

Recept från Indien

Laddoo - indisk godis (Besan Laddu)

Du behöver:

300 g smör

1 liter kikärstmjöl

4 dl florsocker

2 tsk mald kardemumma

1 msk kanel (eller mer)

2 tsk vaniljsocker

Gör så här:

Smält smöret i en stor tjockbottnad kastrull. Stek mjölet i smöret på medelvarm platta tills det får en kakbrun färg (20 - 30 min, konsistensen ändrar karaktär). Låt svalna lite. Blanda in florsocker, kanel, vaniljsocker och kardemumma. För att kunna rulla bollar blandar jag i lite äppeljuice eller saft/juice som finns hemma. Njut! Du kan lägga i även kokosflingor, saffran och andra ingredienser/kryddor du gillar.

<http://www.gladeligen.se/recept-mat>

Chai

I Indien dricks det sött te med mycket krydda och mjölk. Chai betyder te.

Du behöver:

5 kryddnejlikor

2 kanelstänger

0,5 tsk kardemumma

1 bit torkad ingefära

0,5 liter vatten

2 msk svart te

2 dl mjölk

Råsocker efter smak

Gör så här:

Koka upp vattnet med kryddorna i. Lägg i teet. Sila och håll upp i glas. Värm och vispa mjölken till ett skum och fördela i glasen. Tillsätt sockret.

Chapati

Det platta ojästa brödet serveras nygräddat till varje mål och ersätter dessutom ofta kniv och gaffel. Chapati, som bakas på fullkornsmjöl, är det vanligaste brödet på landsbygden i norra Indien. En husmor gör en stor chapatideg ett par gånger i veckan, förvarar degen svalt och bakar ut efter hand.

12 kakor

Du behöver:

4 dl siktat grahamsmjöl
drygt 1 1/2 dl vatten
lite extra mjöl till utbakning

Gör så här:

1. Lägg mjölet i en skål. Sätt till vatten, lite i taget, och arbeta in det med händerna och knåda till enmjuk, lite klistrig deg. Täck degen med en fuktig handuk och låt den vila en halvtimme.
2. Låt en stekpanna bli riktigt varm på medelvärme. Denna förvärmning hindrar brödet från att bli hårt. Knåda under tiden degen med mjölade händer och dela den i 12 bollar. Kavla varje boll på rikligt mjölat bakbord till en kaka, ca 20 cm diameter. Strö på extra mjöl om degen vill fastna.
3. Sänk värmen under stekpannan till låg. Ta upp kakan och klappa den mellan händerna så att överflödigt mjöl lossnar och lägg den i stekpannan. Grädda den ca 1 minut tills det börjar bli vita fläckar på undersidan. Vänd kakan med stekspade eller tång och grädda den ca 1 minut även på andra sidan.
4. Lägg de nygräddade kakorna i en skål som du klätt med en ren handduk. Täck över så att de håller värmen.

Servera chapati nygräddade och varma till alla slags kött-, ris- och grönsaksrätter.

Riv av brödet och använd för att ta mat från tallriken eller ät det bredvid.

Indisk Smoothie - Lassi

Lassi serveras kall och passar mycket bra med den heta indiska maten då yoghurtproteinerna skyddar munhålan mot chili m.m. Kryddorna i lassi är också nyttiga. Du kan välja kryddor efter tycke och tillgång.

Du behöver:

3 dl juice av ananas, apelsin eller mango, blanda ev. av fler
2 dl naturell yoghurt

1 dl is (valfritt)

1 krm av vardera ingefära, kanel, muskot, spiskummin, koriander

Gör så här:

Blanda ingredienserna, smaka av med kryddorna och drick på direkten.

www.receptfavoriter.se