

Chana Masala med naan brød

Generation Sunde Børn båladsforløb i SF0er, okt.-nov. 2024

Antal personer

Nedenstående opskrifter er beregnet til et eftermiddagsmåltid til ca. 10 børn. Gang op til det antal børn, I forventer skal spise med i jeres SF0.

Chana Masala

Det skal I bruge:

5 løg, finthakket
 5 tsk. Stødt spidskommen
 12,50 fed hvidløg, finthakket
 2,50 spsk. Ingefær, fintrevet
 5 tsk. Stødt koriander
 1,24 rød chili, finthakket (vurdér mængde efter smag)
 1,25 tsk. stødt kardemomme
 2,50 tsk. stødt gurkemeje
 5 tsk. Garam masala
 5 dåser hakkede tomater
 5 dåser kikærter, drænet og skyllede
 2,50 dl grøntsagsbouillon
 5 tsk. Sukker
 2,50 tsk. Salt
 7,50 spsk. Olivenolie, til stegning



Til servering:

7,50 dl. Basmati ris, kogt efter anvisning på pakken
 2,50 håndfulde frisk koriander, grofthakket

Sådan gør I:

1. Kom løg og spidskommen i en gryde med olie og sautér ved middelvarme, til løgene er bløde
2. Tilsæt hvidløg, ingefær, koriander, chili, kardemomme, gurkemeje og garam masala. Rør det godt igennem
3. Tilsæt derefter hakkede tomater og kikærter
4. Bring retten i kog under omrøring og lad det simre uden låg i 20 minutter. Rør jævnligt, og hvis retten bliver for tyk, så tilsæt ca. 1 dl. Grøntsagsbouillon.
5. Smag til med sukker, salt og ekstra krydderier efter smag
6. Servér med ris og koriander.

Tips til forberedelse og børneinddragelse:

✓ Børnene kan være med i alle trin i processen, fx hælde krydderier i og røre rundt.

Kilde: Opskrift er fra <https://www.valdemarsro.dk/chana-masala/?antal=10> hentet d. 28.10.2024.

Naanbrød

Det skal I bruge:

2,50 dl stuetempereret vand
 62,50 g gær
 2,50 dl. Mælk
 2,50 æg, sammenpisket
 2,50 dl. Græsk yoghurt 10%
 7,50 spsk. Olivenolie
 2,50 tsk. Sukker
 562,50 g hvedemel
 562,50 g fuldkornmel

Pensling og smag:

125 g smør, smeltet
 2,50 håndfulde friske koriander, finthakket
 5 fed hvidløg, pressede
 2,50 spsk. nigella frø



Sådan gør I:

1. Tænd ovnen på 175 grader varmluft.
2. Kom vand i en skål og rør gær ud i væsken. Tilsæt mælk, æg, yoghurt, olivenolie, sukker og salt samt halvdelen af både hvedemel og fuldkornsmel.
3. Rør det grundigt igennem og tilsæt så lidt efter lidt mere mel.
4. Ælt dejen godt, til den er smidig, blød og stadig klistret og kom den i en skål.
5. Dæk dejen til og lad den hæve i en times tid til dobbelt størrelse.
6. Del dejen i 4 dele og tryk eller rul hver del flad og i dråbeform.
7. Læg dem på en bageplade med bagepapir, dæk dem til og lad dem hæve i et kvarters tid.
8. Pensl brødene med smeltet smør og drys med de ønskede krydderier.
9. Bag brødene i en forvarmet ovn i ca. 20 minutter

Tips til forberedelse og børneinddragelse:

- ✓ Naan brødsdejen kan evt. laves dagen før bålaktiviteten. Men hvis muligt er det bedst at lave den på dagen.
- ✓ Børnene kan være med til at blande ingredienser og ælte dejen– det plejer at være et stort hit 😊.

Kilde: Opskrift er fra <https://www.valdemarsro.dk/naanbrod/?antal=10> hentet d. 28.10.2024

Raita – Agurk og Mynte sauce

Det skal I bruge:

- 1,25 agurk
- 2,50 håndfulde frisk mynte
- 5 dl. Græsk yoghurt 10%
- 2,50 tsk. Flagesalt
- 1,25 tsk. Stødt spidskommen

Sådan gør I:

For en tynd raitadressing:

1. Skær agurken i skiver og kom alle ingredienserne i en blender eller foodprocesser og kød til det er en glad dip.
2. Smag til med salt og server kold.

Ønskes en mere grov raita dip:

1. Riv agurken groft, drys med salt og lad det trække lidt før vandet vrides godt fra.
2. Vend med tyk drænet yoghurt, fx græsk yoghurt, spidskommen og finthakket mynte.

Tips til forberedelse og børneinddragelse:

- ✓ Børnene kan være med i alle trin i processen, fx skære/rive agurk og blande ingredienserne i skålen.

Kilde: Opskrift er fra <https://www.valdemarsro.dk/raita-agurk-og-mynte-sauce/?antal=10> hentet d. 28.10.2024.



Så er I klar til en lækker indisk madoplevelse – velbekomme!!!