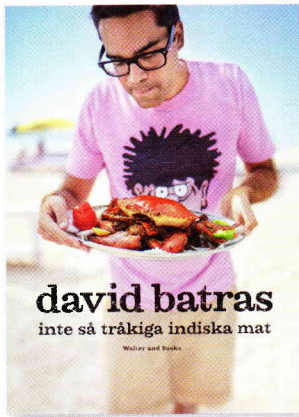


Tillbaka till vardagen

Det kan låta trist men oftast är det ju faktiskt rätt skönt. Nystart och stora ambitioner. Kanske är det den här hösten du lär dig laga indisk mat? Eller äntligen börjar ta med dig matlådor till jobbet? Möjligheterna är oändliga.

LYXKETCHUP

Granny's Secret är ett nytt varumärke med matprodukter från Serbien. De är gjorda av traditionella, serbiska recept där sylterna, marmeladerna och grönsaksrörorna får sjuda på svag värme, max 50 grader.



David Batras
inte så tråkiga indiska mat



Frozzypack är en kyllåda som håller maten sval minst sju timmar i rumstemperatur. Locket ska förvaras i frysen och fungerar som en kylklamp.



2X LUNCHLÅDOR

Bento från Aladdin är en termoslåda som håller maten varm eller kall i 3 timmar. Flera lådor kan skruvas ihop till en stapel precis som japanska Bentolådor.



BOKTIPS

David Batras **inte så tråkiga indiska mat**, Walter and Books
Svenskindiska ståupparen David Batra tyckte att det saknades en bra indisk kokbok på svenska, så han vågade sig på drömmen om att göra en egen. Han menar att det egentligen är svårt att få tag på bra indisk mat över huvudtaget i Sverige. Lösningen blir att laga den själv.



Ur David Batras **inte så tråkiga indiska mat**:

FASTER REKHAS YOGHURTKYCKLING

"Det här är en favorit som smakar väldigt mycket utan att vara jobbigt stark. Faster Rekha lagar egentligen bara vegetarisk mat till vardags, men när jag kommer på besök gör hon lite undantag och brukar då laga bland annat den här rätten. För något år sedan fick jag "gå bredvid" mästaren och under noggranna instruktioner från faster lära mig hur den görs."

4 portioner:

1 hel kyckling
marinad
 2 schalottenlökar
 2 klyftor vitlök
 1 msk finriven färsk ingefära
 1 grön chilifrukt
 1/2 kanelstång
 3 gröna kardemummakapslar
 5 kryddnejlikor
 1 1/2 dl matyoghurt
 Smör eller ghee
 Salt och nymalen svartpeppar
 Basmatiris och chutney till servering

Stycka kycklingen i sex delar. Mixa alla ingredienser till marinaden i en matberedare eller mixerkana. Krydda

kycklingen med salt och peppar. Blanda den med marinaden och låt stå minst 1 timme i kyl (eller gärna över natten). Sätt ugnen på 200 grader. Lyft upp kycklingen ur marinaden och bryn i smör eller ghee runt om. Lägg den i en ugnform. Håll marinaden i stekpannan och låt den koka ihop till en fastare konsistens under omrörning på medelvärme.

Täck kycklingen med marinaden och stek klart i mitten av ugnen, cirka 25 minuter. Kontrollera att kycklingen är genomstekt genom att skära i köttet; om köttsaften är klar och genomskinlig är den färdigstekt. Kycklingen ska ha en innertemperatur på 70 grader när den är färdig. Servera kycklingen med basmatiris och chutney.