



Kabuli pilau.

Kabuli pilau

EN AV DE TIDIGASTE referenserna till den risbaserade maträtten *pilau* går ända tillbaka till Alexander den Stores tid och beskrivningen av den baktriska gästfriheten. Då är vi så långt tillbaka som över 300 år före vår tideräkning. Baktrien var en Storiransk provins som ligger i dagens Afghanistan. Då som nu var människorna i denna del av världen kända för sin gästfrihet. Alexander själv ska ha bjudits på pilau vid en kunglig bankett i samband med hans erövring av staden Marakanda, nuvarande Samarkand i Uzbekistan. Pilau kan göras på flera olika sätt. I Kabul serveras den under namnet Kabuli pilau.

Här är receptet (4-5 pers):

- 1 stor lök som hackas fint
- 3 msk olja
- 1 kg lammkött med ben
- 6 vitlöksklyftor
- 5 dl basmatiris
- 3 tomater (koka och ta av skinnet)
- 2 tsk spiskummin
- 1 tsk garam masala (indisk kryddblandning)
- 8 dl vatten

Garnering

- 2 stora morötter (skärs i stavar)
- 3 msk olja
- 1,5 dl russin
- 1,5 dl vatten

Gör så här

Stek löken i en stor stekpanna. Ställ åt sidan. Bryn köttet och vitlöken i olja. Tillsätt 8 dl vatten och koka köttet. Ställ åt sidan. Tvätta riset och låt blötlägg i vatten i ca 30 minuter. Blanda den stekta löken och tomaterna med köttet. Låt sjuda i 10 minuter. Tillsätt spiskummin, garam masala och riset. Sjud i ytterligare 10 minuter. Rör om i grytan i ytterligare 10 minuter eller tills vätskan kokat bort. Stek morotsstavarna i olja. Tillsätt russin och vatten. Låt koka i 8-10 minuter. Serveras med sallad och granatäpple. Smaklig måltid!

Recept | Chachi's Kitchen