

Fiskecurry

Ingredienser

500 gram beinfrie fileter av laks. Del opp filetene i passelige stykker, krydre dem med salt og gurkemeie og la dem ligge til de skal puttes i panna.

Krydder:

- A: 2,5 cm kanelstang
- B: 1 ts sennepsfrø
- C: 2 ts bukkehornkløverfrø
- D: 1 ts fennikelfrø
- E: Litt kvernet pepper
- 3 ss solsikke- eller rapsolje

- 1 stor hakket løk
- 3-fem fedd hvitløk, grovhakket
- 2-3 hakkede tomater
- Korianderblader (friske)
- 1-2 ts curry-pulver *)
- 1,5 dl kokosmelk
- 1 ts salt
- 5 dl vann

*) Curry-pulveret er ikke det samme som den norske karrien. Curry og det andre krydderet får kjøpt i innvandrerbutikker.

Slik gjør du:

1. Varm olje i en sautépanne eller ei gryte og tilsett krydderet A-E og la det steke et minutt under omrøring.
2. Tilsett hvitløken og løken og la det steke i fire, fem minutter.
3. Tilsett de hakkede tomatene, la dem steke i to minutter mens du rører godt.
4. Tilsett vannet og rør godt mens det koker opp.
5. Tilsett så curry-pulveret (smak til så det ikke blir for sterkt). La det småkoke i 8 minutter.
6. Legg fiskebitene forsiktig opp i sautépanna eller gryta og skru ned varmen. Legg på lokk og la det småkoke/trekke i 10 minutter slik at fisken blir gjennomkokt. Rør forsiktig innimellom.
7. Hell i kokosmelken og rør forsiktig. La det småkoke eller trekke i to minutter. Strø over hakkende, friske korianderblader.

Curryen serveres med kokt ris.



Fruktsalat

Fruktsalat er en mye brukt dessert på Sri Lanka. Lag gjerne en fruktsalat av bananer, mango, ananas (ikke hermetisk), papayaen og eventuelt melon.

- Kjøp frukt som er moden. Mangoen skal være myk, og papayaen må ha blitt delvis gul.
- Skrell frukten, fjern frøene og del den opp i mindre biter.
- Bland fruktbitene, la fruktsalaten stå i romtemperatur ei stund før servering.
- Man kan servere vaniljeis til fruktsalaten, dersom en ønsker å skeie ordentlig ut.



Kottu Roti - vegetar

Dette er rotibrød sammen med for eksempel kylling, grønnsaker og egg og er populær gatemat på Sri Lanka. Dette er en mild variant uten chili eller sterke krydder og dere kan bruke de grønnsakene dere ønsker. Det er også mulig å tilsette chili for en sterkere smak. Oppskriften tilsvarer ca. 4 porsjoner til voksne.

Ingredienser

5-7 Roti

4 Gulrøtter

1 Purre

½ Kål

1 Løk og/eller 2 fedd hvitløk

2 Egg

Fremgangsmåte

1. Finhakk grønnsakene og rotibrødene (rull flere sammen og kutt fra enden).
2. Stek løk og hvitløk mykt i olje
3. Tilsett de andre grønnsakene før du knekker to egg opp i blandingen.
4. Tilsett rotibrødene og rør alt sammen.



Naanbrød



Ingredienser

- 1,5 dl melk
- 1,5 dl yoghurt naturell
- 15 g gjær, helst fersk gjær
- 1 ts salt
- 1,5 ts sukker
- 0,5 ts bakepulver
- 400 g hvetemel
- smør til steking

Topping

- 1 dl smeltet smør
- 4 fedd hvitløk i syltynne skiver (hvis man liker hvitløk)

Slik gjør du

1. Bland sammen yoghurt og melk i en kasserolle og varm til 37 grader. Rør gjæren ut i væsken. Sikt melet i en bakebolle, tilsett bakepulver, sukker og salt. Hell væsken over i det tørre og kna deigen til den blir smidig, glatt og elastisk. Dekk bakebollen med plastfilm og la deigen heve i minst 2 timer, gjerne mer.
2. Del deigen i 8 like store emner og trill dem til boller. Trykk eller kjevl bollene ut til tynne leiver, ca 5 mm tykke.
3. Varm en stekepanne (en takke kan også brukes) til meget varm. Smør den med litt olje og legg i et naanbrød, to hvis du får plass. Stek kun på en side til brødene blåser seg litt opp og undersiden er gyllen og stekt.
4. Pensle den ustekte siden med smeltet smør og dryss eventuelt over hvitløksskiver. Stek brødene under grill i ovn på maksimal temperatur til de blir pent brune. Følg godt med!

