



# Matoppskrift:

## Ris med kyllingcurry og paruppu



Hei NUKere! Mitt navn er Karthiha Edward og jeg ønsker å dele en oppskrift på en smakfull tamilsk rett. Ris med kyllingcurry og paruppu passer utmerket som søndagsmiddag!

Sri Lankas mat er rik på krydder og smak, denne kyllingcurryen er ideell for alle som elsker krydret mat. Takket være de asiatiske butikkene her i landet, får vi gode ingredienser for å lage autentisk tamilsk mat. Dette er min versjon på Jaffnacurry. Gled deg til en smakfull middag, du vil ikke angre!

### Jaffna kyllingcurry

#### Ingredienser:

- 3 kyllinglår vasket, rensset og kuttet i ønsket størrelse. For best resultat, bør bitene være ca 3-4 cm kuber
- 4 ss nøytral olje
- 1 stor løk, finskåret
- 1 kanelstang, delt i to
- 8 kardemomme
- 1 kvist karriblader, revet i to (10-15 blader)



- 2 middels stor tomat, i biter
- 1 ts salt
- 2 ss Jaffna curry pulver
- 2 ss Garam masala
- 2 ss Madras curry pulver
- 1 ss hvitløk, finhakket
- 1 ss ingefær, finhakket
- 1 dl kremet kokosmelk
- 2 dl vann

## Fremgangsmåte:

1. Plasser en gryte på høy varme som er stor nok til kyllingbitene og curry
2. Når gryten er varm, ha i oljen, tilsett løk, kardemomme og kanel, stek til løken blir gylden
3. Tilsett tomat, karriblader, og stek videre i et par minutter
4. Ha i hvitløk, ingefær, Jaffna curry pulver, Garam masala, Madras curry pulver, bland godt sammen.
5. Hell i vann og kokosmelk og bland til curryen blir jevn
6. Til slutt ha i kyllingbitene og la det koke på middels høy varme til kyllingen er gjennomstekt, rør innimellom (15-20 min, med lokk)



## Paruppu curry

Paruppu curry er en autentisk tamilsk rett som kan tilberedes på under 30 minutter. Det er en populær siderett i de fleste tamilske hjem og restauranter. Linsecurry fra Sri Lanka er også en av de enkleste veganske rettene du kan lage. Mange av oss har ingen problemer med å spise denne retten hver dag. Den er mildt krydret og kremet som også ikke-krydret matelskere vil like, selv barn!

I dag lager vi en forenklet versjon som er lett for alle å lage.





## Ingredienser:

- 3 ss nøytral olje
- 1 mellomstor løk, finskåret
- 1 kvist karri blader
- 4 hvitløksfedd, finhakket
- 1 ts gurkemeiepulver
- 4 dl vann
- 1 dl kremet kokosmelk
- 1 snittet grønn chilli
- 2 ts malt sort pepper
- 2 ts malt/knust cumin
- 1 dl røde linser (vasket)
- 1 ts salt

## Fremgangsmåte:

1. Tilsett olje og løk i en kjele på høy varme, stek løk til den blir lys brun
2. Ha i karri blader, hvitløk og gurkemeie og stek videre i 30 sekunder
3. Hell vann, kremet kokosmelk i kjelen
4. Ha i grønn chili, pepper og cumin
5. Når væsken koker, ha i linsene og la det koke til linsene blir gul og myke ca 10 minutter
6. Til slutt smak til med salt. Siden dette er søndagsmiddag har jeg valgt å oppgradere risen til gulris, som er vanlig å servere ved spesielle anledninger og høytider.



## Gulris

### Ingredienser:

- 2 dl ris, helst basmati
- 4 dl vann
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts salt
- 5 kardemomme
- 1 kanelstang delt i to
- 1 kvist med karri blader
- 1 ts ghee, alternativt smør/



margarin

### Fremgangsmåte:

1. Rens risen et par ganger, legg til side
2. Hell vann i gryten/riskokeren på høy varme
3. Tilsett gurkemeie, salt, kardemomme, kanel, karri blad og ghee
4. Når væsken koker ha i risen, og rør godt i et min
5. Sett lokk på og la koke videre på lav varme til vannet fordampes (ca 18-20 minutter)

### Servering:

**Server ønsket mengde ris, kylling karri og paruppu på tallerken.**

**Spis med hendene for en ekte opplevelse.**

**Nyt maten!**

