

MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT

INDIEN

10 april 2016

SANDER G JOHANSSON
MATMÄSTARE

ABROTOS
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING
UPPLANDS VÄSBY

INDIEN

Shrimp Curry

8 portioner som förrätt

½ kilo oskalade stora räkor

8 vitlöksklyftor

ingefära, stor som två valnötter

¾ dl rapsolja

2 gula lökar, tunt skivade

2 tsk chili, mald

2 tsk sambal oelek

2 tsk garam masala

3 dl passerade tomater

3 dl vatten

salt

4 msk pressad citron

Krossa och finhacka vitlöksklyftorna, skala och riv ingefäran.

Värm oljan på medelvärme i en stor tjockbottnad stekpanna.

Stek löken gyllenbrun och tillsätt sedan vitlök och ingefära.

Rör försiktigt så att det inte bränner vid.

Rör ner chili, sambal och garam masala och stek ½ minut.

Häll i de passerade tomaterna och låt koka 15 minuter.

Smaka av med salt.

Tillsätt räkorna och låt dem steka med cirka 2 minuter beroende på storlek och smaka eventuellt av med mer salt.

Lägg upp på tallrikar tillsammans med skyn.

Droppa över citronsaften.

INDIEN

Cardamon Chicken Curry

6 portioner

1½ kg kycklinglår
6 vitlöksklyftor, skalade
ingefära, stor som 3 valnötter, skalad och riven
1½ msk kardemummafrön
1 tsk chili
2 tsk sambal
1 tsk svartpeppar
2½ dl yoghurt
1½ tsk salt
1 tsk rivet citronskal
¾ dl rapsolja
3½ dl kokosmjölk
½ kruk grovhackade korianderblad
röda chilifrukt, delade och stekta
saft från en halv citron

Kör vitlök, ingefära, kardemumma, chili, svartpeppar, hälften av yoghurten och citronskal i en matberedare till en jämn smet.

Gnid in kycklinglåren med blandningen.

Hetta upp oljan i en stor stekpanna och bryn kycklingen runt om.

Häll bort hälften av oljan om du vill ha en magrare rätt.

Vispa ihop kokosmjölk och resten av yoghurten och häll ner i pannan.

Koka upp tillsätt salt och småkoka cirka 15 minuter.

Strö över koriander, stekt chili och droppa över citron.

INDIEN

Tandoori Salmon

8 portioner

Ugnsvärme: 200°

1 kg laxfile, skuren i portionsbitar

marinad:

5 vitlöksklyftor, skalade och hackade

ingefära, stor som 2 valnötter, skalad och hackad

1 msk farinsocker

2 ägg

1 dl grädde

4 msk kikärtsmjöl

2 tsk garam masala

1 tsk svartpeppar, mald

1½ dl pressad citron

smör

till servering:

citronklyftor

Kör ingefära, vitlök, farinsocker, ägg, grädde, kikärtsmjöl, garam masala, peppar och citronsajt i en matberedare till en jämn smet. Skär halvcentimeter djupa skårar i laxbitarna och täck bitarna med marinaden. Marinera 1-3 timmar. Stek laxen i 200° varm ugn 5-6 minuter eller tills laxen är lätt stekt och saftig i mitten. Servera med citronklyftorna.

INDIEN

Pilaffris.

6 portioner

2 gula lökar, strimlade

2 msk rapsolja

6 kryddnejlikor

ingefära, stor som en valnöt, skalad och strimlad

10 hela gröna kardemummakapslar

1 kanelstång

1 tsk svartpepparkorn

½ tsk spiskumminfrön

¾ tsk salt

5 dl basmatiris, sköljt 3 gånger i kallt vatten och blötlagt 1 timme.

7 dl vatten

Hetta upp oljan i en gryta, lägg i löken och bryn tills den fått en riktigt mörkbrun ton.

Tillsätt kryddnejlikor, ingefära, kardemummakapslar, kanelstång, pepparkorn och spiskumminfrön.

