

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

SAAG GHOST-LAMMCURRYGRYTA



6 personer:

- Lammstek, 800g urbenad, behåll benen för sig.
- Bladspenat, 300g färsk
- Gul lök, 1 hackad
- Vitlök 5 klyftor, hackade
- Tomatpuré, 2-3 msk
- Paprikapulver, 2 tsk
- Gurkmeja, 2 tsk
- Salt, ½ msk eller efter smak
- Matolja, 2 dl
- Garam masala (färdig kryddblandning), 2 msk
- Strösocker, 1 tsk
- Chiliflakes, 1 nypa eller efter egen smak

Gör så här:

1. Lägg benen i en rymlig kastrull. Hugg upp dem i mindre bitar om det behövs.
2. Skär köttet i ca 2x2 cm stora bitar och putsa bort så mycket senor och hinnor som möjligt.
3. Häll i 1 dl olja tillsammans med tomatpurén och bryn benen en stund utan att bränna tomatpurén. När benen fått fin brynt färg drar du ner plattan till hälften. Tillsätt lök, vitlök och samtliga kryddor. Detta för att de ska släppa sina aromer i fettet men inte brännas.
4. Häll på vattnet och låt det koka till ca 4 dl återstår. Nu har du fått en mustig och god fond som grund. Du plockar bort benen nu men låt dem gärna få hänga med i grytan ända tills det är tid att servera. Det ger bara extra smak.
5. Tillätt köttet och spenaten, låt förkoka ca 15 min. Addera därefter den andra delen olja och låt blandningen småputtra i ca 1 timme eller tills nästan allt vatten dunstat och spenaten är ljusbrun. Rör om i grytan med jämna mellanrum.

6. Smaka av med ytterligare Garam Masala och ev lite salt.
7. Servera med långkornigt Basmatiris, Naan och lite chutney. Prova gärna vår gröna tomatgutney. Passar perfekt till denna rätt ([se recept här](#)).

Riset som du ser på bilden är en förenklad Pilau som du enkelt gör om du vill förhöja smak och utseende en smula.

1. Häll 1-2 teskedar gurkmeja i risvattnet,
2. Bryn gul lök.
3. Grovhacka mandel som du torrostar i en panna.
4. När riset kokat klart vänder du ner löken och de rostade manlarna ihop med sultanrussin eller grovhackade aprikoser. En skädd olja och lite salt kan också behövas.. Smakvariationerna på detta ris är oändliga.