KÖTT

Gryta på lamm- eller nötkött med tomat och spiskummin

Kock: **Padma Lakshmi** Tid: **110 min** Portioner: **4**

110

Som med de flesta grytor så blir även den här grytan godare ju längre den får puttra. Det här är ett traditionellt recept från norra Indien som på hindi kallas tamatar gosht vilket betyder 'tomater och kött'.

Man blir varm och avslappnad bara av att känna doften från grytan där den står och puttrar på spisen.
Receptet innehåller några starka chilifrukter men grytan får sin styrka i smaken från de typiska indiska kryddorna spiskummin, svart kardemumma och kryddnejlika. Om du inte gillar het mat kan du bara minska på chilin. Du kommer fortfarande att värmas av de kryddiga österländska smakerna med största välbehag. Grytan går lika bra att göra med nötkött.

INGREDIENSER

4.5 dl hackade gula lökar
700 g lamm- eller nötkött i stora bitar, utan ben

1000 g plommontomater, skurna i 4 delar
2 msk rapsolja
1 tsk spiskumminfrön
4 st torkade röda chilifrukter
4 st pressade vitlöksklyftor
2 msk riven färsk ingefära
4 st kryddnejlikor
2 st svarta kardemummakapslar
3 st lagerblad
1.5 tsk garam masala
1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp oljan i en stor gryta på mellanvärme. Tillsätt kumminfrön och efter två minuter även löken, chilifrukterna, vitlöken och ingefäran. Lår fräsa i fem minuter.

2. Tillsätt lagerbladen, kardemumman och kryddnejlikorna. Tillsätt köttet och fräs i ytterligare fem minuter så att allt kött bryns ordentligt.

3. Tillsätt de kvartade tomaterna tillsammans med garam masala. När tomaternas skal börjar lossna (4-5 min), sänk värmen lite och tillsätt vatten så att det precis täcker.

4. När grytan kommit upp i kok, tillsätt en nypa salt och sätt sedan ner värmen. Lägg på ett lock och låt grytan sjuda i 90 minuter. Rör om ofta så att det inte fastnar i botten.

5. Du kan behöva hälla på mer vatten i grytan under tillagningen. Resultatet ska vara en tjock sås med kött så mört att du kan dra isär det med en gaffel.

6. Om såsen känns för syrlig, tillsätt en halv tesked socker för att runda till smakerna. Rör ordentligt.

7. Servera grytan varm över ett fat med basmatiris eller med naanbröd eller pitabröd.