Hva med å gjøre kjøkkenet Indisk eller Bangladeshisk på leir?

KOMPIS

Naan

Nan er et mykt, flatt brød som selvskrevent tilbehør til både indisk og bangladeshisk mat, som for eksempel curry, tikka masala og daal. Tradisjonelt stekes nan i en tandooriovn, men det er fullt mulig å lage nan med vanlig stekeovn også.

Ingredienser:

Trinn 1:

15 g Fersk gjær eller 1/2 pakke tørrgjær
4 ss lunken melk
2 ss sukker

Trinn 2:

450 g hvetemel
1/2 ss bakepulver
1/2 ts salt
1,5 dl melk
1,5 dl yogurt naturell
1 sammenvispet egg
2 ss smeltet smør

Pensling:

Smeltet smør
Hvitløk eller hakket fersk koriander

Oppskriften gir ca. 8 naan.

Slik gjør du det:

Bland gjær, lunken melk og sukker i en liten bolle og la blandingen stå lunt noen minutter, til det begynner å skumme.

Ha det tørre i bakebollen, og tilsett gjærblandingen, melk, egg, smør og yoghurt. Kjør i en kjøkkenmaskin med eltekroker i ca. 10 minutter eller elt deigen med hendene, til du har en blank og smidig deig. La deigen heve på et lunt sted i ca. en time, til dobbel størrelse.

Omtrent 30 minutter før du skal steke brødene setter du en bakesten (eller stekebrett) i stekeovnen og setter termostaten på maksimal steketemperatur. Smelt smøret og la det avkjøles noe. Rett før du skal bake ut brødene tilsetter du hakket koriander.

Ha deigen på melet underlag og elt eventuelt inn litt mer mel dersom deigen er litt løs. Del opp deigen i 8 like store emner som trilles til boller. Kjevle ut bollene til flate, avlange brød, ca. 3-5 mm høye. Pensle brødene med koriandersmøret og legg dem på den varme bakestenen, og sett det umiddelbart inn i ovnen. Du kan steke brødene på vanlig over- og undervarme (maksimal temperatur) eller på grillfunksjon. Jeg pleier å gjøre sistnevnte. Stekes i 3-5 minutter litt høyt i ovnen, til de er ferdigstekt. Det tar bare noen minutter så du må passe på mot slutten, slik at ikke brødene dine blir svidd.

Avkjøl brødene på rist. Oppbevares under et klede eller aluminiumsfolie frem til de skal serveres.

- Når du bruker bakesten eller bakestål må du la steinen/stålet stå i stekovnen (over- og undervarme) i ca. 30 minutter eller til det er glovarmt, før du kan begynne å steke brødene dine.
- Brødene smaker best nystekt, men kan gjerne fryses. La de frosne brødene tine i romtemperatur og varm dem i ovnen et par minutter før de skal serveres.

Kilde: https://trinesmatblogg.no/recipe/nan-med-koriander/ med noen endringer, kokk: Trine Sandberg

Linsesuppe, Daal

Dal, eller linsesuppe, er med til alle måltider i Bangladesh og ofte også i Nord India. Indere mener retten er indisk, men drar du til Bangladesh vil de si at det egentlig kommer fra Bangladesh. Hvem som har rett er vanskelig å si. Noen steder serveres daal som en tynn suppe, andre tykkere som en type vegetargryte. Retten serveres gjerne med ris til.

Ingredienser:

1 løk
2 krm eller 1/2 teskje spisskummen
2 krm eller 1/2 teskje korianderfrø
2 fedd hvitløk
2 gulrøtter - finhakket
2 stangselleri - finhakket 1l vann
2,5dl røde linser
1 krm eller 1/4 teskje chilipulver
1ts spisskummen
1ts paprikapulver
1ts gurkemeie
1stk laurbærblad
3 ss grønnsaksbuljong salt

Slik gjør du det:

1. Stek løken myk i litt olje. Ha oppi spisskummenfrø, korianderfrø og hvitløk og stek videre mens du rører rundt i ca 1 minutt.
2. Tilsett resten av ingrediensene unntatt salt og la det småkoke under lokk i ca 20 min. S
3. Fjern laurbærbladet og mos ca halvparten av suppa med en stavmikser.

