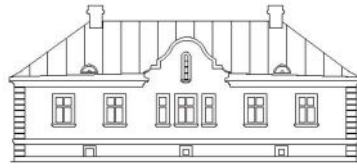


TILaisuus



VILLA SOFIA

Jaa kokkausmuistosi ja herkulliset ruokakuvat

Instagramissa @tilaisuusvillasofia

#tilaisuusvillasofia

Intialainen Ilta

Keltainen linssimuhennos

Ananaschutney

Kardemummakanaa kookosmaidossa

Kananmunakoorma

Tuliset munakoisot

Paneercurry

Naanleivät

Basmatiziisi

Mango- ja banaani-mansikkalassi

Intia

Intia ja EU ovat alueina lähes samankokoisia, mutta Intiassa on noin kolme kertaa enemmän ihmisiä eli yli miljardi. Hinduja heistä on neljä viidestä, muslimeja yli 10 prosenttia ja loppu mm. kristittyjä ja sikhejä. Niinpä myös Intian ruokakulttuuri on hyvin monimuotoinen ja vaihtelee suuresti alueittain.

Koska hinduille lehmä on pyhä eläin, naudanlihaa ei syödä, mutta toisaalta maitotaloustuotteita on runsaasti tarjolla koska lehmät lisääntyvät vapaasti. Lämmin ilmasto puolestaan sanelee sen, että maito hapatetaan jogurtiksi ja sitä käytetäänkin läpi Intian runsaasti ruoanvalmistuksessa.

Osaksi uskonnollisista ja ideologisista, mutta myös ihmismäärästä johtuvista syistä, suuri osa intialaisista on kasvissyöjiä. Rannikkoalueilla kala ja äyriäiset ovat suosittuja, lihatuotteista tyypillisiä ovat lammas ja vuohi.

Intialainen ruoka on voimakkaasti maustettua. Kuten muistamme, Amerikkaakaan ei olisi ehkä löydetty, elleivät eurooppalaiset olisi yrittäneet löytää nopeampaa reittiä Intian mausteiden lähteille: Pippurit, kardemumma, inkivääri, neilikka, kurkuma, kumina jne. ovat intialaisen ruoanvalmistuksen perusta. Mausteista valmistetaan erilaisia sekoituksia, masaloita. Ne ostetaan joko valmiina sekoituksina, tai yleisemmin ne valmistetaan kotona.

Koska ruoka syödään käsin, ruoat ovat yleensä niukkanesteisiä. Erilaiset leivät, eli rotit, toimivat ruokailuvälineinä. Ruoat tarjotaan samanaikaisesti metalliselta tarjottimelta, thalilta. Ruoat valmistetaan lähinnä liedellä, uuniruokia ovat Punjabista lähtöisin olevat tandooriruokat. Tandoori tarkoittaa suuren mehiläispesän mallista uunia, jonka seinämällä paistetaan leipiä ja erilaisia vartaita.

Keltainen linssimuhennos (14 hengelle)

6 dl punaisia linssejä
1 l vettä
2 dl tomaattimurskaa
2 tl suolaa
3 tl kurkumaa
3 dl kermaa
3 tl garam masalaa

Huuhdo linssit runsaalla vedellä huolellisesti. Lisää kiehuvaan veteen linssit, tomaattimurska, suola ja kurkuma. Keitä miedolla lämmöllä välillä sekoittaen noin 15 minuuttia, lisää kerma ja garam masala. Anna hautua muutama minuutti.

Dal on Intiassa yleisnimike kuivatuille palkokasveille eli linsseille ja herneille, jotka muodostavat intialaisen ruokavalion perustan riisin ja viljan kanssa. Dal tarkoittaa myös linsseistä valmistettavaa keittoa, joka voi olla hyvin ohutta tai lähes muhennosmaisen paksua. Intialainen ohje on nyrkillinen linssejä per ruokailija ja lisäksi yksi nyrkillinen jumalille. Sopivasti vettä ja ½ tomaattia soseutettuna henkeä kohden. Keitetään, lisätään ghee eli kirkastettu voi ja maustetaan.

Ananaschutney (14 hengelle)

2 vihertävää ananas
1 punasipuli
suolaa
3 rkl valkosipulitahnaa
3 rkl inkivääritahnaa
4punaista chilipaprikaa
1,5 dl sitruunanmehua
1dl tomusokeria, tai maun mukaan
rouhittua mustapippuria

Kuori ananas poistamalla ensin lehtiruusuke ja sen jälkeen leikkaa kuori alaspäin suuntautuvina nauhoina. Poista terävällä juuresveitsellä jäljellä olevat silmät.

