

Niru holder matkurs for lærevillige nordmenn



PASS VARMEN: Man trenger slett ikke å ha spesiallov for å lage tandoori-mat, men det er viktig å følge nøye med underveis, så ikke maten blir brent. Kari Røte tar imot gode råd fra Niru Kumra.

Niru Kumra (38) har en drøm om å gjøre indisk mat like populær som pizza. Vi ble med henne på matlagingskurs for å lære å trylle med krydder.



Vil gjøre indisk mat til hverdagskost

HJEMMET-REPORTASJE

Tekst: Malin Kjellstadli Korsnes
Foto: Jørn Grønlund

Det lukter kanel og ingefær — og stekt løk. Niru Kumra går rundt og hjelper de lærevillige deltagerne på kurset i indisk matlagning, mens de hakker

grønnsaker, kjevler deig og skjærer opp kjøtt. Latteren sitter løst og praten går i ett.

For tre år siden gjorde trebarnsmoren Niru drøm til virkelighet og begynte med det hun liker best, nemlig matlagning. Hun driver sin egen bedrift, Masala-magic, som holder matlagings-

kurs og selger indisk krydder gjennom Internett. *Masala* betyr «blandingskrydder» og *magic* betyr «å trylle». Niru lærer altså bort kunsten å trylle med krydder.

–Jeg blir litt klam på ryggen av alle ingrediensene som skal med i indisk mat. Derfor har jeg ikke hatt selvtilitt nok til å ekspe-

rimentere hjemme, smiler sykepleier Mette Eidslott.

Det skal det bli en slutt på i kveld!

Hemmeligheten bak indisk mat ligger i krydderet, som må brukes på riktig måte og i riktig mengde. De fire grunnleggende krydderne du bør kjøpe inn, er spisskummen, gurkemeie, koriander og krydderblandingens garam masala. Deretter er det opp til deg selv hvor mye du vil legge til.

Indisk mat skal balansere mel-



◀ **SELVLÆRT:** Niru har økonomisk utdanning, men det var kokk hun egentlig drømte om å bli.

på kursene hennes. Det gjør ikke Niru nervøs i det hele tatt.

–Jeg er selvlært i matveien, og derfor er det ganske morsomt å holde kurs for kokker, sier Niru.

I 2005 brukte hun deler av sommerferien til å jobbe på et stort hotellkjøkken i India. Selv om matmengdene aldri blir så store her hjemme, lærte hun mye av de indiske kokkene.

Tandoori i stekeovnen

–Min mor smaker aldri på maten før hun serverer den. Fargen på maten viser nemlig om det er perfekt eller ikke, sier Niru.

Selv går hun rundt mellom kursdeltagerne med en teskje og forsikrer seg om at det smaker som det skal. På menyen står kylling, naan-brød og raita.

–Kanskje litt mer salt, påpeker hun.

I det nordindiske kjøkken tilbereder man maten i en leirovn som er støpt på gulvet. Dette er en tandoor. Men det er fullt mulig å lage tandoori-retter i en vanlig stekeovn, gjerne med varmluft. Triksene er å bruke svært høy varme. Dessuten mener Niru at du bør anskaffe deg en liten håndmørtel til å male krydder. Det er imidlertid ingen skam å kjøpe krydder som er ferdigmalt. Det gjør nemlig mange indiske husmødre også, selv om hjemmemalt selvfølgelig er best.

hjemmet@hm-media.no

(Oppskriftene er fra Niru Kumras kokebok «Indisk mat på norske fat», Utgitt på Holm og Tangen forlag)

Krydder i hverdagen

lom kjølige og varme krydder. Maten skal lukte, smake og se bra ut. Og husk at indisk mat trenger ikke å være sterk.

–Det er en myte at det tar lang tid å lage indisk mat, sier Niru.

Chicken curry og rømmegrøt

Av tradisjonell norsk mat trekker Niru frem rømmegrøt, blomkålssuppe, kaffe og kranssekake som det beste, mens det verste med norsk mat er at utvalget er så dårlig for dem som ikke spiser kjøtt og fisk. Nå vil hun lære nordmenn å lage hjemmelaget indisk mat av norske råvarer. Det langsiktige målet er at chicken curry skal bli like populært som

pizza. Hun jobber også for å få indisk mat inn i kantinen på norske arbeidsplasser.

Niru begynte å lage mat hjemme allerede som 12-åring, uten at moren hennes visste om det. Hun kommer opprinnelig fra Punjab i India, men flyttet til Norge sammen med foreldre og søsken som niåring. I dag bor Niru på Lørenskog utenfor Oslo sammen med sin mann, Sunil Kumra, og deres tre barn.

Aller helst var det kokk hun ville bli, men hun endte opp med en høyere økonomisk utdanning isteden.

