

Hey Bombay!

Kurs och inspiration i indisk matlagning för förskolor och grundskolor



Kursledare

Siju Kottarathil Kock Törnskogen siju.kottarathiljose@pysslingen.se

Anna Blomqvist Måltidsutvecklare AcadeMedia Anna.blomqvist@academedia.se

Rickard Lundberg Måltidsansvarig AcadeMedia rickard.lundberg@academedia.se

Datum & tid

27 februari 2019 13.00-17.00

Lokal

Johannes Petri skolan Hedenströmsvägen 1, 132 42 Saltsjö-Boo , Nacka

Lamm vindaloo

Ljuvligt långkok på lamm med dofter av kanel, ingefära och nejlika



Ingredienser 8 portioner

8 gram hel kanel	Torkad Chili
3 gram Nejlikor	EB Salt
240 ml Kokosmjölk	
3 gram spiskummin	
15 gram vitlök	
8 gram ingefära	
3 gram indiskt senapsfrö	
30 ml Solrosolja	
250 gram finhackad lök	
3 gram svartpeppar	
2 gram socker	
110 ml risvinäger	
500 gram lamm	

Gör så här

1. Skölja lamm och applicera salt och låt det vila i 1 timme.
2. Blötlägg alla ingredienser i vinäger och kokosmjölk i ca: 30 minuter. Kör i en mixer till en finpasta.
3. Krydda lammet med all kryddblandning, blanda väl och låt vila i 4 timmar.
4. Heta upp olja i panna, tillsätt lamm och kryddblandning och stek under omrörning i 5 minuter tillsatt sedan hackad lök.
5. Tillsätta lite vatten och täck pannen med lock och laga på låg temperatur.
6. Koka tills lammet är mörkt eller olja sipprar ut.

Malabar Chicken Masala

Klassiker på kyckling och tomat



Ingredienser 4 portioner

Garam Masala	5 gram chilipulver
3 gram Indisk senapsfrö	3 gram gurkmeja
5 gram Fänkålsfrö	5 gram korianderpulver
15 gram färsk ingefära	1 st Citron
8 gram färsk vitlök	1 kg Kyckling
2 gram grön chili	
20 gram curryblad	EB Salt
15 gram svartpeppar grovmalen	
Brun soyasås (valfritt)	
35 ml Kokosolja	
650 gram Tomater	
300 gram gul lök	
10 gram ghee	

Gör så här:

1. Heta upp kokosolja och tillsätt senap, fänkål, ingefära, vitlök, grön chilli, curry blad, och finhackad gul lök bryn tills det får en gyllenbrun färg.
2. Tillsätt chilli pulver, gurkmeja, koriander och sjud under 1 minut. Tillsätt finhackade tomater och koka upp.
3. Tillsätt kyckling, soya, svart peppar, kokosmjölk. Sjud tills kyckling är genomkokt
4. Toppa med ghee och salt.

Aloo Do Pyaza

Vegetarisk rätt med färskkoriander och bockhornsklöver, kan varieras med tofu och frön.



Ingredienser 4 portioner

1 Kg potatistärningar stekta	50 gram cashewnötter osalta
5 gram spiskummin	5 gram spiskumminpulver
10 gram ingefära	1 knippe färsk koriander
5 gram vitlökpasta	25 ml grädde
5 nos grön chili	200 ml solrosolja
3 gram rött chili malen	EB vegetarisk buljong
3 gram koriander malen	EB salt
3 gram gurkmeja	
1 st gul paprika	
300 gram finhackad gul lök	
200 gram tomater	
3 gram Bockhornsklöverblad	

Gör så här

1. Heta upp en panna lägg i olja, spiskummin, hackad lök, salt, gurkmeja och bryn det i 5-6 minuter tills det ändrar färg.
2. Tillsätt ingefära, vitlökpasta och sautera det.
3. Lägg sedan i grön chili, röd chili, koriander, veg buljong och laga det på låg värme.
4. Mixa gul paprika, tomater till en fin pasta.
5. Tillsätt denna pasta i pannan och sautera 5 minuter.
6. Lägg nu till kuber av lök.
7. Lägg sedan till kasuri methi-pulver, stekt potatis och blanda den.
8. Lägg grovhackade cashewnötter.
9. Tillsätt grädde i och blanda det snyggt.
10. Till sist lägg till hackade fresh koriander och servera.

Dal Tadka

Vegetarisk linsgryta



Ingredienser 4 portioner

Asofoetida några nypor
3 gram indisk senspasfrö
3 gram spiskummin
2 gram bockhornsköver
10 gram finhackad vitlök
5 gram ingefära
5 gram curryblad
3 gram hel röd chili
15 gram färsk koriander
75 gram dallinser
2 gram gurkmeja
1 st grön chilli
20 gram lök

Övriga anteckningar

50 gram tomat
30 gram ghee

Gör så här

1. Koka linser med lite salt och ställ åt sidan.
2. Hetta upp ghee lägg i senapsfrön, kummin, bockhornsklöver, curry blad, finhackad lök, vitlök, ingefära och sautera i 5 minuter.
3. Lägg i chillipulver, gurkmeja och finhackad tomat. Tillsätt kokade linser rör väl och balansera smak med salt och asofoetida. Vid servering I tillsätt koriander.
4. Tadka - fritera vitlök och whole red chilli i ghee och curryblad med lite chillipulver. Tillsätt den till dal.