

# Go Chu Garo Recipe Poster

• NEPALS KRYDDAHEMLIGHET •

## GO CHU GARO

NEPALSK ALLKRYDDBLANDNING

*Smakrik. Aromatisk. Oumbärlig.*

Go Chu Garo är en traditionell nepalesisk kryddblandning som ger en djup, varm och aromatisk smak till alla typer av rätter – från grytor och soppor till marinader och pickles. En perfekt balans av kryddor som lyfter varje måltid!

**100% NATURLIGT**  
UTAN TILLSATSER  
OCH KONSERVERINGSMEDEL

AUTENTISK NEPALISISK SMAK | 100% NATURLIGT & RENT | PERFEKT FÖR ALLA RÄTTER | FRAMJÄR NEDSMÄLTNING & VÄLBEFINNANDE | TRADITIONELLT RECEPT FRÅN NEPAL

### RECEPT: GO CHU GARO KYCKLINGGRYTA

En smakrik och aromatisk gryta fylld med nepalesiska smaker.

#### INGREDIENSER

4 PORTIONER

- 500 g kyckling (i bitar)
- 2 msk olja eller ghee
- 1 stor lök, hackad
- 3 vitlöksklyftor, hackade
- 1 msk ingefära, rivna
- 2 tomater, hackade
- 2-3 gröna chili, slitna
- 2 msk Go Chu Garo
- 1 tsk gurkmeja
- 1 tsk spiskumminpulver
- Salt efter smak
- Färsk koriander till garnering
- Vatten efter behov

#### TIPS!

Rosta Go Chu Garo lätt i olja i några sekunder för att frigöra aromaerna och få fram den rika smaken.

#### SÅ HÄR GÖR DU

- FRÄS LÖK**  
Värm oljan i en gryta. Fräs löken tills den blir gyllenbrun.
- TILLSÄTT INGEFÄRA & VITLÖK**  
Tillsätt ingefära och vitlök. Fräs i 1 minut tills doften kommer fram.
- KRYDDA**  
Tillsätt Go Chu Garo, gurkmeja och spiskumminpulver. Fräs i 30 sekunder.
- TILLSÄTT KYCKLING**  
Lägg i kycklingen och rör om så att kryddorna täcker bitarna väl.
- TILLSÄTT TOMATER & CHILI**  
Tillsätt tomater och gröna chili. Rör om och låt koka i 2-3 minuter.
- LÅT PUTTRA**  
Tillsätt vatten efter behov. Sänk värmen, täck med lock och låt puttra i 20-25 minuter tills kycklingen är mör.
- AVSLUTA**  
Smaka av med salt. Garnera med färsk koriander och servera varm!

#### SERVERINGSFÖRSLAG

- MED RIS**  
Servera med steaming varmt ris eller basmatiris.
- MED BRÖD**  
Perfekt med naan, roti eller tibetskt bröd.
- I SOPPOR**  
Tillsätt 1 tsk Go Chu Garo i linsoppa eller grönsaksoppa för extra smak.
- I PICKLES**  
Använd i pickles för en autentisk nepalesisk touch.
- SOM MARINAD**  
Blanda med olja, vitlök och yoghurt. Marinera kött, tofu eller grönsaker.

#### HUVUDINGREDIENSER I GO CHU GARO

- KORIANDER**  
Ger en frisk och citrusliknande smak.
- SPISKUMMIN**  
Tillfr en jordig, varm arom.
- TORKAD CHILI**  
Ger värme, färg och djup smak.
- KANEL**  
Ger sötma och en varm ton.
- KARDEMUMMA**  
Ger en söt, aromatisk och fräsch doft.
- SVARTPEPPAR**  
Ger hetta och komplexitet.
- FÄNKÅL**  
Ger en mild, söt anisaktig smak.
- KRYDDNEJLIKA**  
Ger en stark, söt och värmande arom.

#### NATURLIG & REN

Inga tillsatser, konserveringsmedel eller konstgjord färg.

#### BRA FÖR MATSMÄLTNINGEN

Traditionella nepalesiska kryddor som stödjer matsmältning och ger lätthet.

#### RIK PÅ ANTIOXIDANTER

Innehåller naturliga antioxidanter som hjälper till att skydda kroppen.

#### AUTENTISK SMAK

Traditionellt recept från Nepal som ger äkta, hemlagad smak till dina rätter.

ÄKTA SMAK. ÄKTA TRADITION. ÄKTA NEPAL.