

NEPALESISK MAT



Råvarorna i den nepalesiska maten är ris, linser och grönsaker. Grönsakerna kan stekas i olja eller kokas på låg värme. Kött används också i matlagningen då familjen har råd till det. Kon är emellertid ett heligt djur enligt den hinduiska religionen och det betyder att man alltså inte äter nötkött i Nepal.

Till den nepalesiska maten hör olika kryddblandningar, ingefära och olika slags lök. Rätter kryddade med curry hör också till favoriterna i Nepal. Trots detta är den nepalesiska maten vanligen inte särskilt eldig och stark. Maträtterna kompletteras ofta med frukter och grönsaker enligt årstid. Den dryck som vanligen serveras till maten är nepalesiskt te uppblandat med varm getmjölk.

Matkulturen har fått inspiration från grannländerna Indien och Tibet, vilka Nepal har haft mycket kontakter med redan länge. Nepal bebos av flera olika folkslag och har inte en enhetlig mattradition utan traditionerna är mycket olika i olika delar av landet. Maten uppfattas som särskilt viktig i samband med festligheter och festivaler. Man brukar till och med säga att fest och mat betyder samma sak. Matlagingskonsten är en konst som förmedlas från mor till dotter och som också uppskattas av kommande generationer. Nepalesisk mat tillreds omsorgsfullt och med precisa metoder. Maten äts med höger hand eller med bestick, vanligen sked och gaffel.

Nepalesisk mat är enkel och inte särskilt kryddad. Vid tillredningen används vanligen olja eller skirat smör d.v.s. ghee. Ghee framställs så att man smälter smör, låter fällningen sjunka till botten och sedan skopa upp det skirade smöret i en separat skål. Slaggen som sjunkit till botten används inte. Den mest använda ingrediensen är ris även om det inte växer över allt i landet. Om inte annat nämns används vanligen långkornigt ris till maten.



De vanligaste kryddorna i det nepalesiska köket är olika slags lök, ingefära, gurkmeja och koriander. I Finland kan den färska koriandern ersättas med pulver eller så kan man dekorera maten med till exempel hackad persilja.

Desserter hör inte till den nepalesiska matkulturen, men söta rätter serveras vid särskilt festliga tillfällen: bröllop, dop och religiösa festligheter.

Här följer recept för en hel nepalesisk måltid som du kan tillreda:

LASSI - salt yoghurtdryck

1/2 liter naturell yoghurt - 1/2 liter kallt vatten - 1/2 tsk kumminfrön - 1/2 tsk salt

Rosta kumminfröna ett par minuter i en het torr panna utan matfett. Stöt fröna i en mortel. Blanda yoghurt, vatten, kummin och salt. Servera drycken väl kyld.

GRÖNSAKSPULAO

4 dl långkornigt ris - 3 msk smör - 3 dl blomkålsbuketter - 1,5 dl ärter - 1 morot - 1 lök - 1 tsk kumminfrön - 6 svartpepparkorn - 2 nejlikor - 1 tsk salt - 1/2 grön chilifrukt - 1-2 kanelstänger - 8,5 dl kokande vatten - färsk koriander efter smak.

Skölj riset, låt det rinna av och torka. Skala löken och hacka den. Skala moroten och tärna den fint. Skär upp blomkålen i små buketter. Hetta upp smöret och glasera löken. Tillsätt alla kryddor och fortsätt steka ett par minuter. Häll i blomkålen, moroten och ärtorna och låt fräsa i ytterligare ett par minuter. Tillsätt riset, chilin och saltet. Låt fräsa tills riset är torrt och börjar få färg. Häll över kokande vatten så att ytan når 2-5 centimeter över riset. Täck grytan med lock och låt puttra på mild värma tills riset och grönsakerna är mjuka. Servera rykande hett och dekorera med färsk koriander och lök.

FRITERAD FISK

En fisk på ca 1 kg (t.ex. forell, sik, gös eller gädda går bra)

1/2 tsk gurkmeja - 1 lök - 2,5 cm bit färsk ingefära - krossad svartpeppar - salt - 1 ägg - vetemjöl - skorpmjöl - olja för fritering.

Flå och filea fisken. Skär filéerna i lämpliga portionsbitar. Skala och hacka löken och ingefäran. Krydda fiskfiléerna och låt dem stå kallt och dra i 2-4 timmar. Torka av lök- och ingefärsbitarna från fiskfiléerna och vänd fisken i mjöl. Doppa de mjölade fiskbitarna i uppvispat ägg och vänd dem slutligen i skorpmjölet. Stek fisken i en lämpligt het panna med matfett i tills de är vackert gyllenbruna. Servera dem rykande heta.

RÖDBETSSALLAD

1/2 liter skivad rödbeta - 1 lök - 1/2 tsk salt - 1/2 tsk garam masala - saften av 1 citron - chili - yoghurt.

Tvätta och koka rödbetorna tills de är mjuka. Skala och skiva rödbetorna och skala och hacka löken. Blanda ihop rödbetan och den hackade löken. Blanda samman salt, garam masala och chili. Blanda sedan ihop alla ingredienser och låt stå kallt ett par timmar. Servera kallt tillsammans med naturell yoghurt.

RISPUDDING

2,5 dl grötris - 1 msk smör - 1 liter mjölk - 1/2 tsk - salt 3 dl socker - 2 dl torkad frukt - nötter och mandlar - 1/2 tsk mald kardemumma - 2 msk kokosflingor.

Hacka den torkade frukten och nötterna fint. Koka mjölken på låg värme under ständig omrörning tills bara omkring 8,5 dl återstår. Smält smöret i en annan kastrull och blandar ner riset i smöret. Tillsätt den heta mjölken och låt koka under omrörning tills blandningen börjar gröta sig och riset blir mjukt. Tillsätt socker, salt och de hackade frukterna och nötterna. Låt koka ännu ett par minuter. Häll upp i en serveringsskål och strö över kardemumma och kokosflingor som dekoration. Servera kallt.

Smaklig Måltid!

GH