



# Ekte spice girl

Pakore\* og chicken curry kan bli like vanlig på norske kjøkken som pasta og pizza. I hvert fall hvis Niru Kumra får det som hun vil.

Tekst: **LINE BAUGSTØ** Foto: **TRYGVE INDRELID**

## NIRU KUMRA

Driver Masalamagic, et firma som har spesialisert seg på kurs i indisk matlagning for nordmenn.



– **JEG VIL VISE NORDMENN** variasjonene og mangfoldet i det indiske kjøkkenet. Det er så mye mer enn tandoorikylling, slår Niru Kumra fast.

Indisk mat er populært og slett ikke så avskrekkende eksotisk lenger. Indiske restauranter har servert nordmenn nanbrød og kylling tikka i flere tiår allerede. I butikene finnes ferdiglagde sauser på glass, mer eller mindre smakfulle. Men lage indisk mat selv? Ett blikk på listen over ingrediensene i den indiske kokeboken, og du kommer kjapt på bedre tanker.

– Det er en myte at indisk mat er så vanskelig og tidkrevende. Mine kurs tar utgangspunkt i norske forhold og norske vaner. Folk blir ofte overrasket når de oppdager hvor enkelt det kan være å lage indisk mat, forteller Niru Kumra, som også har skrevet den lettfattelige kokeboken «Indisk mat på norske fat».

For fem år siden startet hun Masalamagic på Tøyen i Oslo. I lyse lokaler som dufter av røkelse, ingefær og koriander, arrangerer hun kurs for nordmenn i indisk matlagning. Hit kommer bedrifter for å drive teambuilding over gryter med Murga curry. Vennindegjenger arrangerer utdrikningslag, hvor den kommende bruden blir kledd opp som indisk brud. Norske kokker søker inspirasjon og alternativer til trauste kantine-lunsjer, og helt vanlige, matinteresserte nordmenn

kaster seg over spisskummen og garam masala.

– Jeg lager tradisjonell indisk kost, og bruker mye poteter, blomkål og hodekål. Mange synes det er rart at vi bruker poteter i India, de tror vi bare spiser ris. Men poteter er vel så vanlig i India som i Norge, sier Niru Kumra.

Hun finhakker rødløk, chili, tomater og reddiker i bittesmå biter, og forklarer at måten man skjærer og hakker maten på, faktisk betyr noe for smaken. Indisk mat er ofte findelt.

– Det er lurt å hakke opp alt som skal brukes først, og sette det i små skåler. Da går det mye raskere å tilberede rettene etterpå, forklarer hun.

Masala betyr blandingskrydder, og magic å trylle. Gjennom Masalamagic lærer hun nordmenn å trylle med krydder, og hver kurskveld innledes med et foredrag om bruken og oppbevaringen av de forskjellige kryddersortene.

– Krydderet setter prikken over i-en og er veldig viktig i indisk mat. Men for mye krydder kan også ødelegge. Det er ikke alltid så vellykket å pøse på med hvitløk, for eksempel, sier hun.

Niru Kumra tar gjerne livet av flere seiglyvede myter om det indiske kjøkken. Maten trenger slett ikke å være sterk, og det er ikke nødvendig med mye rart utstyr. Du kommer langt med en god morter og en kjøkkenmas-

kin. Mange kursdeltagere speider etter tandoorovnen hennes.

– Når de får vite at jeg ikke har noen tandoor, spør de litt skuffet om de ikke skal lage nan. Men du kan lage nan i en vanlig stekeovn med varmluft. Det blir kanskje ikke helt perfekt, men jeg tar utgangspunkt i det som er vanlig på et norsk kjøkken. Og en tandoor er ikke vanlig.

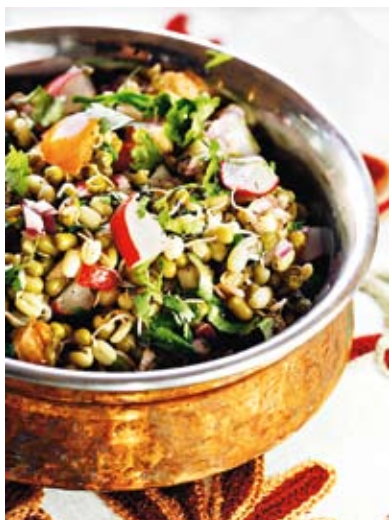
Niru Kumra kom til Norge ni år gammel, og vokste opp i Fredrikstad. Hun har alltid vært interessert i mat, men valgte i stedet en tradisjonell utdanning innen økonomi og administrasjon. Først etter mange år i det offentlige og det private næringsliv som konsulent og prosjektleder, turte hun satse på drømmen. Og rollen som ambassadør for indisk kultur i Norge, vokser stadig. For noen uker siden kunne vi se henne på TV, der hun var reiseleder for en gruppe nordmenn i India. Neste tur er allerede planlagt.

