

ILMASTOYSTÄVÄLLISIÄ NEPALILAISIA RESEPTIÄ



Nepalilaisten ateria ”daalhat” koostuu keitetystä riisistä, linssikastikkeesta ja joko kasvi- tai lihacurrysta. Lisukkeena tarjotaan usein tomaattipikkelsiä (atsaria). Ateriaa voi täydentää kurkkuraidalla. Ruokajuoma on vesi. Jälkiruuaksi voi tarjota marja- tai banaanilassia ja nepalilaista teetä.

LINSSIKASTIKE

2 ½ dl punaisia linssejä
5-7 dl vettä
½ tl suolaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 rkl öljyä
½ rkl tuoretta raastettua inkivääriä
¼ tl juustokuminaa
1 tl korianteria
½ tl kurkumaa
½ tl chilijauhetta
4 mustapippuria
(3 neilikkaa)
2-3 rkl sitruunamehua

Pinnalle:

persiljaa tai korianteria

1. Huuhtelee linsit, lisää ne suolalla maustettuun veteen ja keitä niitä kannen alla vähäisellä lämmöllä noin 10 minuuttia tai pakkauksen ohjeen mukaan. Sekoita kypsennyksen loppuvaiheessa linssejä muutaman kerran.
2. Hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet ja kuullota ne kuumassa öljyssä paistinpannussa kullankeltaisiksi. Lisää mausteet sitruunamehua lukuun ottamatta.
3. Lisää seos kattilaan linsseihin ja hauduta vielä pari minuuttia. Viimeistele ruoan maku sitruunamehulla ja lisää tarvittaessa suolaa.
4. Ripottele pinnalle hienonnettua persiljaa tai korianteria. Tarjoa keitetyn riisin lisänä.

KASVISCURRY

Kasviscurryyn voi käyttää vaihdellen saatavilla olevia kasviksia.

2 keskikokoista porkkanaa

pala lanttua

1 peruna

300 g kesäkurpitsaa

300 g kukkakaalia

2 sipulia

1-2 valkosipulinkynttä

2 rkl öljyä

1 tl raastettua tuoretta inkivääriä

$\frac{3}{4}$ tl korianteria

$\frac{3}{4}$ tl kurkumaa

$\frac{1}{2}$ tl chilijauhetta

5 dl kasvislientä tiivisteestä

1 $\frac{1}{2}$ dl aprikoosinektaria

1. Kuori ja paloitelee porkkanat, lanttu ja perunat parin sentin kuutioiksi. Hienonna samalla sipuli ja valkosipulinkynsi. Leikkaa kesäkurpitsa pieniksi kuutioiksi ja kukkakaali peukalonpään kokoisiksi lohkoiksi.
2. Kuumenna öljy suuressa paistinpannussa ja kuullota siinä sipuli koko ajan käännettäessä. Lisää valkosipulinkynsi, inkivääri, korianteri, kurkuma ja chilijauhe ja kääntelee vielä pari minuuttia, jotta aromit ehtivät ottaa paikkansa.
3. Tyhjennä pannu kattilaan. Lisää joukkoon kasvisliemi, porkkana, lanttu, peruna ja aprikoosinektari. Keitä ruokaa keskilämmöllä noin 15 minuuttia.
4. Lisää keitokseen kesäkurpitsa ja kukkakaali. Keitä edelleen 10 minuuttia, jolloin kasvikset tuntuvat kypsiltä, mutta vielä jänteviltä.

TOMAATTIPIKKESSSI

Tämä ”atsari” on tulinen ja jo pari teelusikallista riittää maustamaan ruoka-annoksen.

2 dl tomaattimurskaa
1 sipuli
5-6 valkosipulinkynttä
2-3 cm inkiväärijuurta
1 punainen chili tai ½ tl chilijauhetta
½ tl kuminoita
½ 2 tl kurkumaa
2 rkl öljyä
¾ tl suolaa

Pinnalle:

persiljaa tai minttua

1. Hienonna sipuli ja leikkaa valkosipulikynnet, inkivääri ja chili pieniksi palasiksi. Kiehauta ne kuumassa öljyssä kattilassa kevyesti, ruskistamatta.
2. Lisää kuminat ja kurkuma sekä tomaattimurska. Keitä seosta noin 15 minuuttia ja mausta lopuksi suolalla.
3. Pane valmis pikkelssi pieneen tarjoiluastiaan ja ripottele pinnalle hienonnettua persiljaa tai minttua. Tarjoa muiden ruokien lisäkkeenä.

KURKKURAITA

Kurkkuraita sopii tarjoiltavaksi, kun muu ruoka on voimakkaan makuinen tai tulinen.

pala kurkkua (200g)
3 dl maustamatonta (soija)jogurttia
(1/2 tl tuoretta raastettua inkivääriä)
riipaus juustokuminaa
¼ tl valkopippuria
½ tl suolaa

Pinnalle:

paprikajauhetta
korianteria tai persiljaa

1. Raasta pesty kurkku karkeaksi raasteeksi ja puserra neste pois. Sekoita jogurttiin mausteet ja kurkkuraaste.
2. Pane salaatti tarjoiluastiaan, ripottele pinnalle paprikajauhetta ja aseta korianterin – tai persiljanoksa keskelle koristeeksi. Tarjoa salaatti kylmänä.

NEPALILAINEN TEE

4 dl vettä

noin 3 dl (kaura)maitoa

3 rkl sokeria

5-6 vihreän kardemumman kotaa

1. Kiehauta vesi ja maito. Lisää siihen teenlehdet, sokeri ja muutama vihreän kardemumman kota siemenineen murskattuna. Hauduta teet 5 minuuttia ja siivilöi se.
2. Kaada kuppeihin tai juomalaseihin ja tarjoa jälkiruokana.

MAKEA LASSI

3-4 dl mansikoita tai vadelmia

tai iso banaani

1 rkl sokeria

5 dl (soija)jogurttia

3 dl kylmää vettä tai jääkuutioita

2 rkl hienonnettua pistaasipähkinää

1. Soseuta marjat tai banaani monitoimikoneella tai sauvasekoittimella. Lisää sokeri, jogurtti ja jääkylmä vesi tai jääkuutiot ja vatkaa kuohkeaksi. Jaa juoma kuuteen lasiin ja ripottele pinnalle hienonnettua pistaasipähkinää tai jotain vastaavaa.

Reseptit ”Herkkujen maailma”- kirjasta. Aura Liimatainen ja Heikki Riipi.

Kustantaja Suomen Lähetysseura 2001.

Kirja on saatavilla Suomen Lähetysseuran verkkokaupasta <https://basaari.mission.fi/>



KULTTUURIA MUKAAN ATERIAAN

Somista ruokailutila kankailla, esimerkiksi Nepalin lipun väreillä jotka ovat punainen, sininen ja valkoinen. Punainen on juhlan ja ilon väri Nepalissa.

Aterian voi syödä sormin lattialla istuen maton päällä, niin kuin perinteisesti Nepalissa tehdään. Syödessä käytetään oikeaa kättä. Nepalissa kengät riisutaan eteisessä. Näin kannattaa tehdä, jos syödään lattialla istuen.

Taustamusiikkina voi olla nepalilaista kansanmusiikkia.

Tervehdi tulijoita sanomalla ”namaste”, jolloin samalla laitat kädet yhteen ja teet pienen kumarruksen. Tätä tervehdystä käytetään sekä tavatessa että hyvästellessä.