Kilde: klikk.no med enkelte endringer, kokk: Jane H. Johansen; HeiVerden.no

Indisk kyllingsuppe med eple

Ingredienser:

4 Kyllingfileter i biter
1 løk i tynne båter
2 hvitløksfedd, finhakket
1 rød chilli, finhakket
1 ss, frisk ingefør, revet
3 gulrøtter, tynne staver
2 ts karri (smak til)
9 dl kyllingkraft eller utblandet kyllingfond
2 del kokosmelk eller matfløte
Salt og pepper
Frisk koriander

Slik gjør du:

Skjær opp ingrediensene som angitt ovenfor, slik at du har alt klart før du setter i gang.

Fres løken i litt nøytral olje (eventuelt i kokosfettet øverst i kokosmelkboksen) i en gryte, til den er blank og myk. Ha i hvitløk, chili og ingefær og la det surre med noen minutter. Tilsett karri, gulrøtter og epler, og la dette surre med et minutt eller så, før du tilsetter kyllingkraft eller utblandet kyllingfond. Kok opp og la det småkoke i 10-15 minutter.

I mellomtiden deler du kyllingfileten i jevnstore biter, som stekes i litt nøytral olje på middels varme til kyllingen har en fin stekeskorpe på alle sider. Krydre kyllingen med litt salt og litt pepper underveis. Den trenger ikke være helt gjennomstekt enda. Kyllingfileten kan eventuelt erstattes med grillet kylling (uten skinn).

Tilsett kyllingbiter og kokosmelk i suppegryten og gi suppen et lett oppkok. Kokosmelken kan eventuelt erstattes med fløte. Smak til med mer karri, chili, salt og hvit pepper, om nødvendig, og la suppen trekke et par minutter, til kyllingen er gjennomkokt. Rett før servering rører du inn rikelig med koriander

Serveres gjerne med Naan.

Kilde: https://trinesmatblogg.no/recipe/gmn-indisk-kyllingsuppe-med-eple-ingefaer-og-chili/
Kokk: Trine Sandberg

Mangolassi

Mangolassi er en søt dessertdrikk som brukes mye i India, og det er kjempe godt – spesielt etter en litt sterkt krydret middag. Denne oppskriften gir ca. 4 glass.

Ingredienser:

2 modne mango
2 dl appelsinjuice
2dl yoghurt naturell
4 ts sukker (valgfritt)
ca. 16 isbiter

Slik gjør du:

Skrell mango og skjær dem i biter. Ha dem over i en bolle og tilsett appelsinjuice, yoghurt og sukker. Kjør med en stavmikser eller blender til en jevn drikk. Server i glass med isbiter.

Kilde: Amigos Helg, Acta. Bilde: Siv Janne Christensen

Laddu, Indisk godteri

Laddu er indisk godteri som formes som baller før de spises. Denne versjonen av Laddu er en kjempelett, og ganske sunn. Oppskriften her holder til ca. 8 personer.

Oppskrift:

20 store dadler uten stener
0,5 dl tørkede nøtter (usaltede)

Slik gjør du:

Putt nøttene i mikrobølgeovnen i ca. 2 minutter (rør i nøttene noen ganger i løpet av denne tiden).

La så nøttene nedkjøles.

Putt dadlene i mikroen i ca. 30-60 sekunder slik at de blir myke.

Kna og miks dadlene til en paste.

Knus eller hakk nøttene grovt.

Bland dadlene og nøttene godt sammen og rull små porsjoner til baller.

Kilde: Amigos Helg, Acta. Bilde: Sujatha Muralidhar