

Curry

En gryderet som er basis for et almindeligt burmesisk måltid.

Olie

2 løg, hakkede

2 fed hvidløg, hakkede

1 chili, hakket (alternativt 1 spsk. chilipulver)

500 g kyllingefilet i mundrette tern

1 spsk. gurkemeje

2 spsk. salt

5 cm ingefær, revet (alternativt 1 spsk. stødt ingefær)

6 dl vand

1 spsk. citrongræs

2 spsk. fiskesauce

2 tomater, hakkede



Ris

1. Steg løg, hvidløg og chili i rigeligt olie i en stor gryde
2. Vend kyllingeterne i gurkemeje, ingefær og salt
3. Tilsæt kyllingen i gryden – steg til kyllingen er gennemstegt
4. Kom vand, tomat, citrongræs og fiskesauce i gryden
5. Kog sammen under låg indtil olie skiller fra (ca. 15 min)
6. Smag til med salt
7. Servér med ris

Mohinga

Mohinga er mange burmesiske børns livret! Det er egentlig en morgenmadsret, men den kan spises hele dagen. Retten laves traditionelt med fisk.

500g kyllingefilet i mundrette tern

Olie

1 rødøg, hakket

3 fed hvidløg, hakkede

3 forårsløg, hakkede

1½ l vand

1 spsk. citrongræs

2 spsk. fiskesauce

2 spsk. mel

Salt

2 æg, kogte

Nudler



1. Steg kyllingeternene i olie i en stor gryde, til de er gennemstegte
2. Tilsæt løg og hvidløg og steg, til løgene er gyldne
3. Tilsæt vand, citrongræs og fiskesauce og kog retten i mindst 15 min.
4. Jævn med meljævning og kog op igen
5. Servér mohinga med et halvt kogt æg og nudler

Tip: prøv at skifte kylling ud med fisk f.eks. sejfilet

Tomatsalat med peanuts

3 tomater i tynde skiver

1 lime, presset (alternativt alm. citronsaft)

1 grøn chili, hakket *uden* kerner

1 dl peanuts, knuste

2 spsk fiskesauce

1 lille løg, hakket

Olie

1. Svits løget blankt i olie
2. Bland tomat, løg, chili og knuste peanuts med limesaft og fiskesauce



Et måltid i Myanmar

Madkulturen i Myanmar er et møde mellem indisk og kinesisk mad, dvs. man både spiser karryretter, der er typisk indiske og supper med nudler, der er typisk kinesiske.

Et måltid i Myanmar består ofte af en curry med ris samt en del tilbehør: en suppe, en salat, rå grøntsager til at 'dippe', en dip eller chutney og noget sprødt. Efter måltidet får man serveret frisk frugt. Man drikker grøn the til måltidet i stedet for almindelig vand. Man indtager måltidet med ske og gaffel eller spisepinde. Hvis man spiser på restaurant, sidder man ved et bord, men derhjemme sidder man på gulvet og spiser.

- *Tip: Prøv at sammensætte et Myanmar-måltid ud fra opskrifterne ovenover, og sid på gulvet og spis det med pinde*
- Curry med ris
- Mohinga-suppe
- Tomatsalat med peanuts
- Grøntsagsstænger (f.eks. agurk og gulerødder)
- Soya eller fiskesauce som dip
- Sprøde peanuts til at drysse
- Frugtbåde til dessert
- The til at drikke

Velbekomme!

