

Persiska recept



Recept på auberginegrytor.



Persisk auberginegryta

INGREDIENSER

4 auberginer
rikligt med rapsolja
salt
2 tomater
1 röd chilifrukt

GÖR SÅ HÄR

1. Skala auberginerna med en osthyvel. Dela dem tvärs över på mitten och sedan i 1/2-centimetertjocka skivor. Skölj aubergineskivorna.
2. Häll rikligt med rapsolja i en stekpanna, ca 2 cm upp på kanten. Stek skivorna så att de får färg, stek några åt gången i 2 stekpannor och salta. Lägg över aubergineskivorna i en bunke allteftersom de är färdiga.
3. Skär tomaterna i skivor. Varva aubergine och tomater i en stor gryta.
4. Dela chilifrukten på längden och ta ur kärnhuset. Skär chilifrukten i riktigt små bitar.
5. Tillsätt chilifrukten till grytan. Ringla över 1-2 msk av oljan som du stekt i.
6. Låt grytan koka under lock i 30 minuter.
7. Servera med persiskt ris.

KHORESHTE BADENJAN – Iransk auberginegryta

INGREDIENSER

1 kg kyckling delad i portionsbitar
2 medelstora auberginer
1 medelstor hackad gul lök
1/2–3/4 dl gula linser (blötlagda ca 30 minuter)
(1 tetra färdigkokta kikärter, ca 230 gram utan vätskan i kartongen)
1 burk/tetra krossade eller passerade tomater
2–3 msk tomatpuré
5–6 dl vatten eller mer
1–1,5 dl olja (helst olivolja)
2 pressade vitlöksklyftor
1/4 + 1/4 tsk gurkmeja
1–2 msk torkad mynta (eller mer)
1–2 tsk strösocker
2–3 msk pressad citron
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Tvätta auberginerna, ta bort stjälkarna och tärna dem ca 1,5 cm eller skär dem i skivor i ca 0,5 cm tjocklek. Salta rikligt runt om och låt auberginerna stå och svettas ca 30 minuter.
2. Hetta upp ca 3 msk olja i en rymlig, tjockbottnad kastrull. Tillsätt 1/4 tsk gurkmeja och löken. Låt löken steka till gyllene färg. Rör om hela tiden.
3. Rör ner kycklingbitarna i grytan och bryn dem till vacker färg.
4. Tillsätt den pressade vitlöken, tomatpurén och de krossade/passerade tomaterna. Salta och peppra. Häll ner ca 4 dl vatten och låt puttra under lock 15–20 minuter.
5. Tvätta auberginetärningarna/skivorna under rinnande kallt vatten och torka noga. Stek i en panna auberginen lätt i olja med gurkmeja.
6. Rör ner den lättstekta auberginen och linserna (som först silas av) i grytan med kycklingen och tillsätt torkad mynta, socker, pressad citron och salta och peppra om så behövs. Häll på mer vatten om det ser ut att behövas. Låt därefter småputtra på svag värme i ytterligare ca 30 minuter under lock.

