}$ tsk chilipeppar
2-3 tomater
1 dl naturell yoghurt
1-2 msk citronsaft

Dekorera med:

persilja eller korianderblad

1. Dela broilerlårerna i två delar och ta bort överflödigt fett och skinn. Hacka löken och vitlöken och skär tomaterna i tärningar.
2. Hetta upp oljan i en stor stekpanna och bryn löken. Tillsätt vitlöken, tomaterna och kryddorna och rör om väl. Tillsätt broilerbitarna och vände dem i ca 5 min på medeltemperatur. Tillsätt tomaterna och vid behov en skvätt vatten.
3. Töm allt från stekpannan i en stor kastrull och låt sjuda under lock på svag värme ca en halv timme. Se till att det inte bränns i bottnen.
4. Tillsätt yoghurt och citronsaft och hetta upp medan du rör om, tills det kokar. Strö över lite hackad persilja.

**TOMATPICKLES**

Den här "atsaren" är starkt kryddad. Redan ett par teskedar räcker till en portion mat.

2 dl tomatkross

1 lök

5-6 vitlöksklyftor

2-3 cm ingefärsrot

1 röd chili eller ½ tsk chilipulver

½ tsk kummin

½ tsk gurkmeja

2 msk olja

¾ tsk salt

Dekorera med:

persilja eller mintblad

1. Hacka löken, vitlöksklyftorna, ingefäran och chilin till små bitar. Hetta upp dem i en kastrull med het olja, utan att bryna dem.
2. Tillsätt kummin, gurkmeja och tomatkross. Koka blandningen i ca 15 min och smaksätt sedan med salt.
3. Sätt den färdiga picklesen i en liten serveringsskål oh strö över hackad persilja eller mintblad. Servera till huvudrätten.

JOGHURTSÅS MED GURKA

Yoghurtsås med gurka passar att bjuda på när huvudrätten är starkt kryddad.

en bit gurka (200g)
3 dl naturell yoghurt
(1/2 tsk färsk, riven ingefära)
en nypa spiskummin
¼ tsk vitpeppar
½ tsk salt

Dekorera med:

paprikapulver
persilja eller koriander

1. Riv den tvättade gurkan på ett grovt rivjärn. Pressa ut överloppsvätskan. Blanda gurkan och kryddorna i yoghurten.
2. Sätt blandningen i en skål och strö över paprikapulver och dekorera med lite hackad persilja eller koriander. Serveras kall.

NEPALESISK TE

2 dl svart te
ca 2 dl mjölk
2 tsk socker
kardemumma
nejlikor
kanelstång
kanelstång

1. Värm upp mjölken i en kastrull och häll i färdigbryggt te. Tillsätt socker och krydda med en nypa kardemumma, några hela nejlikor, en kanelstång samt några nypor mald kanel.
2. Häll i muggar och servera som efterrätt.

SÖT LASSI

3-4 dl jordgubbar eller hallon eller en stor banan
1 msk socker
5 dl yoghurt
3 dl kallt vatten eller iskuber
2 msk hackad pistaschnötter

1. Kör bären i en mixer. Tillsätt allt annat, utom nötterna och rör ordentlig. Häll upp i sex glas och strö över de hackade nötterna.

Recepten (förutom te-receptet) är tagna från boken "Herkkujen maailma", gjord av Aura Liimatainen och Heikki Riipi. Utgiven av Finska Missionssällskapet 2001.

TIPS

Dekorera med färggranna tyger, t.ex. rött, vitt och blått som i Nepals flagga. Rött är festernas och glädjens färg i Nepal.

Maten kan ätas med fingrarna medan man sitter på en matta på golvet, såsom man gör i Nepal. Man använder höger hand då man äter.

Spela upp nepalesisk musik som bakgrundsmusik.

Hälsa gästerna välkommen genom att säga *namaste*, sätta handflatorna ihop och gör en liten bugning. Denna hälsning används både då man träffas och då man skiljs.