



Ruud 's Kookboek

Indiase recepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Indiase groentestoof met pompoen.....	3
Karai gosht - gekruid lamsvlees.....	4
Zuid-Indiase kerrie-eieren.....	5
Gebruikte afkortingen.....	6

Indiase groentestoof met pompoen.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: DekaMarkt,

Eatertainment

Ingrediënten:

1 pt Indiase Curry-Kokossoep
3 tk koriander
60 g kwark, volle
80 g pappadums, knoflook en koriander
1 pompoen, fles-
1 spitskool
4 tomaten
2 uien

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 300

Eiwit: 13,7 g

Koolhydraten: 29,5 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11,9 g

w/v verzadigd: 3,7 g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de pompoen, verwijder de pitten en snijd de pompoen in blokjes van 3 cm.

Snijd de tomaten in blokjes van 3 cm.

Pel en snijd de uien fijn.

Snijd de spitskool fijn.

Verhit een pan met de olijfolie op een middel-hoog vuur en bak de ui en pompoen glazig.

Voeg de spitskool, de tomaten en de Indiase curry-kokossoep toe.

Stoof dit gedurende 15 min. op een laag vuur met de deksel op de pan.

Ris ondertussen de blaadjes van de koriander.

Verdeel de groentestoof over de borden en garneer ze met de kwark en koriander.

Serveer de stoof met de pappadums.

Tip:

Voeg extra rijst toe wanneer de stoof niet koolhydraatarm hoeft te zijn.

Karai gosht - gekruid lamsvlees.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta,
MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 el anijs
2 tl chilipoeder
3 el fenegriekbladeren,
gedroogde
5 cm gemberwortel
6-7 kardemompeulen,
kleine, groene
1 el ketoembar
8 tn knoflook
3 tl komijn, gemalen
(djinten)
6 kruidnagels
450-500 g lamsvlees,
mager
2 laurierbladeren,
Indische (Daun Salaam)
4 el olie
5 cm pijpkaneeel
2 uien, gesneden
2 dl water
2 dl yoghurt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Snijdt het vlees in blokjes van 2 cm.

Maak de knoflook en de gemberwortel schoon en hak deze fijn.

Doe het vlees in een ruime schaal of kom en meng het met de fenegriekbladeren, de komijnpoeder, de ketoembar, de anijs, de chilipoeder en de yoghurt. Maak de olie heet in een pan en fruit de ui goudgeel, maar wel glazig.

Voeg de knoflook, de laurierbladeren, de kruidnagels, het kaneelpijpje, de kardemom en de gember toe en laat het geheel zo'n 2 min. bakken.

Doe daarna het vlees erbij met 2 dl heet water en strooi er wat zout op.

Sluit de pan en laat alles ongeveer een half uur stoven op een laag vuur.

Doe daarna het vlees in een koekenpan die niet kan aanbakken en laat op een getemperd vuur al het vocht verdampen.

Is het vlees nog niet gaar, voeg dan steeds wat water toe, net zolang tot de olie boven komt.

Tip:

Reken voor het klaar stoven van dit gerecht op drie kwartier tot een uur, afhankelijk van de kwaliteit van het vlees.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuid-Indiase kerrie-eieren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Hindoefood.eu, Johan
Drenth

Ingrediënten

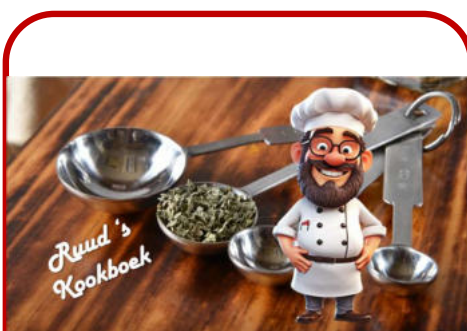
1 el bloem
100 g boter
2 citroenen
6 eieren
1 tl geelwortelpoeder
(koenjit)
± 2 cm gember, verse
4 tn knoflook
1 pk kokosmelkpoeder
- korianderblad
2 dl melk
2 pepers, rode
1 ui
- zout

Bereiding.

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de pepers (zonder zaadjes) in stukjes.
Schil en rasp de gember.
Kook de eieren hard, pel ze en houd ze warm.
Pers 1 citroen uit, snijd de andere in schijfjes.
Verhit de boter in een braadpan.
Fruit de ui en de knoflook 5 min.
Bak de pepers en de gember 3 min. mee.
Roer het geelwortelpoeder en de bloem erdoor.
Voeg langzaam de melk, 2,5 dl water en het kokosmelkpoeder toe.
Breng het al roerend aan de kook.
Voeg naar smaak citroensap en zout toe.
Halveer de eieren en leg ze met de bolle kant naar boven in een schotel.
Schenk de saus erop.
Garneer met het gerecht met schijfjes citroen en korianderblad.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

