



Indiase recepten
(Johan Drenth)

Ruud 's Kookboek

Inleiding

De indeling in hoofdstukken van dit boek is veelal op basis van het soort gerecht of de hoofdingrediënten en niet volgens de diverse regionale keukens. Regionale gerechten kan men doorgaans herkennen aan de hand van verschillende toegepaste culinaire technieken. Deze variëren van de geroosterde tandoorigerechten uit het noorden van India en Pakistan, waar de ingrediënten vòòr de bereiding zelf worden gemarineerd, tot de machtige, zacht gestoofde curry's naar Mogoltraditie uit de Delhi-school. In Centraal-India zijn het de drogere groenteschotels die in enkele minuten gaar zijn, terwijl de gerechten naar het zuiden toe pikanter worden en vaker kokos bevatten. Aan de zuidelijke punt van het subcontinent vindt men de vurig gekruide gerechten van Madras, terwijl de koks in de kuststreken en rivierdelta's de vis met kruidige masala's bedekken, alvorens de gerechten te bakken of te roosteren.

In India is het Hindoeïsme de hoofdgodsdienst en de meeste hindoes zijn vegetariër. De sikhs en moslims gebruiken echter vlees als essentieel onderdeel van de dagelijkse maaltijd. Ondanks deze en andere fundamentele verschillen, zoals het feit dat moslims geen varkensvlees eten en hindoes geen rundvlees, gelden dezelfde grondregels voor een evenwichtig maal over het hele Indiase subcontinent. Of het nu een eenvoudige rijstekom met wat groenten en peulvruchten betreft of een uitgelezen banket, bij alle Indiase maaltijden ligt het accent op harmonie.

De traditionele Indiase maaltijd

in de regel bestaat een Indiase maaltijd uit allerlei aparte gerechten, die tegelijk op tafel verschijnen. De eters nemen hiervan veel of weinig naar wens en in volgorde van eigen voorkeur. Er is meestal een vlees- of visschotel of beide, afhankelijk van de welstand van de familie of de gelegenheid, plus allerlei aparte groenteschotels, een of ander soort brood of rijst, yoghurt, een salade en een keur aan chutneys en tafelzuren. in geval van een vegetarische maaltijd bereidt men meer groenteschotels - vooral met linzen en/of andere peulvruchten - en er komt altijd yoghurt aan te pas. Al verschillen kookstijlen, technieken en ingrediënten duidelijk per streek of religie, toch kan men stellen dat Indiase maaltijden altijd evenwichtig zijn in termen van kleur, smaak en bovenal substantie. Als bijvoorbeeld vlees of vis in een 'natte' saus wordt gekookt, zorgt de kok voor minstens één 'droge' groenteschotel als contrast. Deze vanzelfsprekende regel is makkelijk toe te passen wanneer u thuis zelf Indiaas gaat koken.

Hoeveel gangen

Er zijn geen vaste regels voor het serveren van bepaalde schotels. Volgens Indiaas gebruik biedt men een keur aan diverse gerechten. Indiërs nemen niet traditioneel de ene gang na de andere, maar als u Indiaas eten met westerse gerechten wilt combineren: doe dit gerust! De Indiase keuken is uiterst variabel. Zo vormen gerechten als samosa's, pakora's en doso's, die in India de hele dag als snack worden gegeten, zeer smakelijke voorgerechten voor een diner, en dat zijn ze eveneens in Indiase restaurants in het Westen. De 'hoofdgang' kan daarna volgen met een selectie aan curry's, tandoorischotels en gosht samen opgediend met diverse bijgerechten. Vanwege de schaarste aan vlees en vis en het enorm grote aantal vegetariërs in India, worden groenten altijd beschouwd als gerecht op zich. Bij het opstellen van een Indiase maaltijd dient men ze dus niet als bijgerecht te beschouwen, wat in het Westen gebeurt, maar krijgen ze evenveel gewicht als vlees- en visschotels. Desserts worden in India

gewoonlijk gereserveerd voor feesten; zoetigheden worden de hele dag door als snack gegeten en niet zozeer om de maaltijd te besluiten.