– Det er en stor glede å fremme indisk mat og kultur i Norge. Mitt mål er at roti skal være like vanlig som vafler, og jeg elsker reaksjonene jeg får etter et kurs. Folk serverer indiske retter til familie og venner, til og med på 17. mai. Da har jeg oppnådd mye, ler Niru Kumra.

\* Pakore er små boller av grønnsaker, fisk eller kylling som dyppes i røre av kikertemel og frityrsteges i olje.



## «Krydderet setter prikken over i-en og er veldig viktig»



### ANKORIT MUNG,

(salat av mungspirer)

- 80 g mungbønner
- 50 g løk
- 100 g tomater
- 50 g reddik
- 1 ts salt
- 1 ts chaat masala
- 1 fersk chili
- 1 ts pepper
- 3 ss sitronsaft
- 3 ss finsnittet koriander

Bløtlegg bønnene i vann over natten, minst 10 timer. Ha bønnene i en våt gasklut i cirka ett døgn. Dyrk med vann med jevne mellomrom. La bønnene stå i 1-2 døgn til de spirer. Skjær løk, tomater og reddiker i små terninger. Finsnitt chili og koriander. Bland alle ingrediensene i en bolle. Ha på krydder og sitronsaft.

Dersom det er vanskelig å få tak i mungbønner, eller du ønsker å lage retten uten å bruke et par dager på spiring, kan mungbønnene erstattes med kikerter i stedet. Da hopper du over spiringen.



### KADHAI MURGA,

(kylling uten saus)

- 6 ss olje
- 125 g løk
- 2 fedd hvitløk
- 1 bit fersk ingefær
- ½ ts gurkemeie
- 2 ts malte korianderfrø
- 1 ts spisskummen
- ½ ts chilipulver
- 1 fersk chili
- ½ ts pepper
- 1 ss sitronsaft
- 500 g kyllinglår eller filet, uten skinn eller strimler
- 8-10 cherrytomater
- ½ rød paprika
- ½ grønn paprika
- 1 ts salt
- 1 ts garam masala
- ½ ss finsnittet koriander

Rasp ingefær og hvitløk. Mariner kyllingen i sitronsaft, tilsatt ingefær og hvitløk. La stå et par timer. Skjær løken i strimler, tomatene i båter og del paprikaen i litt store biter. Finsnitt koriander og chili. Varm oljen. Tilsatt løken og stek den lysebrun. Tilsatt alt krydderet, til og med pepper. Kok i 2-3 minutter. Tilsatt tomater, kylling og paprika, og kok i 15-20 minutter, til kyllingen er mør. Smak til med salt. Avslutt med garam masala og finsnittet koriander.

Retten kan evt. tilset-

tes 1 dl vann eller fløte, dersom du ønsker saus. Serveres med ris, nan eller roti.

### Roti, hverdagslompe

300 g sammalt fin hvete, cirka 2 dl vann

Lag en passe fast deig av mel og vann. La deigen stå tildekket i cirka 10-15 minutter. Ha litt vann på hendene og kna deigen et par minutter. Del deigen i små boller, cirka 20-25 g. Rull hver bolle i mel før du begynner å kjevle. Vend lompen i mel dersom den kleber seg til kjevlet. Lag en rund lompe på tykkelse med en potetlompe. Prøv deg fram. Legg lompen over i en teflonpanne. Smør eller olje er ikke nødvendig. Bruk matpinsett eller stekespade for å vende lompen når den skifter farge. Snu denne en gang til etter 1-2 minutter. Press med en ren grytekut langskanten til lompen fylles med luft og blir gjennomstekt. En perfekt roti blir blåst opp som en ballong. Det skjer når du har balanse mellom riktig temperatur og steketid.

(Oppskriften er hentet fra Niru Kumras kokebok *Indisk mat på norske fat.*)



### MANGO LASSI

- 300 g mango fruktkjøtt eller puré på boks
- 5-6 dl kefir
- 3-4 ss sukker
- 6-8 isbiter

Bland alle ingrediensene og kjør dem sammen med en stavmikser. Serveres i glass.

Bruk fersk frukt dersom du får tak i god og smakfull mango. Den må være moden og gul. Den indiske mangoen blir først moden i mai. Fersk mango kan erstattes av hermetisk puré.

### FAKTA

## Masalamagic

- **Adresse:** Helgesensgt. 73B, Oslo.
- **Internett:** [www.masalamagic.com](http://www.masalamagic.com)
- **Telefon:** 900 97 291
- **Tilbyr:** Indiske matkurs til private og bedrifter. Temakvelder. Vegetarkurs og indisk aften.
- **Nettbutikk** med salg av kokebok, DVD, krydder og utstyr. Catering.
- **Priser:** Temakveld, kr. 740 pr. person. Et tre kvelders kurs, til sammen cirka ti timer, kr. 1700. I tillegg kommer kokebok. Kurset er spilt inn på DVD, og koster kr. 199,-.