रोगन जोश

Rogan josh

Rogan josh

Rogan josh er en klassisk rett fra delstaten Kashmir, som betegnes som Indias svar på Sveits. Her finner du vakre innsjøer, omringet av snødekte fjell. Folk bor gjerne i husbåt.  
Denne retten er helt annerledes enn lammegrytene i Punjab, der løk, tomater og hvit­løk er sentrale smaker. Gryten er godt likt fordi kjøttsmaken er så fremtredende.   
Fårikålkjøtt passer godt i denne retten. I Kashmir brukes en god klype safran i gryten, og retten serveres gjerne med basmatiris, nan eller fersk roti.

2–3 porsjoner

2 ss ghee eller 4 ss olje

½ ts dyvelsdrek

5 cm kanelstang

6 nellik

6 pepperkorn

2 svarte kardemommekapsler

500 g lammekjøtt med bein

1 ts salt

1 ts chilipulver

1 ts fennikelfrø

1 ½ ts malt korianderfrø

2 ss revet ingefær

1 dl kefir

4 dl vann

½ ts safran (kan sløyfes)

* Åpne kardemommekapslene. Ingen av de hele krydderne skal knuses. Ha ghee i en kjele og fres dyvelsdrek, kanelstang, nellik, pepperkorn og kardemommekapsler i ca. ½ minutt.
* Tilsett lammekjøtt i 4 x 4 cm store terninger. Fres kjøttet med krydderne i 15 minutter, tilsett 2 dl vann og kok videre i 10 minutter til litt fett er synlig på overflaten.
* Ha i salt, chilipulver, fennikelfrø, malt korianderfrø, ingefær og kefir, bland godt, tilsett 2 dl vann og eventuelt safran. Kok til kjøttet er mørt.***NIRUS TIPS:***

***Du kan erstatte lam med kyllinglår og tilberede på samme måte.***

***Kefir kan erstattes med soya yoghurt for en melkefri variant.***