# Hari Chutney (Indisk koriander- og myntechutney)




**Ingredienser**

♥ 8 dl frisk koriander (se tips)
♥ 4 dl frisk mynte (se tips)
♥ 3 grønne chili (se tips)
♥ 0,5 løk
♥ 1 fedd hvitløk
♥ 2 lime, presset saft
♥ 2 ss kaldt vann
♥ 1 ts malt spisskummen
♥ 1 ss brunt sukker
♥ kvernet salt og pepper

Serveringsforslag:
♥ Paratha (se tips)

**Fremgangsmåte**

Skyll urtene godt. Mål opp frisk koriander (blader og tynne stilker) og frisk mynte (kun blader, ikke stilker). Ha dette i en food processor.

Rens grønne chili for frø (se tips) og kutt opp i mindre biter. Ha bitene i food processoren sammen med hakket løk og hvitløk, presset limesaft, kaldt vann (ikke mer enn 2 ss, se tips), malt spisskummen og brunt sukker.

Kjør dette sammen i food processoren. I starten vil det se ut som tørre, hakkede urter. Ikke fall for fristelsen til å tilsette mer vann, men fortsett å kjøre i food processoren til bladene blir knust mer. Stopp food processoren innimellom for å skrape ned bladene som legger seg langsmed kanten av bollen, før du fortsetter blendingen. Det tar en stund før du får en chutney med

konsistensen som en tykk og jevn, grønn mos. Først da kan du eventuelt tilsette litt mer vann hvis du fortsatt synes chutneyen er for tykk (se tips).

Smak til chutneyen med salt og pepper.

Ha chutneyen i en serveringsskål. Oppbevar kjølig frem til servering.

*Paratha:*
Paratha kan kjøpes ferdige (se i frysedisken på matbutikker som har godt utvalg av utenlandske matvarer). Jeg liker veldig godt parathas fylt med løk.

Parathas tilberedes i frossen tilstand.

Legg én Paratha av gangen i tørr stekepanne (bruk gjerne teflonbelagt panne). Stekes på middels varme i ca. 2 minutter på hver side. Brødet blåser seg litt opp under stekingen, men faller så sammen igjen.

**Tips**

♥ **Paratha** er myke, tynne, flakete brød, som kan kjøpes frosne. De finnes både uten fyll og med ulike typer fyll (poteter, løk, osv). Min favoritt er den med løk.

♥ Jeg kjøper frisk koriander og mynte i utenlandske matbutikker, der jeg får dette i store bunter. Det går an å lage denne chutneyen med kun korianderblader også.

♥ Tilpass mengden grønn chili til hvor sterk du liker chutneyen. Jeg fjerner alltid frøene inni, og synes da at 3 stk grønne chili blir passe, men dette får du tilpasse egen smak.

♥ Pass på at du ikke tilsetter for mye vann, selv om bladene virker tørre i starten. De vil avgi mer væske når de blir helt most. For mye vann vil gi en vannete smak på chutneyen.

♥ Rester kan oppbevares i kjøleskapet i et par dager. Kan også fryses ned i mindre porsjoner (for eksempel i isbitbrett).

♥ En litt annen og mildere vri på denne chutneyen får du om du blander inn et par spiseskjeer naturell yoghurt.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

---

**Source URL:** https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/hari-chutney-indisk-koriander-og-myntechutney