

Bålmad på naturskolen d. 7. september 2010

- Til alle opskrifter skal der bruges et godt glødebål! Det tager omkring 30 min at lave.
- Husk denne gang at lave et stort bål til at begynde med, så der er gløder nok til 2 'kogeplader'.
- Husk at her ikke er tale om autentiske indiske retter, men mere simple og mildere varianter.
- Husk også alle mand at vaske hænder!

Indisk inspireret bålgrøde

Denne portion er til alle mand. Det vil sige at der på det ene bål koges ris og på det andet lave denne ret.

- Ca. 1,5 kg kylling i mindre stykker
- ca. 6 store løg
- ca. 12 fed hvidløg
- ca. 2 dl olie
- ca. 5 tsk. finthakket frisk ingefær
- ca. 3 spsk. paprika
- ca. 3 tsk. gurkemeje
- ca. 3 tsk. salt
- ca. 6 spsk. garam masala
- 5 dåse hakket tomater
- ca. 6 dl vand
- 2 pk. flødeost
- Mandelflager til at drysse over ens egen portion og frisk koriander



- 1) Skræl og hak løgene og hvidløgene meget fint.
- 2) Varm olien i en stor gryde og svits løgene til de bliver mørkebrune. Det skal ligne ristede løg, når de er færdige. Det tager op til 30 minutter.
- 3) Tilsæt dernæst paprika, gurkemeje, garam masala, ingefær, salt og tomater i gryden. Lad blandingen stå under svag varme indtil en rødbrun farve fremkommer. (Skær imens kyllingen)
- 4) Efter den rødbrune farve er fremkommet, tilsættes kød og vand og det hele simrer videre i mindst 20 minutter under låg.
- 5) Tilsæt nu flødeosten og lad den simre med i ca. 5 min.
- 6) Smag til med mere af de brugte krydderier (og måske lidt sukker!) og server.
- 7) Husk at finde mandelflager og koriander til bordet.

Tid: Mens bålet bliver klart skærer man løg, åbner dåser og finder krydderier.

Retten skal serveres klokken 14.00!



Kogte basmatiris

- Kog 2 poser efter anvisningen på pakke. Pas på ikke at brænde risen på!

Tid: Mens bålet bliver klart skærer man løg, åbner dåser og finder krydderier. Risene skal være klar til servering sammen med bålgryderetten klokken 14.00!

Indiske fladbrød – bagt på pande

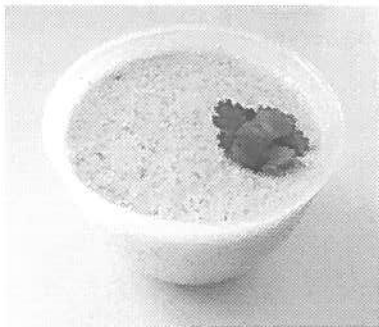
Denne opskrift giver 4 brød. Lav evt. en større portion eller lad flere lave en portion.

- 4 dl hvedemel
- 2 tsk. bagepulver
- 1 tsk. salt
- 2 spsk. olie
- 1½ dl vand



- 1) Kom alle ingredienserne i en skål og ælt grundigt.
- 2) Del dejen i 4 lige store stykker.
- 3) Form dem som boller og kom olie udenpå.
- 4) Tryk bollerne flade mellem hænderne. De skal være ret tynde ca. ½ cm.
- 5) Bag brødene på en tør pande (sæt en stor på trefoden eller bag dem enkeltvis på de små pander med de lange træskafter.)
- 6) Vend brødene, når de begynder at blive gyldne, og bag dem færdige på den anden side.
- 7) Bag dem ca. 5 minutter på hver side.
- 8) Vend dem evt. flere gange.

Tid: Begynd at bag brødene, så snart bålene er klar. Fordel jer og sæt evt. andre i sving med at bage. Brødene skal serveres med bålgrøden til klokken 14.00



Raita med mynte (tilbehør)

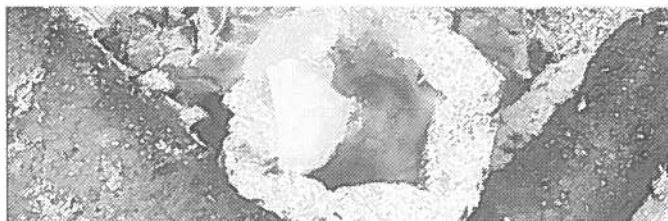
- Creme fraiche max 9 % (må ikke være for fast)
- Frisk mynte (findes i plantekasse ude foran køkkenet)
- Ca. 4 spsk. fløde
- Kop/glas
- saks

1) Klip masser af mynte meget fint i koppen/glasset og bland det med creme fraiche og rør op med lidt fløde (må gerne trække længe).

Tid: Serveres i 3-4 små skåle med sker til bålgyden og fladbrødene til klokken 14.00

Bagte æbler i bål med chantilly creme

Husk at lave en pakke til alle mand!



Æbler:

- 4 stk. mellemstore æbler
- 50 g. smør
- ca. 2 spsk. sukker
- ca. 2 spsk. stødt kanel
- 25 g. mandler grofthakkede
- alufolie (sølvpapir)

- 1) Æblerne skrælles, halveres og befries for kernehus.
- 2) 4 stk. alufolie ca. 10X10 cm. lægges klar.
- 3) Sukker og kanel blandes. Mandlerne hakkes groft.
- 4) Smørret smeltes (gøres lettest inden for i køkkenet)
- 5) De halve æbler pensles med smør, trilles straks i kanel-sukker og lægges i folien 2 og 2 således at hver pakke indeholder et helt æble.
- 6) Drys med grofthakkede mandler og pak æblet ind i folien, som en "sæk", således at lukningen vender opad.
- 7) Bag æblerne i gløderne fra bålet til de er møre, ca. 10 min. (først når vi skal spise hovedretten).
- 8) De bagte æbler nydes lune med chantilly creme.
(Cremen laves kort tid før eller holdes på køl ind til serveringen)

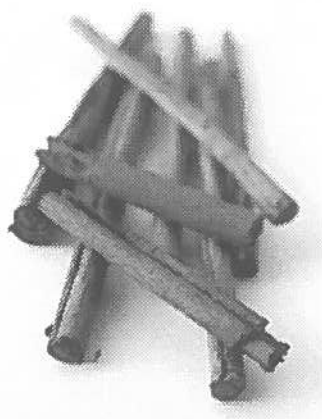
Chantilly creme på den nemme måde:

- 2 spsk. vaniljesukker
- 1 spsk. flormelis
- 2 dl. piskefløde

- 1) Pisk fløden med flormelis og vaniljesukker til en let skum (IKKE FOR LÆNGE).

Tid: Skal serveres som dessert. Lægges derfor først i bålet, når man sætter sig til bords til bålgyden (ca. klokken 14.00).

Tages ud af bålet 5 min. før ellers brænder sig på saf-som på dette ved servering!



Vidste du at man i Indien ikke kunne drømme om at komme kanel i desserter sammen med sukker?! Det bruges kun i det salte køkken, altså hovedretter mm.
Kardemomme er et krydderi, der bruges både til det søde og salte køkken.

servering, da man ten! Gør opmærk-



