

# MATOPPSKRIFTER FRA NEPAL

## Nepalsk krydderte (Chiya)

### Ingredienser:

Svart te  
3 kopper melk  
4 nellikspiker  
4 kardemommefrø  
4 ts sukker  
2 kanelstenger

Kok opp melk i en kjele sammen med nellikspiker, kardemommefrø, sukker og kanelstang. I en annen kjele lages det te ved å koke opp 3 kopper vann og 4 ts te. La dette trekke i tre minutter. Sil av teen og melkeblandingen og bland. Chiyaen er klar!



## Linsestuing

Linser er dyrket i århundrer og brukes i mange kulturer, også i Nepal. Barnehjemmet der Omis bor, bruker linser og linsestuing som en del av kostholdet. Dette er altså en smak av hverdagen til Omis! Det brukes små, grønne linser i denne oppskriften. De har en nøtteaktig og mild smak. Denne oppskriften er nok til 6-8 barn, litt avhengig av hvor godt de synes det blir, selvsagt.

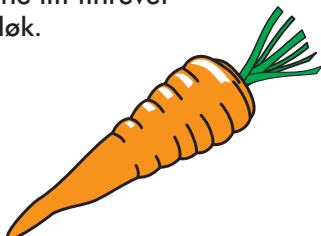
### Ingredienser:

150 gram grønne linser. Bløtlagt i 2 timer.  
1 ss smør  
4 dl vann  
2 kjøttbuljongterninger  
1 gulrot  
Litt salt og pepper...og hvitløk

Hell bløtevannet av linsene og fres dem i smøret i et par minutter. Buljongterningene blandes med vannet og helles på.

Gulroten kuttes i biter og legges oppi. La dette koke i nærmere 30 minutter. Da er linsene og gulroten myknet, og du kan blande inn salt, pepper og eventuelt hvitløk.

Stuingen kan serveres som en smaksprøve, eller kanskje med litt stekt bacon til. Smak til med salt, pepper og gjerne litt finrevet eller knust hvitløk.



## Linsesuppe

Linsesuppe er god mat for Omis og alle andre i Nepal. Følg denne oppskriften eller lag din egen variant med noen flere ingredienser. (Baconstrimler, grønnsaker, brødkrutonger, men da blir suppa finere enn den pleier å være i Nepal!)

### Ingredienser (fire porsjoner):

5 dl. grønne linser  
1,5 liter vann  
1 spiseskje olivenolje  
1 mellomstor hakket løk (eventuelt litt hvitløk)  
100 gram strimlet spinat eller strimlet purreløk  
Litt revet sitronskall  
En kjøttbuljongterning  
Salt og pepper

Skyll og bløtlegg linsene i en time. Fres løken/hvitløken i oljen i om lag 10 minutter. Legg i linsene og hell over vannet med buljongen. La det hele koke i om lag 20 minutter (30 minutter hvis linsene ikke er bløtlagt først) Legg i spinaten/purreløken eller grønnsakene de siste 2-3 minuttene. Smak til med sitronskall, salt og pepper. Legg baconstrimler på toppen rett før servering. Suppa serveres sammen med brød eller nanbrød.

## Rispannekaker

### Ingredienser:

450 g kokt ris  
2 ss hvetemel  
2 ss sukker  
Litt salt  
2 egg  
Rosiner  
Bruk litt melk hvis røra blir for tykk  
Smør eller olje til steking

Bland alle ingrediensene til ei røre. Stek som pannekaker. Serveres med eller uten syltetøy.

## Potetchips

### Ingredienser:

Mandelpoteter  
Olje  
Salt

Del potetene på langs til ca. 0,5 cm tykke skiver. Kokes i olje i et par minutter. Saltes etter behag. **OBS!** Oljen er varm og kokingen må gjøres av voksne.