Ingrediënten

De minder welvarende klassen van alle religies voeden zich voornamelijk vegetarisch en beperken vlees tot speciale vieringen en feestdagen. Zelfs de bescheidenste Indiase schotel is nog fantasierijk: in de loop der eeuwen hebben de armen geleerd iets van hun basisvoedsel te maken, zoals allerlei peulvruchten in smakelijke gerechten om te toveren door simpelweg een paar specerijen eraan toe te voegen.

De verkrijgbaarheid van benodigde basisingrediënten in relatie tot geloofsovertuiging en deze weer tot de soort maaltijd in India. In de noordelijke streken van Nepal en Pakistan zijn de hellingen van de Himalaya bezaaid met grazige weiden, waar men bladgroenten, spinazie en bloemkool teelt. Verder naar het zuiden op de hoogvlakten van India gedijt door de combinatie van een zinderende zon en een intensieve irrigatie de teelt van erwten, bonen, linzen en tropische groenten als paprika, aubergines en bhindi (okra). Hier worden ook specerijen verbouwd, met name kurkuma en chilipepers. Langs de Indiase kustlijn, voor zover nog niet geschonden door vervuiling, vindt men vis in overvloed, evenals allerlei schaal- en schelpdieren. (In Bangladesh wemelen de rivieren van allerlei vissoorten, zoals de enorme ma shor die groot genoeg is om een heel dorp van een feestmaal te voorzien.

Rijst en brood

Koolhydraten in de vorm van rijst of brood vormen het hoofdbestanddeel van elke Indiase maaltijd, ongeacht de gelegenheid, daar ze basisvoedsel zijn voor het overgrote deel van de indiërs. Geheel los daarvan zijn rijst en brood echter essentieel voor het contrast met hete, kruidige gerechten, wat de meeste westerlingen zeker zullen appreciëren.

In India is het ongepast om tegelijk brood en rijst te eten, hoewel die keuze zich gewoonlijk niet voordoet. Brood wordt meer in het noorden gegeten waar op grote schaal tarwe wordt verbouwd, terwijl het zuiden zijn natte rijstvelden heeft.

Bij het plannen van een Indiase maaltijd is rijst zeker de gemakkelijkste keuze. De meeste Indiase broodsoorten zijn alleen vers gebakken echt smakelijk en vergen uw aanwezigheid in de keuken, zodat u niet bij uw gasten kunt zijn. Houd u bij het serveren van rijst aan de Indiase regel om slechts weinig rijst midden op het bord te scheppen en groepeer de andere gerechten eromheen. Zodoende kan een gast bij elke hap van een gerecht een beetje rijst nemen.

Pappadums of chapatti's

Bij iedere Indiase maaltijd wordt brood gereserveerd. Pappadums, wafeltjes van linzenbloem, zijn kant-en-klaar in pakjes bij de toko te koop. Met een neutrale smaak of met komijn, knoflook of cayennepeper. Frituur ze enkele minuten of bak ze 4-5 minuten in een oven van 200 °C.

Chapatti's, krokante bloemwafels, zijn eenvoudig te maken. Vermeng 2 kopjes bloem, 1/2 theelepel zout en 3/4 kopje water. Kneed dit in 5 minuten tot een stevig deeg en laat dit 1 uur rusten. Verdeel het deeg in 12 porties en rol deze met een deegroller heel dun uit. Bak het in een ingevette koekenpan aan beide zijden snel lichtbruin en krokant, tot er blaasjes op het deeg verschijnen.

Een variatie hierop zijn de komijn- en chilibroodjes. Meng 1 kop volkorenbloem, 1/2 kop witte bloem, 1/2 theelepel chilipoeder, 1 theelepel komijnzaadjes en ± 1/2 kop warm water en kneed dit tot een stevig deeg. Verdeel het in 12 stukken en rol die tot hele dunne ronde wafeltjes uit. Frituur de wafeltjes in olie tot ze krokant zijn.