Viipaloi ananas pituussuunnassa ja poista puumainen ydin. Hiero ananas reilulla suolalla ja anna ananaksen olla lävikössä muutama minuutti, kunnes ylimääräinen neste nousee pintaan. Huuhtelee vedellä ja kuivaa. Paloittele noin 1½cm kuutioiksi.

Leikkaa sipuli ohuiksi puolirenkaiksi. Halkaise chilipaprikat pituussuunnassa ja poista veitsellä siemenet, muista kertakäyttöhansikkaat. Pilko chilit pieniksi.

Sekoita kaikki raaka-aineet keskenään kulhossa. Lisää tomusokeria, sitruunanmehua, pippuria ja suolaa tasapainoisen maun aikaansaamiseksi.

Chutneyt ovat pikkelssien tapaisia kasviksista tai hedelmistä valmistettuja lisäkeitä. Intiassa chutneyt vastaavat tavallaan meidän lisäkesalaattejamme.

Kardemummakanaa kookosmaidossa (15 hengelle)

noin 2,4 kg currymarinoituja broilerin rintaleikkeitä

Jogurttimarinadi:

3 tl jauhattua kardemummaa

6 tl valkosipulitahnaa

6 tl inkivääritahnaa

1,5 tl mustapippuria

1½ dl maustamatonta jogurtia

4 rkl öljyä tai kirkastettua voita paistamiseen

1 tlk (400ml) kookosmaitoa

3 rkl sitruunanmehua

4 chilipaprikaa (vihreitä tai punaisia)

1 ruukku korianteria

Valmista jogurttimarinadi kulhossa ja lisää broilerit marinadiin. Anna maustua vähintään 15 minuuttia, mieluiten kylmässä peitettynä parituntia.

Kuumenna öljy wokissa ja ruskista lihat pienissä erissä. Laita kaikki ruskistetut lihat wokkiin takaisin, lisää loput jogurttimarinadista ja kookosmaito, sekä chilipaprikat, joihin on pistelty reikiä. Anna kypsyä kannen alla noin 20 min. kunnes broileri on kokonaan kypsää.

Lisää sitruunanmehu ja silputtu korianteri, maista ja lisää tarvittaessa suolaa ja pippuria.

Kananmunakorma (14 hengelle)

1 dl öljyä
7 punasipulia

6 tl valkosipulimurskaa
6 tl inkiväärimurskaa
2 tl chiliä
3 tl korianteria
1 tl juustokuminaa

2½ rkl kookoshiutaleita
3 dl ruokajogurttia
3 rkl kermaa

tilkka öljyä
1 prk tomaattimurskaa
1 tl kardemummaa
1 tl mustapippuria myllystä
3 tl garam masalaa
7 keitettyä kananmunaa
(vettä tarpeen mukaan 1-2dl)
Sokeria tarvittaessa

Kuori sipulit, halkaise ja leikkaa **ohuiksi** viipaleiksi ja **ruskista** erissä öljyssä kypsiksi. Laita **ruskistetut** sipulit tehosekoittimeen. Kun kaikki sipulit on ruskistettu, lisää pannuun hieman öljyä ja kypsennä valkosipulimurska, inkiväärimurska, chili, korianteri ja juustokumina. Lisää kypsennetyt mausteet, kookoshiutaleet, kerma ja jogurtti tehosekoittimeen sipuleiden joukkoon ja soseuta.

Kuumenna öljyä wokissa ja kaada sipuliseos pannuun, lisää tomaattimurska, mustapippuri, kardemumma ja tarvittaessa vettä. Keitä miedolla lämmöllä vähintään 10 min kunnes tomaatti on kypsynyt ja öljy erottuu reunoilta. (kunhan et sekoita koko aikaa).

Lisää garam masala ja sekoita. Ennen kuin lisäät kuoritut, halkaistut kananmunat, tarkista vielä maku ja lisää tarvittaessa sokeria. Hauduta mielellään miedolla lämmöllä vielä 10 minuuttia.

Tuliset munakoisot (14 hengelle)

5 kpl munakoisoja
suolaa
öljyä paistamiseen

1 rkl fenkolin siemeniä
2 rkl inkiväärimurskaa
3 rkl valkosipulimurskaa
1½ rkl korianteria
1 rkl kurkumaa
1 rkl chiliä

600 g tomaattimurskaa (1½ tlk)

Pese munakoisot, pistele muutama reikä ja laita uuniin 200 asteeseen. Paista n. ½ tuntia, kunnes munakoisot ovat pehmeitä. Poista kannat ja leikkaa palasiksi.

