



Nepalesiske mad-opskrifter

Det nepalesiske køkken er i høj grad påvirket af de to store nabo-lande Indien og Kina samt Tibet. Der er forskel på, hvad man spiser rundt om i Nepal, men tre retter går igen med variation overalt, hvor man kommer frem: Dal Bhat, roti og momo.

Dal bhat med takari

Hvis man kan tale om en nepalesisk nationalret, så er det dal bhat med takari, der vinder prisen. Dal er en tyk linsesuppe og bhat er ris. Takari er en grøntsagsblanding, som man nogle gange får som tilbehør, når det skal være ekstra godt. I de bjergrige egne, hvor det ikke er muligt at dyrke ris, bruger man byg, hirse eller majsmel i stedet for ris. Retten kan serveres med en chutney til – og i Nepal spiser de den med fingrene!



TAKARI (GRØNTSAGER)

Ingredienser og fremgangsmåde (portion til 4-6 voksne)

300 gram finthakket løg
6 fed hvidløg i skiver
400 gram kartofler, skåret i store tern
400 gram blomkål, skåret i buketter
Rapsolie
4 dl vand
Karry (som pulver eller pasta – pas på, at det ikke bliver for stærkt for eleverne)
Salt
Sukker
Citronsaft
Evt. grøntsagsbouillon

1. Steg løg og hvidløg i en gryde med olie ved svag varme i ca. 10 minutter.
2. Tilsæt karry og kartofler og rør rundt.
3. Hæld vandet i og kog kartoflerne med løg/karry-blandingen i ca. 10 minutter under låg.
4. Blomkål kommer i til sidst og koges ved svag varme, indtil de er møre.
5. Herefter skal der smages til med salt, lidt sukker, grøntsagsbouillon og citronsaft.



DAL (LINSESUPPE)

Ingredienser og fremgangsmåde (portion til 4-6 voksne)

200 gram røde linser
8 dl vand
2 tsk gurkemeje
1 tsk spidskommen
1 tsk brune sennepsfrø
60 gram smør
Salt
Sukker
Citronsaft
Evt. grøntsagsbouillon

1. Linserne koges i vandet, indtil de er møre og begynder at jævne væsken.
2. Tilsæt gurkemeje sammen med sennepsfrø og spidskommen, der først er svitset et øjeblik i lidt olie eller smør.
3. Tilsæt en klat smør inden servering og smag til med salt, lidt sukker, citronsaft og evt. grøntsagsbouillon.

Tilbehør: Kogte ris

Fra braendstof.com

Roti

Roti er et fladbrød, som kan erstatte risen som tilbehør til dal bhat, men det kan også serveres sammen med hele retten. Brødet bages som en pandekage på en stegepande. Når man spiser med fingrene, er det godt at have en roti til at samle maden op med.

ROTI

Ingredienser og fremgangsmåde (5-6 stk)

2 dl grahamsmel
6 dl hvedemel
2,5-3 dl vand
Lidt olie eller smør til bagning

1. Bland de to meltyper, og tilsæt vandet lidt ad gangen.
2. Når dejen er smidig stilles den på køl ca. 30 minutter.
3. Dejen tages ud af køleskabet og formes til 5-6 boller.
4. Kom gerne lidt fedtstof på hænderne, så dejen ikke klistrer for meget.
5. Drys lidt mel på bordet, og lad bollerne hvile, mens panden varmes op.
6. Drys en bolle med mel, og rul den flad med en kagerulle.
7. Brug lidt ekstra mel, hvis dejen klistrer.
8. Kom en smule fedtstof på panden, og læg rotien på.
9. Rotien bages på den ene side, indtil overfladen bobler op.
10. Vend rotien, og bag den på den anden side.
11. Hvis kanterne virker rå, trykkes de ned på panden med et viskestykke eller en gaffel.
12. Når rotien er bagt færdig, tages den af panden, smøres med lidt fedtstof og lægges sammen ved at folde den én gang midt over.

Fra viskalspise.dk



Momo

Momo er nepalesernes og tibetanernes udgave af dumplings, som man finder andre steder i Asien. De fyldte dejpuder kan både dampes og dybsteges i olie. I denne opskrift damper vi momo'erne i en dampkoger. Kun fantasien sætter grænser for fyldet. I opskriften bruger vi hakket kød, men momo'er kan også laves vegetarisk, evt. med spinat. I kan også lave en simpel tomatsovs til at dyppe momo'erne i.



Ingredienser og fremgangsmåde (8-10 stk)

1. Lav dejen

150 gram fint hvedemel blandes med lunkent vand og lidt salt. Ælt godt og sæt dejen til side, gerne under husholdningsfilm.

2. Lav fyldet

100 gram hakket kød (lamme-, okse- eller svinekød)

2 finthakkede løg

Hakket frisk koriander

Hakket ingefær og hvidløg

Soyasauce og rapsolie til at binde ingredienserne sammen

Salt og peber efter smag

Ingredienserne svitses på en pande og steges møre ved lav varme.

3. Lav momo'erne

1. Drys lidt mel på bordpladen.
2. Rul dejen med en kagerulle, til den er cirka 2 mm tyk.
3. Skær dejen i cirkler med et glas eller lignende.
4. Hold et rundt stykke dej i din hånd og læg en teskefuld fyld i midten
5. Fold dejen henover, så du har en halvmåne.
6. Tryk kanterne sammen, så dejen lukker godt omkring fyldet. Hvis det er svært at samle momoen, kan det hjælpe at pensle kanten med lidt vand, så den klitrer bedre.
7. Arrangér de fyldte og forseglede momo'er i en dampkoger – husk at pensle kogerens med olie, hvis den er af metal), og dampkog dem i 15-20 minutter.
8. Hold øje med vandstanden. Sørg for, at vandet koger godt under hele dampningen. Men lad ikke vandet røre ved momo'erne.

Fra tibetcharity.dk