

Fria Emilia  
Boden  
Namn: Jacob Eriksson  
Årskurs: 8

Datum:

Vi har gjort Channa Masala med rostad kokos. Vi har lärt oss att Channa Masala är ganska lätt att göra och att det är en Indisk maträtt. Vi har och lärt oss att i Indien äter dem nästan inga animaliska rätter. Det innehöll mycket krydda så den var väldigt stark.

Det var intressant att få veta mer om Indiska maträtter. Det var lätt att laga maten men brödet som vi gjorde till, var däremot lite svårare, men inte omöjligt.

Dem mål vi har jobbat mot är hållbar utveckling, religion, tradition.

## Channa Masala med rostad kokos

Klassisk vegetarisk curry som serveras på så gott som alla indiska restauranger.

Channa betyder kikärter och masala betyder kryddblandning.

Rätten är mycket enkel att tillaga, och alla ingredienser kan köpas i en vanlig livsmedelsbutik. Om du inte gillar eller är van vid stark mat, minska på mängden chilipeppar första gången du lagar rätten. Mängden chilipeppar i receptet är anpassad efter den man normalt köper i vanliga livsmedelsbutiker (Santa Maria, Kockens kryddor), om du köper chilipeppar i en butik inriktad på indiskt livsmedel kan den vara flera gånger starkare.

### Ingredienser

rapsolja  
½ gul lök  
1 klyftor vitlök  
1 cm färsk ingefära  
½ burk krossade tomater  
½ dl vatten  
½ tsk salt  
1 tsk chilipeppar  
½ tsk gurkmeja  
1 tsk [garam masala](#)  
1 burk färdigkokta kikärter  
(färs koriander)



### Tillagning

Värm olja i en gryta/panna på medelstark värme.

Hacka den gula löken grovt och lägg sedan i den i pannan.

Tillsätt efter ett par minuter hackad vitlök och hackad/riven ingefära.

Häll sedan i tomaterna. Rör om då och då.

Blanda sedan ½ dl vatten med salt, gurkmeja och chilipeppar i en kopp eller liknande. Rör om blandningen till dess att saltet lösts upp. När löken har blivit mjuk tillsätter du blandningen och låt koka i fem minuter.

Tillsätt därefter kikärtorna (kom ihåg att skölja dem innan!) och låt koka i ytterligare några minuter.

Strö därefter över Garam Masala samt hackad färsk koriander.

Rosta kokos i en torr stekpanna under omrörning tills de har fått färg.

### Servering

Servera grytan med kokosströssel,  
matvete och matlagingsyoghurt