

## En pakistansk middag

Maten i Pakistan varierar med geografien och årstiderna. Bland familjerna på landsbygden så serveras oftast ris eller nan bröd tillsammans med dal. Dal är en linsgryta som ger relativt bra proteintillskott till kosten, och passar därför er som är vegetarianer. Hos rikare familjer, eller om man är bjuden på fest eller en finare middag serveras alltid mer än en maträtt. Samla klasskamrater och vänner och laga pakistansk mat tillsammans. OBS! Det som gör att maten är stark är färsk chili peppar. Recepten nedan är autentiska, så du kan börja med en mindre mängd chili och pröva dig fram till rätt styrka. Om du tycker att det är för starkt ändå, prova att äta maten tillsammans med den klassiska yoghurt-raitan som finns beskriven nedan. De kryddor som finns med i recepten bör finnas hos din lokala mataffär. Ibland kan de finnas is en speciell "asiatisk" hörna av affären, där du även finner ingredienser till kinesisk och japansk mat. Annars kan du besöka den asiatiska mataffären i din stad, om den finns. De brukar alltid ha de kryddor som nämns.

### Räkor Masala (4 pers)

300 skalade räkor (du kan givetvis köpa frysta, som är billigare)

0.5 dl matolja

1 tesked chilipulver

1 tsk salt

En mellanstor lök, hackad

Hackade färska koriander och myntablad

2 tsk hackad vitlök

2 tsk hackad färsk ingefära

2 färska gröna chilipeppar, hackade

2-3 fint hackade tomater

Tillagning: Värm upp oljan i en djup stekpanna eller större, tjockbottnad kastrull. Fräs löken tills den blir ljus brun. Tillsätt ingefära, vitlök, chilipulver, salt och tomater. Låt ingredienserna småputtra på medelhög värme tills tomaterna blir lite mjuka. Se efter så att du inte bränner maten, utan rör hela tiden och tillsätt lite vatten om det behövs. Lägg i räkorna tillsammans med ½ cup vatten och småputtra högst några minuter (om man kokar räkor för länge blir de sega som suddgummin). Ta av maten från plattan och tillsätt grön chilipeppar och resterande ingredienser, rör om väl. Servera med basmati ris och raita (se nedan).

### Karai Gosht – köttgryta (4 pers)

1 dl matolja

500 gr kött i grytbitar, gärna lamm

250 gr fint hackade tomater

1 tsk salt

2 tsk rött chili pulver

1 tsk ingefära

1 tsk hackad vitlök

1 stor gul lök, fint hackad

1 tsk korianderpulver

¼ tsk turmeric pulver

½ tsk svartpeppar  
¼ tsk kumminfrön  
2 msk yoghurt naturell  
5-6 gröna chilipeppar, färska  
Färsk, hackad koriander

Tillagning: Använd gärna en wokpanna, eller en större djup stekpanna. Tillsätt matolja, köttbitarna, tomat, rött chilipulver, ingefära, vitlök och gul lök. Låt ingredienserna koka på medelvärme till dess att köttet är mört. Tillsätt korianderpulver, tumericpulver, svartpeppar och kumminfrön. Rör om och låt puttra tills matoljan separerar sig från resten, och flyter upp till ytan. Tillsätt då yoghurt, gröna chilis och låt det koka lite till, under några minuter. Servera grytan på ett uppläggningsfat, täckt med hackad färsk koriander. Servera med basmati ris eller nan-bröd (se nedan).

### **Kyckling korma (4 pers)**

2,4 dl matolja  
2 små hela kardemummafrön  
4 hela kryddnejlikor  
8 hela svarta pepparkorn  
250 gram naturell yoghurt  
2 tsk riven ingefära och hackad vitlök, blandat  
1 msk salt  
1 tsk röd chilipeppar  
2 tsk korianderpulver  
1 ½ kg hel kyckling, som skärs i 8 bitar  
1 dl gul lök, stekt gyllenbrun  
1 dl vatten  
Ytterligare 4 hela kardemumma-frön, som stöts till pulver i mortel  
Färsk ingefära skuren i smala strimmor

Tillagning: Värm matoljan i en gryta eller tjockbottnad kastrull. Tillsätt de två små kardemummafröna, svarta pepparkorn, yoghurt, ingefära, vitlök, salt, rött chilipulver, korianderpulver och kycklingbitarna. Rör om och låt det hela puttra tills kycklingen är halvt genomstekt. Tillsätt löken och koka grytan tills matoljan separerar från resten och flyter upp till ytan. Tillsätt vattnet. Lägg på ett lock och låt det grytan puttra på svag värme tills kycklingen är genomstekt och mör och resten av ingredienserna kokat till en tjockare sås. Strö kardemummapulver och ingefärastrimmor över grytan strax innan den serveras. Avnjut grytan med basmati ris eller nan-bröd.

### **Saag Aloo - Spenat och potatisgryta (4 pers)**

Denna rätt är väldigt vanligt förekommande vid middagar, och erbjuder dig ett nytt sätt att få i dig mer av den järnrika spenaten!