Indiase rijst

Rijst is onontbeerlijk in de Indiase keuken. Basmatirijst komt veel voor en wordt naturel geserveerd. Maar van deze Himalaya-rijst wordt ook pilav gemaakt. Voor een pilav worden eerst gesneden ui en diverse kruiden in olie gebakken, dan wordt de rijst erdoor geroerd en tenslotte wordt water of bouillon toegevoegd. Laat het geheel koken tot de rijst gaar is.

Voor geel gekleurde rijst wordt kurkuma of saffraan mee gekookt.

Ook neutrale rijst, bestrooid met wat geroosterde komijn- of sesamzaadjes, past heel goed bij Indiaas eten.

Chutneys

Lekker bij kruidige gerechten zijn chutneys. Bij delicatessenwinkels met veel Engelse producten zijn kant-en-klare chutneys, o.a. de Mango-chutney, te koop. Maar chutneys zijn ook makkelijk zelf te maken.

Voor een tomatenchutney: vermeng een blik gepelde tomaten met geraspte gember, knoflook, chilipeper, suiker en kerrie en laat sudderen tot een stevige chutney.

Een dadelchutney maakt u op dezelfde manier als tomatenchutney, vervang alleen de tomaten door ontpitte dadels.

Verrukkelijk is de verse korianderchutney: laat 100 gr gedroogde geraspte kokosnoot, overgoten met 1 dl water 5 minuten staan. Pureer in een blender het kokosmengsel, 2 bosjes koriander, 4 teentjes knoflook, 1 klein uitje, 1 1/2 theelepel kerrie en 3 eetlepels citroensap en strooi er een in dunne ringen gesneden rode peper over.

Frisse groentegerechten

Bij pittig Indiaas eten zijn frisse groentegerechten een perfecte aanvulling.

Meng voor een heerlijk komkommerhapje kleine blokjes komkommer en een in dunne ringetjes gesneden rood pepertje. Roer er een scheutje rijstazijn (verkrijgbaar bij de toko) en wat zout door. Of serveer er een tomaten-muntsalade bij: meng tomatenpartjes, ringetjes lente-ui, fijngesneden munt, citroensap, wat suiker en chilipoeder.

Het kerriemengsel: Garam Masala

De garam masala, een beroemd kruidenmengsel in de Indiase keuken, verschilt van streek tot streek en van gerecht tot gerecht. Kerriepoeder, zoals wij dat kennen, wordt alleen gemaakt voor de export. Met de volgende kruiden maakt u de basis garam masala, die 2 maanden houdbaar is: 2 eetlepels komijnzaadjes, 1 eetlepel zwarte peperkorrels, 2 theelepels kruidnagels, 2 eetlepels korianderzaadjes, 2 theelepels karwijzaadjes, 1 1/2 theelepel kardemomzaadjes, 1 kaneelstokje, 1/2 fijngeraspte

nootmuskaatbol. Rooster alle kruiden al roerend 2 minuten in een droge koekenpan en maal ze in een blender of koffiemolen fijn. Of gebruik alle kruiden in poedervorm. Door te 'spelen' met de ingrediënten kan de smaak van de garam masala steeds wisselen. Het mengsel wordt geler door toevoeging van kurkuma of saffraan. Met gedroogde rode pepertjes kan het scherper worden gemaakt. Door de garam masala met olie smeug te maken, krijgt u 'curry-pasta's'. Het kruidenmengsel is dan ook als marinade voor vlees of kip te gebruiken.

Serveren en genieten van Indiase maaltijden

Het is Hindoe-traditie om te serveren op een tholi, een rond metalen blad of schotel, hoewel men in sommige streken van Zuid-India van bananebladeren eet. De thon doet denken aan een schilderspalet, in die zin dat van elk gerecht kleine porties langs de rand worden geschikt, zowel in kommetjes als op een bord, en dat men vanaf het midden alles mengt, combineert en eet. In het Westen zal die manier op praktische bezwaren stuiten. Probeer het toch enigszins authentiek te houden en moedig uw gasten aan om hun borden als een tholi in te delen: een bergje rijst in het midden en de gerechten in een kleurige ring eromheen.