Rotibrød

Et rotibrød minner om en slags pannekake og kan spises som tilbehør til ris og curry eller fylles med egg, ost, søtt fyll som bananer og sjokolade eller med grønnsaker.

Oppskriften rekker til ca. 12 rotibrød.

Ingredienser

1/2 kg hvetemel

1 ss olje

Ca 2 dl varmt vann

salt

Fremgangsmåte

1. Bland mel og vann, tilsett litt vann om gangen. Kna deigen til den er fast og litt spenstig. Tilsett salt og olje til slutt.
2. Trill deigen til små boller på 3x3 cm.
3. Dypp bollene i hvetemel og kjevle dem til tynne pannekaker.
4. Stek i god og varm panne eller på en takke. La pannekaken boble og snu raskt. Brødet er ferdig når også den andre siden har fått farge.

Oppbevar de stekte rotibrødene i et håndkle så de holder seg myke og varme. Serveres med en gang.



Smoothie

Sri Lanka er kjent som et land som bugner av frukt! Bruk tre av de vanligste i en frisk og god smoothie.

Ingredienser

- 1 boks kokosmelk
- 2 bananer
- 0,5 frisk ananas

Fremgangsmåte

1. Hell kokosmelk i en blender.
2. Skrell banan og ananas.
3. Del opp frukten i mindre biter og ha i blenderen.
4. Kjør alt til det får en jevn konsistens.
5. Serveres i glass.



MATOPPSKRIFTER FRA SRI LANKA



Roti (kokoslapper, ca. 12 stk.)

500 g hvetemel 1 ts salt 2 ss olje
150 g kokosmasse 2 egg ca. $\frac{3}{4}$ dl vann

Sikt melet. Bland mel, salt og kokosmasse. Ha i egg og olje og kna deigen sammen. Vannet has i litt etter litt. Kna deigen godt til den henger sammen uten å være klissete. Del deigen i 12 emner og trykk dem flate. Stek rotiene gyln i stekepanne eller på takke ved middels varme. Hvis rotien har lett for å henge igjen på underlaget når den trykkes ut, kan det være lurt å ha litt olje på en tallerken og trykke rotien ut på denne. Rotien kan serveres til ris og curry, eller den kan spises med syltetøy eller ost. Hvis man ønsker litt mer smak i rotien, kan man finhakke en løk og en paprika, brune dette litt i en stekepanne og blande det i rotideigen før den stekes.



Fruktsalat

2 modne mangoer en klase druer
1 papaya saften av en sitron
1 ananas 120 g sukker
2 appelsiner 1,5 dl vann
2 bananer rosiner
2 pærer 1 ts vaniljeessens
1 liten bit melon (kan sløyfes)

Kok sukkerlake av sukker og vann. Avkjøl laken. Skrell frukten og skjær den i små biter. Del druene i to og ta ut steinene. Bland frukten i en bolle. Ha vaniljeessens i sukkerlaken og hell lake og sitronsaft over fruktblandingen. Bland i rosiner. La fruktsalaten hvile kaldt en stund før servering.

Er det lite fruktvalg der du bor, kan du kjøpe frukt på boks og tilsette frisk frukt. Epler kan også brukes selv om de ikke vokser i Sri Lanka.



Kiri buth melkeris

250 g ris 3,75 dl kokosmelk
2,5 dl $\frac{1}{2}$ ts salt

Hvis du ikke får tak i kokosmelk, hell en pose kokos i en melsikt, hell over litt kokende vann og la det siles sakte gjennom kokosmassen. La sikten stå en stund i vannet. Vannet får da kokossmak.

Ha ris og vann i en kasserolle og kok opp. La risen koke over svak varme til den er myk. Tilsett kokosmelk og salt og bland godt. Legg på lokk, og la risen koke på svak varme til kokosmelken er kokt inn. Hell melkerisen i en vid form, og klapp den utover. La retten bli kald og skjær den i små serveringsbiter.



Aggala (kokoskuler, ca 15 stk.)

3 dl kokt, tørket ris (i Sri Lanka tørkes risen i sola til den er gyllen, men stekepanne kan også brukes.)
3 dl kokosmasse
3 ss brunt sukker
2-3 ss jaggery/honning
en klype salt

Ris og kokosmasse røres sammen (i Sri Lanka brukes en morter, men en matmølle/hurtigmikser kan også brukes).

Tilsett sukker, honning og salt så det blir en deig som lett slipper fingrene.

Trill ut 15 kuler som er ferdige til å spises



Bananer

Serveres som de er ved alle anledninger.