½ kg färsk spenat, sköljd, torkad och hackad  
1 skivad gul lök  
0,5 dl matolja  
1 tsk chilipulver  
1 tsk mald kummin

1 tsk senapsfrön  
4 hackade gröna chilipeppar  
1 tsk krossad vitlök  
2 stora potatisar, skurna i 2 cm stora kuber  
1 tsk salt

Tillagning: Värm upp matolja och tillsätt senapsfrön och kummin. Häll i löken och vitlöken och stek under några minuter. Tillsätt resten av kryddorna, potatis och spenat, lägg på ett lock och koka det hela tills potatisen är klar. Tillsätt lite vatten om det behövs under kokningen.

### **Chana Dal – linsgryta (4 pers)**

Både i Indien och Pakistan utgör linser och andra baljväxter en viktig och relativt billig källa av protein. En av de vanligaste maträtterna både i stad och på landsbygd är en enkel linsgryta serverad med ris eller bröd. Linser och andra baljväxter hittar du i hälsokostaffären, eller på hälsokosthyllan i närmaste mataffär.

3,5 dl gula linser, gärna de som är delade i två bitar  
12 dl vatten  
½ tsk gurkmeja  
2 skivor ingefära (oskalad)  
¾ tsk salt  
¼ tsk garam masala (en färdig blandning av olika kryddor, som du antingen hittar bland kryddorna i din lokala mataffär, eller på den "asiatiska" hyllan)  
3 msk matolja  
½ tsk hela kumminfrön  
2 hackade vitlöksklyftor  
¼ tsk röd chilipepparpulver

Tillagning: Skölj linserna ordentligt, och låt dem koka upp i vatten. Ta bort eventuellt skum som uppstår under uppkok. Tillsätt gurkmeja och ingefära. Lägg på ett lock men lämna en liten springa öppen för ångan, sänk värmen till låg, och låt linserna puttra försiktigt c:a 1.5 timme, eller till dess att de är mjuka. Läs på paketet hur lång tid de linser du har köpt tar i koktid, så du undviker att helt koka sönder dem. Rör om i kastrullen var femte minut under den sista halvtimmen, för att undvika att linserna bränner fast. Ta bort ingefäraskivorna, tillsätt salt och garam masala. Blanda om. Värm upp oljan på medelvärme i en stekpanna och tillsätt kumminfrön och därefter vitlöken. Låt det hela steka under rörning tills vitlöken är ljusbrun. Tillsätt chilipulvret. Ta omgående bort stekpannan från värmen och häll oljan och kryddorna i kastrullen med linser. Blanda om och servera.

### **Raita**

Denna yoghurt-dipp serveras ofta tillsammans med pakistansk mat som ett sätt att dämpa de starkaste kryddorna i maträtterna som serveras. Den ger en uppfriskande och fräsch känsla i vad som annars är en het och ibland svettig matupplevelse.

1 gurka

Grön chilipeppar, färsk  
Färsk koriander  
2,5 dl yoghurt naturell  
1 tsk salt  
1 tsk rostade kumminfrön  
2 msk fint hackad gul lök

Skala och riv gurkan. Kumminfrön kan du rosta genom att hälla dem i en ren, torr kastrull som du sätter på medelvärm. Rör hela tiden så att fröna inte bränns vid. Efter några minuter känner du på lukten att fröna har rostat färdigt. De luktar underbart. Stöt grön chili och korianderblad i en mortel, eller mixa dem i en mixer. Blanda samman alla ingredienser och servera raitan kall.

## **Nan**

5 dl vetemjöl  
1 tsk yoghurt  
1 tsk socker  
1 msk torrjäst  
1 msk matolja  
Vatten och mjölk för utbakning

Nan är tillsammans med ris det vanligaste tillbehöret till grytor och grillrätter både i Pakistan och Indien. Försök dig på att baka nan – det är oerhört gott men skall serveras omgående efter bakning. Det går inte så bra att spara till senare, då nanbrödet fort blir segt och torrt. Tillsätt alla ingredienser försiktigt, blanda och känn efter hur degen ter sig. Degen skall bli slät och fin som när du gör en pizzadeg. Genom att receptet bygger på pakistanska råvaror, som är lite annorlunda från de svenska i konsistens, så är det bra att gå långsamt fram.

Bakning: Rör ut torrjästen och sockret i en skvätt fingervarmt vatten. Tillsätt mjölet, salt, matolja och yoghurt. Knåda ihop degen med lite varmt vatten blandat med en skvätt mjölk. Låt degen stå och jäsa under ca en timme. Platta till degen och dela den i fyra bitar. Rulla varje bit till en liten boll som du därefter kavlar ut tunt och stänker lite mjölk på. Du kan dessutom hälla lite sesamfrön på. Därefter "bakar" du brödet i en stekpanna eller pannkakslägg på medelvärm, ca 5 minuter på varje sida. Du kan även baka brödet i ugn, på 200 grader. I Pakistan och Indien bakar man nan längs väggarna av en sk tandoor-ugn, en rund ugn tillverkad av lera eller metall med öppningen uppåt, där även annan mat tillagas, så som grillspett med kyckling eller kött kebab.