

Matkulturen i Nepal

Måltidsgemenskapen är viktig för nepaleserna. Vid högtider och familjefester lägger man ner mycket tid och omsorg att tillreda maten. Basfödan är ris, som vanligtvis serveras med linssås och grönsaksstuvning. Kött äter man vid festligare tillfällen. Ofta serverar man dessutom olika pickles och naturell yoghurt till maten. Yoghurtens mjuka smak passar bra till den ofta starkt kryddade maten.

Dagen börjar med kryddat mjölkte, varefter man äter en stadig rismåltid. Efter det är man färdig att ta itu med dagens arbete. Under dagens lopp äter man mellanmål och den följande rismåltiden äter man relativt sent på kvällen, före läggdags. I hemmen på landsbygden har man vanligen inga möbler och därför sitter man på golvet och äter. Man äter med höger hand, utan bestick.

Måltidsförslag (8-10 personer)

Huvudrätt:

Ris

Linssås

Ingefärabroiler

Tomatpickles

Efterrätt:

Bananyoghurt

Kryddte



KOKT RIS

Använd gärna basmati- eller jasminris. Koka enligt instruktionerna på förpackningen.

LINSSÅS

3 dl röda linser

Matolja till stekning

1 stor lök

2 vitlöksklyftor
1 tsk spiskummin
1 tsk gurkmeja
¼ tsk svartpeppar
½ tsk ingefära (alternativt färsk ingefära)
1 tsk paprikapulver
Salt
4 msk citronsaft

Tillredning: Skölj linserna med kallt vatten och koka dem i 8 dl vatten i ca 15 min. på låg värme. Vattenmängden kan justeras beroende på hur tjock linssås man önskar. Stek den finhackade löken tills den är gyllengul, tillsamman med kryddorna i stekpanna. Blanda ner lök- kryddblandningen i linssåsen när linserna är mjuka. Salta och tillsätt citronsaften.

INGEFÄRABROILER

1 kg benfri broilerkött
Matolja till stekning
5 gula lökar
3 vitlöksklyftor
3 msk riven ingefära
1 tsk chilipulver
1 tsk gurkmeja
3 tsk paprikapulver
2 tsk spiskummin
1 tsk svartpeppar
1 tsk salt



2 röda paprikor
3 dl matlagingsgrädde eller jogurt

Tillredning: Skär köttet i bitar och stek bitarna lätt i olja. Stek löken med kryddorna och blanda med köttet. Tillsätt de skurna paprikorna. Blanda i grädde eller jogurt. Häll köttblandningen i en ugnsfast form, täck över med aluminiumfolie och låt stå i medelvarm ugn i ca en timme. Alternativt tillreds köttet i en tjockbottnad kastrull på spisen i ca 15 min. Salta allra sist.

TOMATPICKLES

½ kg lök
1 grön paprika
½ kg tomater
3 vitlöksklyftor
1-2 tsk chilipulver
1 msk riven ingefära
2 tsk spiskummin
1 tsk svartpeppar
1 tsk gurkmeja
1 tsk socker
1 tsk nejlika
Salt



Ev. färsk koriander, gräslök eller persilja

Skär löken, paprikan och vitlöken i bitar och fräs upp i stekpanna. Tillsätt kryddorna och hetta upp en stund. Skär tomaterna i bitar och tillsätt dem. Låt sjuda tills tomaterna är mjuka, ca 20 min. Dekorera med koriander, gräslök eller persilja.

BANANYOGHURT

5 dl naturell jogurt
3 msk socker
4 skivade bananer
½ dl russin
(1/2 dl kokosflingor)
1 tsk malen kardemumma

Blanda ihop alla ingredienser och ställ bananyoghurten i kylskåp en stund innan den serveras.

KRYDDTE

1 l vatten (eller 7 dl vatten och 3 dl mjölk)
4 msk svart te

½ dl socker eller efter smak

1 kanelstång

5 nejlikor

1msk kardemumma

Hetta upp vattnet/mjölken tillsammans med teet och kryddorna. Låt teet dra i ca 10 min, häll genom sil och servera. I Nepal serveras teet ur dricksglas.

PAPAR BRÖD

(halvfabrikat för flottyrkokning)

Paparbröd (t.ex. smaksatt med kummin)

5 dl matolja

Du behöver dessutom:

en tjockbottnad kastrull

en tång att plocka upp bröden ur

Dela upp de runda, tunna paparbröden i fyra delar. Hetta upp oljan till lämplig nivå och flottyrkoka bröden, 2-3 i taget. Bröden sväller upp och blir snabbt färdiga, på ca 8-10 sekunder. Placera dem på hushållspapper så att överloppsfettet rinner av.

Paparbröd-förpackningar kan köpas i de flesta asiatiska matvaruaffärerna.

Paparbrödet serveras ofta som förrätt eller som mellanmål tillsammans med te.