Lämmitä öljy paistokasarissa, lisää fenkolin siemenet ja anna niiden poksahdella kannen alla muutama sekunti. Lisää loput mausteet, kypsennä pari minuuttia. Lisää tomaattimurska ja hauduta samalla hämmentäen noin 5 minuuttia kunnes seos on paksua ja melko tasaista. Lisää paistetut munakoiso palat. Hauduta miedolla lämmöllä kannen alla noin 10 minuuttia, maista suola.

Munakoisot voi tarjota kylmänä tai lämpimänä.

Paneercurry (14 hengelle)

½ dl öljyä

3 tl korianteria

2 tl chiliä

2 tl kurkumaa

1 tlk tomaattisosea

2 dl kermaa

1 dl smetanaa

3 tl garam masalaa

1 tl suolaa

1 kg kotijuustoa paloina

Kuumenna rasva pannussa ja lisää korianteri, chili ja kurkuma, hauduta pari minuuttia kypsäksi; lisää tomaattisose. Keitä kunnes rasva erottuu eli noin 10 minuuttia.

Lisää kerma, smetana ja garam masala, maista suola.

Keitä kunnes kastikkeeseen ilmestyy punaisia viiruja.

Lisää kotijuusto ja kuumenna.

*Curry tarkoittaa niukkanesteistä ruokaa. Se on paksua, mausteista kastiketta, jonka pääraaka-aine voi olla liha, kala tai kasvikset. Tähänkin ohjeeseen voi juuston tilalta käyttää esim. papuja **tai** cashewpähkinöitä ja rusinoita **tai** punasipulia ja paprikaa.*

Naan (20 kpl)

½ l vettä
2 kananmunaa
3dl ruokajogurttia
30 g hiivaa
1½ tl suolaa
1 kg eli 17 dl vehnäjauhoja
1½ tl leivinjauhetta
4 rkl öljyä

Sekoita jogurtti, vesi ja munat, lämmitä seos kattilassa kädenlämpöiseksi. Siirrä seos metallikulhoon. Liuota joukkoon hiiva, lisää suola.

Sekoita leivinjauhe ja vehnäjauhot keskenään. Alusta jauhot taikinaan. Vaivaa pari minuuttia voimakkaasti ja lisää öljyä. Jatka taikinan vaivaamista kunnes taikina irtoaa reunoista ja on kimmoisaa.

Lämmitä uuni 220 asteeseen.

Nostata taikina. Kauli sämpylän kokoisista paloista n. kämmenen kokoisia lättyjä, varo tekemästä liian ohuita. Muotoile leivät sormenpäillä uunipellillä, leivinpaperin päällä. Perinteisesti Naan leivät ovat pisaran muotoisia, joten vedä taikinaa toisesta päästä. Jätä leipien väliin pari senttiä leviämisvaraa. Peitä paistamista odottavat leivät liinalla, etteivät ne kuoretu.

Naan ja muut leivät ovat Intiassa haarukan asemassa. Leipää venytetään ja katkaistaan oikean käden sormilla painaen leipää lautasta vasten. Leivänpalasta tehdään pieni 'äyskäri' johon ruoka otetaan ja laitetaan suuhun. Roti on leivän yleisnimitys Intiassa.

Banaani-mansikkalassi

6 banaania
1 l maustamatonta jogurtia
6 dl jäisiä mansikoita
(2 dl vettä)
½ tl suolaa
tarvittaessa sokeria

Kuori banaanit ja sulata mansikoita hieman mikroaaltouunissa. Mansikoiden tulee kuitenkin säilyä kohmeisina.

Lisää kaikki aineet monitoimikoneeseen tai tehosekoittimeen ja soseuta kunnes tasainen rakenne. Kaada lasihin ja nauti kylmänä.

Lassi on hyvin suosittu juoma Intiassa. Jogurttipohjainen juoma voi olla makea tai suolainen, molemmat versiot ovat viilentäviä, raikastavia ja täydellinen yhdistelmä curry-ruokien kanssa. Lassia juodaan aamiaisella, lounaalla tai välipalana.

Mangolassi

4 prk säilykemangoa
2 pss pakastettua mangoa
1l maustamatonta jogurtia
4 dl vettä
riipaus suolaa

Sekoita kaikki aineet tasaiseksi tehosekoittimessa tai monitoimikoneessa, käytä säilykemangojen liemestä puolet makeuttamaan lassit.

Voit myös käyttää tuoreita, kypsiä mangoja. Kuori ne ja poista kivi ennen valmistusta.