



Giv smagen fylde - i februar Indisk inspireret kålret med ost

Af Helle Brønnum Carlsen



Kort om

Indien giver fantastisk smag til grønne blade

Det nordindiske køkken er et storslået, ikke så stærkt køkken. Det er udviklet ved de store hoffer tilbage i stormogulernes tid. Det er kendt for at servere mange retter med både kød, grøntsager, mejeriprodukter, brød og ris – alle krydret med dybde og varme.

I denne workshop har vi ladet os inspirere af den vidunderlige ret Palak Panir. Her får du sauteret grønkål med mange krydderier, der simrer og tilsættes den friske ost Panir. Her prøver du, hvordan grønkål i sæson kan blive til en lækker fyldig grøn aftensmad med linser og courgette. Det er vigtigt, at du er tro mod den indiske måde at krydre på - du kan både bruge en god karry eller garam masala. Grund-ingredienterne er altid løg, hvidløg og ingefær samt moderate mængder af chili. Krydderierne skal simre i en tomatsovs som base og tilsættes de grøntsager du har, men i hvert fald nogle grønne blade. I februar bruger vi naturligvis grønkål. Det, der gør retten ekstra lækker, er den cremethed, du opnår ved at tilsætte cremefraiche og fetaost. Sammen giver det lidt samme mundfylde som panir-osten. Osten giver salt, cremefraichen syre, og begge dele giver fedme, der fremmer velsmagen i krydderierne.

Vidste du, at cremethed ...

- er en meget vigtig og basal mundfølelse
- opfattes som jævn, glat, fløjlsagtig og vigtig for madens fylde
- involverer flere sanser: syn, lugt, smag og mundfølelse
- cremethed kombinerer viskositet med den måde, maden flyder på og gnider sig mod slimhinderne i munden.

- giver en oplevelse af helhed, og at man ikke kan smage de enkelte dele på samme måde, som hvis vi spiste noget vandigt som juice.



Vidste du at ...

- Det indiske køkken regnes som et af verdens store grundkøkkener (oprindeligt udsprunget fra Persien – der i dag er Iran og Irak)
- Et indisk måltid består af mange mindre retter, der er afstemt efter smag, fylde og mundfølelse. Du kan finde både noget tørt, noget cremet, noget frisk og kølende, noget stærkt, noget syrligt, noget mættende, noget sødt og så selvfølgelig en basis af fladbrød og ris.
- Løg, hvidløg, ingefær og chili er basen i næsten alle curries. Curry er ikke karry, men en slags pasta, der fungerer som smagen i de mange sovse, der gør indisk køkken så delikat.

Smagens Dag



Cremet kål-curry med linser og ost

I skal bruge

Til 2 personer

1 dl linser (le puy eller beluga)
2 spsk. jordnøddeolie
1 løg, pillet og hakket
2 fed hvidløg, pillet og hakket
1 cm ingefær, skrælet og fintrevet
2 tsk. karry eller garam masala
½ tsk. stødt spidskommen
¼ tsk. stødt kardemomme
1 tsk. stødt koriander
½ tsk. paprika
½ tsk. gurkemeje
150 g grønkål (ribbet, skyllet og hakket groft)
Evt. lidt andre grønne blade
½ courgette, skyllet og groft revet
½ dåse hakkede flåede tomater
75 g smuldret feta eller salatost
½ dl piskefløde
Salt og peber

Sådan skal I gøre

1. Gør alle ingredienser klar.
2. Kog linser i 3 dl vand med salt i 12 min.
3. Kom jordnøddeolie i en stor kasserolle, og steg løg i 2-3 min., til de er glasklare.
4. Tilsæt hvidløg, ingefær og alle de øvrige krydderier til løgene, og rør rundt.
5. Tilsæt grønkål, evt. andre blade og courgette, og rør grundigt rundt
6. Kom tomater med væde samt 1 tsk. salt i gryden, og bring i kog. Tilsæt evt. lidt ekstra vand.
7. Hæld vand fra de kogte linser, og kom linserne i tomatsovcen.
8. Skru ned, og lad det simre i 10 min. under låg.
9. Giv retten fylde og smag med ost og fløde, og smag til med salt og peber.



Alle ingredienser



Steg løgene glasklare



Tilsæt krydderier



Tilsæt de grønne blade



Tilsæt linser, tomater, ost og fløde



Smag til – og servér

Prøv også:

- Erstat grønkålen med andre grønne blade, fx spinat.
- Eksperimentér med flere grøntsager.
- Prøv at sammensætte din kålret med pilav-ris eller nogle chepati, som du nemt selv kan fremstille på en jernpande.

Smagens Dag



Smag på cremet kål-curry med linser og ost

Smag på retten.

Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt.

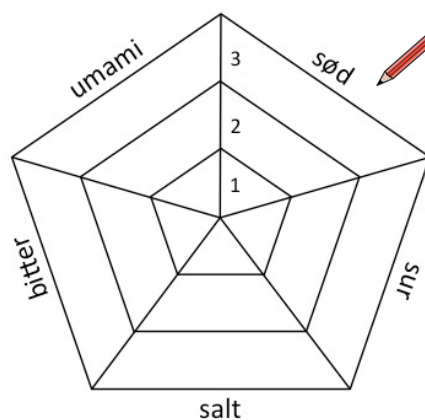
Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Er der andre smagsudtryk, du ikke kan finde i Smage-5-kanten, men som også er vigtige? Beskriv:

Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om? Beskriv:

Hvilke andre retter kan du forestille dig at servere cremet kål-curry til?

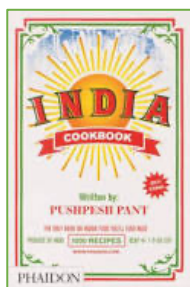
Udfyld Smage-5-kanten



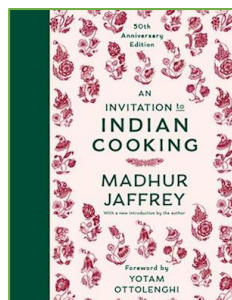
Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med grøntsager, der bliver fyldige med tilbehør. På <https://smagensdag.dk/plantekundskab-med-smag/> kan du også blive klogere på, hvordan marinering og purering kan give bælgfrugter god mundfølelse.

Litteratur



India (engelsk)
Af Pushpesh Pant
Phaidon Press Ltd,
2010



An Invitation to Indian Cooking (engelsk)
- 50th Anniversary Edition:
A Cookbook
Af Madhur Jaffrey
Knopf Publishing Group, 2023

*Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen for Smagens Dag.
Fotos: IstockPhoto side 1, øvrige fotos Helle Brønnum Carlsen
Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen*