

Temasider

TEKST: Yngve Ekern, FOTO: Tom A. Kolstad

|

Publisert: 14.02.2011 15:37

Inn med indisk

Ut med dommeren, inn med den hellige kua. «Indisk mat? Dehli–katesser? No problem.»



Det er lett å si, i alle fall for meg, i alle fall nå. Befriende. Jeg har rensset meg i Ganges, blitt gjenfødt med en diger kokketurban.

Saken er at jeg helt til forrige uke har hatt en ubegripelig angst for indisk mat. Daal og tikka har vært hellige kuer. Ikke rør.

Joda, jeg har da vært på indisk restaurant. Men lage hjemme? Niks. Jeg tok aldri det første steget. Ganske flaut, særlig siden jeg stadig får mer sans for vegetarmat.

Men nå: Ikke flau. Bare kry.

Lett ble det

I dag trykker jeg håndflatene sammen og bukker for min norsk-indiske veileder Niru. Og vil du være med til de dampende kryddernes land, så heng i skjørtene hennes, du også.

Nå skal jeg gjøre det lett for deg, sier Niru Kumra da jeg endelig stikker innom hennes kurslokale, pyntet med indisk silke og med god karma, ikke langt fra Carl Berner i Oslo. Lett ble det, en lettelse.

Og sunt, sier hun med laken-smil. Blendahvitt, altså. Og uten tvil, mesteparten av indisk matlaging er basert på den såkalte ayurvediske lære, som sier at all mat påvirker oss og at balanse er målet.

Salt, søtt, surt og bittert

Landet med mye over en milliard mennesker har også flere grunnsmaker på repertoaret enn vi har:

Salt, søtt, surt og bittert, teller Niru opp, de fire store fra klassisk europeisk kokekunst, før hun fortsetter med sterkt og noe hun kaller astringerende. Det siste betyr grøssende nok noe i nærheten av snerpete, noe damen bak boken «Indisk mat på norske fat» neppe kan sies å være.

Siden utgivelsen i 2004, har hun flere ganger beriket matprogrammer i TV med entusiasme og krydret ånd, og nettstedet hennes masalamagic.com byr deg en støttende arm videre i kjøkkenveien. Og bare så det er sagt, boken hennes er også kulinarisk atlas for andre norsk-indere som ikke vil glemme hvor de kommer fra.



Niru Kumra og matskribent Yngve Ekern.

Grunnkrydderne

Det var reklamen, over til matnyttene her og nå:

Spisskummen, gurkemeie, frisk koriander og garam masala, det er grunnkrydderne, forteller Niru. Helt overkommelig, det, for nybegynnere. Senere baller det på seg, selv har jeg nå måttet avse en egen skuff med krydderposer fra innvandrerbutikker.

Det er bare å dra den ut og vippe opp retter med 20 ingredienser på 1-2-3. (Oppskriftene her er laget med grunnutrustningen.)

Men var det ikke noe med sex og avholdenhet knyttet til dette kostholdet?

Nå husker jeg det plutselig, sikkert den egentlige og sanne, men gjemte og glemte årsaken til at jeg ikke har kokt overdrevent mye indisk.

Det var noen bekjente i Krishna-bevegelsen som for mange år siden forkynte at løk og hvitløk var bannlyst, at den slags i maten forrykker den ayurvediske balansen. Ingrediensene fører lukt til øldriking, og enda verre, praktisering av sex uten at det er i forplantningsøyemed. Det var dét som rykket duken vekk under mitt indiske måltid!

Niru ler.

Haha. Ehem. Det finnes to veier her. Den såkalte satvik, som er føde for åndelige mennesker, uten løk og kraftig krydder, mat for dem som mediterer. Og så har vi det som heter tamsik, deilig hverdagsmat med løk, chili, kjøtt, alt som nordmenn også liker.

Sevjen stiger. Det er vår. Det er helt klart tid for indisk.

Oppskriftene er laget med grunn-utrustningen: Spisskummen, gurkemeie, frisk korander og garam masala.

Daal med tarka

Og det var? Jo, en grunnrett i det indiske kjøkken. Linsestuing, egentlig mer som en suppe, iblandet en ekstra smakfull tomatbasert saus. Prøv til grillet kylling eller kokt fisk, eller kjøttkaker for den saks skyld. Gjerne med ris. Denne kan du også mose !med stavmikser for å få en jevn suppe...



Ingredienser:

250 g gule linser

1 ss ghee (se egen omtale), eller 2 ss stekeolje

½ ts gurkemeie (alias haldi, alias haldi i innvandrebutikk)

1 ½ ts salt

1 ts chilipulver

1 l vann, eller noe mer

Ha ghee eller olje i en tykkbunnet kjele på litt over middels varme.

Varm opp og fres gurkemeie, chilipulver og salt i fett.

Ha så i linser og vann. La det småkoke, det meste av tiden med lokk, i et drøyt kvarter.