Og innimellom hender det at kokker eller andre som jobber med mat til daglig, melder seg

Murga curry

(Kylling i saus, 4–5 porsjoner)

- 15–16 ss olje
- 2 laurbærblad
- 5–6 kali mirch (pepperkorn)
- 5–6 long (nellik)
- 5 cm daalchini (kanel)
- 2–3 choti elaichi (kardemomme-kapsler)
- 1 ts jeera (spisskummen)
- 200 g løk
- 2–3 fedd hvitløk
- 2 ss raspet ingefær
- 200 g tomater
- 2 ss tomatpuré
- 2 ts haldi (gurkemeie)
- 1½ ts salt
- 1 ts chilipulver
- 2 ts tørket methi (bukkehornkløver)
- 1–2 dl kefir

- 1 kg kyllinglår
- 1 dl vann
- GARNITYR:**
- 2 ts garam masala (krydderblanding)
- 2–3 ss fint strimlet fersk koriander
- Åpne kardemomme-kapslene. Knus løk i kjøkkenmaskin. Rasp hvitløk og ingefær, knus tomater. Fjern skinnen fra kyllinglårene og del dem i serveringsstykker à ca. 60–70 g, og skyll disse i kaldt

vann. En god kjøkkensaks anbefales for å dele kyllingen.

Varm oljen. Ha i kardemomme-kapsler, pepperkorn, laurbærblad, nellik og kanel. Fres krydderet til det blir lysebrunt. OBS! Det må ikke bli sort.

Tilsett spisskummen og løk. Stek løken lysebrun, ha i hvitløk og ingefær. Fortsett med tomater og tomatpuré. Tilsett gurkemeie, salt, chilipulver, bukkehornkløver og litt fersk koriander. La det

koke i 2 minutter og ha i kefir. Bland alt og la det koke i 3–4 minutter til.

Når kefir er blandet i sausen og olje flyter opp, tilsett kyllinglårene og la dem koke i ca. 5 minutter, før væsken tilsettes.

Kyllingen kokes til den er mør, tiden er avhengig av hvor store lårene er. Avslutt med garam masala og fersk koriander. Serveres med naan-brød eller ris.

Nirus TIPS!

Styrken på retten kan variere, avhengig av hvor mye væske du tilsetter. Dersom du skal ha retten ekstra fin, kan du erstatte kefir med 3–4 ss rømme eller væsken med fløte. Dette kan også gjøres dersom du har fått retten for sterk. Jo mer vann, desto mer saus.



Spesialkrydder

I innvandrere- og spesialforretninger får du hjelp til å finne riktig type krydder til de ulike rettene. Du kan også finne informasjon om og kjøpe krydder over Internett, på Masalamagics nettsider: www.masalamagic.com



KURS: Stemningen er god og praten går lett når Niru Kumra holder sine kurs. Her er det (fra venstre) Kari Røte, Marie Hellevik og Kaja Holm som får instruksjoner av Niru.

Gulrot-raita

(Kefir med grønnsaker, 5 porsjoner)

4 dl kefir
150 g gulrot
¾ ts salt
½ ts ristet jeera (spisskummen)
½ ss fersk dhaniya (koriander)
½ ts fersk eller tørket pudina (mynteblader, knust)

• Kefir brukes mye i det indiske kjøkken for å balansere inntaket av krydder, og er en viktig del av middagen. Spesielt om sommeren, da den også har en avkjølende effekt. Smaker nydelig til de fleste retter.

Skrell og rasp gulroten. Fin-snitt koriander og knus myntebladene. Ha kefir i en bolle. Tilsett raspet gulrot og ha i salt

og krydder, men spar noe til pynt på toppen.

For å få en litt annen variant, kan man gjerne bytte ut gulrot med 50 g agurk og 50 g tomat som skjæres i terninger, samt 50 g grovhakket løk.



Naan

(Ca. 30 små eller 5–6 store naan-brød)

¼ pk fersk gjær eller 2 ts tørrgjær
1 ts sukker
Ca. 800 g hvetemel
1 ts salt
150 g margarin
5 dl kefir (ev. blanding av kefir og vanlig lettmelk)
Till (sesamfrø), kalonji (løkfrø) eller khas khas (gule valmuefrø) kan brukes til pynt

• Bland gjæren med en halv kopp lunken vann, tilsett 1 ts sukker. La dette stå i 5 minutter.

Ha hvetemel i en bolle og tilsett salt, smeltet margarin og gjærblendingen. Lag en deig med ønsket væske. Sett dei-

gen lunt til heving minimum én time.

Kjevle ut naan-brødene og etterhev i ca. 30 minutter. Pensle med kefir og strø på frø til pynt. OBS! Frøene skal ikke blandes.

Prikkes med gaffel like før steking, for at de ikke skal blåse seg opp i ovnen. Stekes i 8–10 minutter på 250° midt i stekeovnen. Temperaturen kan gjerne være høyere, det er bare en fordel. Men da blir selvsagt steketiden litt kortere, og man må holde øye med dem så de ikke blir brent.