Blanda väl, rör ner riset i kryddblandningen och fräs 3 minuter.

Tillsätt vattnet och saltet och koka upp på hög värme.

Sänk till låg värme, lägg på ett lock och låt riset svälla cirka 20 minuter.

Vattnet ska absorberas utan att det bränner fast.

Servera eventuellt med gröna, kokta ärter.

INDIEN

Parantha

12 ojästa stekta bröd

2½ dl vatten

7 dl grahamsmjöl

½ tsk salt

solrosolja

Blanda vatten, mjöl och salt i en stor skål till en deg.

Knåda den några minuter tills degen känns elastisk.

Dela degen i 12 delar och rulla dem till jämna bollar.

Kavla varje boll till en rund platta och pensla ovansidan med olja.

Vik plattan på mitten och olja ovansidan igen.

Vik nu igen så att du har en fjärdedels platta och olja ovansidan

Kavla ut till en triangel 15-20 cm tvärs över.

Stek paranthabröden vackert gyllene på båda sidor och håll dem varma i ugn.

Serveras varma.

INDIEN

Stekt Gul Blomkål

10 portioner

1 blomkålshuvud, ansat och delat i buketter
2 gröna chilifrukt, delad, urkärnad och fint hackad
2 msk rapsolja
2 tsk spiskumminfrön
2½ cm ingefära, skalad och hackad
1 tsk gurkmeja
1 tsk chili, mald
salt
1 dl vatten
korianderblad, hackade

Värm oljan i en kastrull på medelvärme.

Bryn spiskumminfrön och ingefära.

Tillsätt gurkmeja, mald chili, salt och chilihack

Fräs under omrörning i 20 sekunder.

Lägg ner blomkålsbuketterna i kryddblandningen, tillsätt vatten och koka knappt 10 minuter tills de är kokta men fasta.

Rör så att det inte bränner fast.

Blanda med garam masala och garnera med koriander.

INDIEN

Sukhe Aloo

8 portioner

1 kg fast potatis skalad och skuren i bitar
½ dl rapsolja
2 tsk chili, mald
2 tsk garam masala
2 tsk spiskumminfrön
1 msk mangopulver eller ½ pressad citron
2 tsk korianderfrön
½ tsk riven muskotnöt
salt
röda chilifrukter, stekta till dekoration

Hetta upp hälften av oljan i en panna, tillsätt chili och fräs den ½ minut.

Tillsätt därefter potatisen (torr) och stek den lätt under omrörning cirka 20 minuter eller tills den är fast men färdig.

Blanda garam masala, hälften av spiskumminfröna, mangopulvret och saltet tillsammans med potatisen och blanda väl.

Hetta upp resten av oljan i en stekpanna och stek den röda chilin hastigt.

Lägg åt sidan.

Lägg i resten av spiskumminfröna och korianderfröna och fräs dem 1-2 minuter tills de knastrar.

Häll frön och olja över potatisen, rör om och tillaga allt i pannan ytterligare 5 minuter.

Servera överdoftad med muskot och de stekta chilifrukterna.

INDIEN

Carrot Halwa

8 portioner

1 kg morötter, skalade och grovt rivna

7 dl av hälften grädde och hälften mjölk

2 dl socker

1 tsk mald kardemumma

100 g smör

1 dl mandlar, skållade, skalade, grovt hackade och stekta

½ dl gula russin

till dekoration:

skalade och hackade sötmandlar eller pistaschmandlar

gula russin

bladsilver

Koka morötterna utan lock i en rymlig gryta med gräddmjölken på så låg värme att det inte kokar över.

Koka ihop tills det inte rinner längre och morötterna är mjuka.

Rör så att det inte bränner fast.

Tillsätt socker, kardemumma, smör, mandel och russin.

Rör om och koka tills blandningen känns torr.

Lägg upp på serveringsfat och dekorera.