Tarka:

3 ss ghee, eller 5 ss stekeolje

1 fedd hvitløk, finhakket

1 ts spisskummen (alias jeera !i innvandrebutikk)

1 stor løk, hakket

1 grønn chili, hakket

½ boks hakkede tomater

2 ss raspet eller finhakket svingefær

1 ts garam masala, blandingskrydder fra boks

2 ss hakkede korianderblader

Ha ghee eller olje i en tykkbunnet kjele på middels varme.

Ha i løk, hvitløk og spisskummen. Stek under omrøring til løken er gyllenbrun, men ikke svidd.

Ha så i chili, ingefær og tomat. Kok videre i rundt 5 minutter, til sausen tykner noe.

Ha så i garam masala og mesteparten av korianderbladene.

Hell sausen over linsene og pynt med resten av korianderbladene.

Server med ris, indisk roti eller naan-brød.

Krydret miniaubergine

Som hovedrett, eller tilbehør til kjøtt eller fisk. Du ser dem i innvandrerbbutikkene, små, dyplilla og deilige auberginer. Og nå vet du hva du kan gjøre med dem. Alternativt kan du bruke 8 vanlig aubergine skåret i 8 – 10 cm lange båter på langs. Her er det, for å si det mildt, rom for å eksperimentere med sterkere krydder etter hvert.



Ingredienser:

12 miniauberginer

1 ts salt

1 ts chilipulver

1 ts gurkemeie

1 ts garam masala

1 ts bukkehornfrø (alias methi, !i innvandrerbbutikk)

6 mandelpoteter, skåret i båter! (hvis du vil ha dette som 8hovedrett)

sitronsaft

½ dl stekeolje

Bland alt krydderet i en bolle.

Bruk en kniv og splitt auberginene i fire fra toppen, men ikke helt gjennom. Strø mesteparten av krydderet inni de splittede auberginene, rist av det overfløydige.

Ha oljen i en stor panne på litt over middels varme.

Legg i potetbåtene (hvis du vil), strø over litt krydder og hiv i auberginene.

Stek det hele under forsiktig vending til alt er godt gjennomstekt og auberginene passe, ikke helt bløte, men bortimot.

Legg gjerne på et lokk eller alufolie en del av tiden. Sprut litt sitronsaft på til slutt.

Kikertsalat

Deilig alene, eller som tilbehør. Smaksrik, og ikke akkurat fattig på energi og næring heller. Her kan du koke dine egne, tørkede kikerter, eller jukse litt med en boks ferdig kokte rett i salaten.



Ingredienser:

300 g kokte kikerter

2 kokte poteter, i terninger

1/2 løk, hakket

3 tomater, i terninger

1 chili, finhakket

2 ts chaat masala, blandings-!krydder fra boks (kan sløyfes)

1 ts salt

3 ss sitronsaft

frisk koriander, hakket

Bland alt sammen og smak til.

Server som tilbehør eller forrett

Kokosraita

En saus til alt. Raita way, med en vri i form av revet kokos. Raita er noe midt mellom en saus og en dip. Lag den et par timer før servering, slik at smakene får satt seg...



Ingredienser:

2 ½ dl kefir

3 ss revet kokos, fra pose i hyllen med bakervarer

½ grønn chili, finhakket

¼ ts spisskummen

1 ts sennepsfrø

3 karriblader, fra innvandrerbutikk

1 ss stekeolje

Bland sammen kefir, kokos og chili.

Ha oljen i en liten kjele på godt over middels varme.

Stek sennepsfrø, spisskummen og karriblader raskt under omrøring.

Bland med kefirmiksen.

Ghee, så fint

Her har vi et ukjent eksempel på vellykket integrering.

Ghee er nemlig foretrukket stekefett for mange asiatiske innvandrere, og det har allerede i mange år vært produsert av Tine, diskret distribuert til innvandrerbutikker og storkjøkken. Men alle butikker

som selger melk kan skaffe deg en boks ghee.

Det er mange grunner til at etniske nordmenn (begynner å bli dugelig lei disse begrepene, nå!) også bør steke i de andres fett. Og mange gjør det faktisk.

Hos oss er ghee kjent som klarnet smør, hovedingrediensen i blant annet bearnaise-saus.

Det fine med ghee som stekefett, er at det tåler høyere varme. Der vanlig smør ville svidd seg og vi heller bruker for eksempel rapsolje, der gir ghee den mer «smørete» smaken.

Du kan også lage ghee / klarnet smør selv. Det er bare å smelte helt vanlig smør, la det trekke en halvtime, slik at grumset, blant annet melkeproteiner som tidlig brenner seg, synker til bunns. Så, øst ut eller sil av det øverste, klare laget.

Aftenposten 2011

Liker

55 personer liker dette.

 [Del på Facebook](#) |  [Del på Twitter](#)

 [Skriv ut](#) |  [Tips en venn](#)

[kte Italiensk Restaurant](#)

maken av Italia, sentrum Oslo Italienske spesialiteter

[Gate of India Restaurant](#)

Indisk Restaurant i Oslo. Smakfull og Fargerik Indisk Meny.

Annonser fra 

ADTECH

AD SERVING

The One Stop Solution for
your Ad Management!

