

# MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT

## INDIEN

7 APRIL 2024

SANDER G JOHANSSON  
MATMÄSTARE

ABROTOS  
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING

# INDIEN

## Korianderchutney

8 vitlöksklyftor, skalade och skurna i mindre bitar  
15 cm Ingefära, skalas och delas i mindre bitar  
3 gröna chili, eller mer efter smak  
3 schalottenlökar, skalade och delade  
3 krukor, koriander, färsk  
2 krukor, mynta, färsk  
2-3 lime, pressad saft  
3-4 msk vitvinsvinäger  
Strösocker efter smak  
Neutral olja  
Salt efter behag  
Spiskummin efter smak  
Svart salt, eventuellt

Mixa vitlök, ingefära, chili, och schalottenlök med lite olja i en matberedare.  
Lägg i koriander och mynta och mixa ihop med lime.  
Smaka av med vinäger, socker, och salt lite åt gången.  
Tillsätt lite spiskummin och svart salt.

# INDIEN

## Naan i stekpanna

### 8 bröd

5 dl vetemjöl  
1 tsk salt  
2 tsk torrjäst  
1 tsk strösocker  
1 ½ dl ljummet vatten  
½ dl grekisk yoghurt  
1 msk neutral olja  
1 msk ghee  
1 tsk vitlök, riven

Blanda vatten, yoghurt och olja i en bakmaskin.

Blanda alla torra ingredienser i en stor skål och blanda väl.

Starta maskinen och håll på de torra ingredienserna

och låt knåda cirka 5 minuter, täck med bakduk och låt jäsa minst en timme.

Värm ghee med vitlök på medelhög värme cirka 5 minuter tills vitlöken blivit gyllene, låt svalna något.

Dela degen i 8 bitar, forma till bollar och kavla ut till runda kakor.

Stek 3-5 minuter per sida på medelhög värme och pensla ovansidan med smaksatt ghee.

# INDIEN

## Chingri Malaikari – Räkor i Kokosky

### 8 portioner

32 Stora räkor  
1 tsk gurkmeja  
1 tsk chilipulver  
1 tsk salt

### Såsbas:

3 msk riven gul lök  
2 tsk riven vitlök  
2 tsk riven ingefära  
4 gröna chili, delade på längden  
8 gröna kardemummakapslar  
4 nejlikor  
1 kanelstång  
2 lagerblad  
2 tsk mald spiskummin  
2 tsk mald koriander  
6 dl kokosmjölk  
1 dl vatten, eventuellt  
2 tsk strösocker  
2 tsk salt  
4 msk neutral olja  
2 dl hackad färsk koriander  
4 lime

Dela räkorna på längden och rensa bort tarmen

Blanda med gurkmeja, chilipulver och salt.

Stek i olja på medelhög värme 2minuter per sida så att de får färg.

Lyft räkorna på sidan, tillsätt olja i pannan och stek lök, vitlök, ingefära, grön chili, kardemumma, nejlika och kanelstång cirka 5 minuter.

Tillsätt lagerblad, spiskummin, mald koriander, kokos-mjölk , eventuellt lite vatten och låt puttra 3 minuter.

Lägg tillbaka räkorna och tillsätt socker och salt.

Ta kastrullen från värmen och blanda ner koriandern.

Servera med ris.

# INDIEN

## Biff med 12 kryddor

### 8 portioner

1 kg nötkött, skuret i bitar  
2 msk riven gul lök  
1 msk riven vitlök  
1 msk riven ingefära  
1 msk tomatpuré  
1 tsk gurkmeja  
3 tsk sal  
4 msk neutral olja  
3 dl vatten

### Kryddblandning:

1 -2 msk chili  
1 msk mald spiskummin  
1 msk mald koriander  
1 tsk malda fänkålsfrön  
1 tsk mald ajwajn  
½ tsk mald anis  
1 tsk mald svartpeppar  
½ tsk mald kanel  
2 krm mald nejlika  
6 gröna kardemummakapslar, malda  
2 lagerblad, malda  
1 muskotblomma, mald

Rör ihop kryddblandningen och blanda med kött, lök, vitlök, ingefära, tomatpuré, gurkmeja, salt och olja. Låt stå 20 minuter.

Stek på medelhög värme tills oljan separerar, cirka 10 minuter.

Häll i vatten och låt koka på medelhög värme 60-80 minuter tills köttet är mört.

Servera med ris.

# INDIEN

## Kolar pitha - Bananfritters

20 – 30 stycken

2 dl rismjöl

1 dl vatten

2 mogna bananer, mosade

½ dl vetemjöl

2 msk strösocker

½ msk svart kummin

½ tsk mald kanel

½ tsk mald kardemumma

1 krm salt

olja till fritering

Blanda rismjöl, vatten och mosad banan till en jämn smet.

Blanda i övriga ingredienser.

Värm oljan till medelhög värme.

Ta upp lite av smeten i händerna och forma till typ bollar och lägg ner dem i den varma oljan med en sked.

Friter 3-5 minuter tills de är gyllenbruna.

Pudra på florsocker och servera med en kopp te!