Door het hele Indiase subcontinent eet men traditioneel met de rechterhand. De linkerhand raakt het eten nooit aan en wordt als onrein beschouwd. Maar vandaag de dag eten veel Indiërs met bestek, zodat ook u gerust Indiaas eten met lepel en vork kunt serveren, althans bij de hoofdgang. Serveert u brood, laat dan uw gasten het met de handen in stukken breken en die als lepel gebruiken; ze zullen verbaasd staan hoe gemakkelijk dat is en hoe goed het eten smaakt op die manier.

Regionale kookstijlen en kooktechnieken

In het noorden, met name in Noord-Pakistan, heeft de tandoori-keuken eeuwenlang de toon aangegeven. De tandoor of klei-oven heeft een kegelvorm zoals een bijenkorf. Drie uur voor het bakken wordt de tandoor gestookt met houtskool tot de binnentemperatuur op schroeihitte is. Tandoorischotels dienen daarom snel gaar te zijn. Het vlees wordt in blokjes gesneden en gemarineerd, aan spiesjes geregen en in enkele minuten geroosterd. Gevogelte wordt op dezelfde manier behandeld, in zijn geheel of in nette stukken verdeeld.

Aangezien de tandoor een echte oven en niet slechts een houtskoolgrill is, kan men er als bijkomend voordeel gerezen brood in bakken. Gewoonlijk wordt Indiaas brood alleen van bloem en water op de bakplaat gebakken. Naan wordt echter op de binnenkant van de tandoor gebakken en is veel luchtiger dan de meeste soorten ongerezen brood.

Tandoori mag dan verfijnd zijn, toch is het geen volledige keuken. Het heeft zich ontwikkeld naast de Mogolkookstijl, op voorschrift van de Mogolheersers en met het accent op presentatie. Dank zij deze stijl, die zich tot diep in centraal India heeft verbreid, zien de gerechten er op hun smakelijkst uit. Vanuit de Mogolkeuken ontwikkelde zich rond New Delhi een nieuwe en andere stijl. Deze New Delhi-stijl staat tegenwoordig in hoog aanzien. Als wereldhaven ontwikkelde Bombay een meer kosmopolitische stijl met delicatessen als koteletten en zoetzure schotels, afgekeken van de Chinezen. Aan de westkust ontwikkelden Indiase christenen ook hun eigen stijl, vooral in Goa. Verder zuidwaarts aan de Keralanese kust, is kunstzinnig gebruik van fenegriek ingeburgerd en dan nog hoofdzakelijk om visgeur in een gerecht te absorberen.

Het schijnt regel te zijn dat hoe heter het klimaat is, hoe heter ook het eten. Dat gaat zeker op voor het tropische Madras. Vindaloo, gekookt onder toevoeging van azijn, is door generaties westerse restaurantgangers met respect behandeld.

Kookgerei

Voor Indiaas koken heeft men eigenlijk geen speciaal gerei nodig: het subcontinent is arm en de maaltijd moet vaak onder primitieve omstandigheden worden bereid en gekookt. Daarom is de gemiddelde westerse keuken meer dan voldoende uitgerust naar de maatstaven van de Indiase keuken. Zo gaat het malen van specerijen heel wat makkelijker in een vijzel dan op een wrijfsteen.

Een curry is eigenlijk een stoofgerecht, dus een braadpan met zware bodem is prima geschikt. Bhoone gaat net als Chinees roerbakken in een wok. Dus een hoogwandige koekenpan, wadjan of plaatstalen wok voldoet prima aan de eisen.

Een tandoor schept duidelijk problemen, maar op een houtskoolgrill kan men ook gemarineerd vlees aan spiesjes roosteren. Kip kan men het beste voorbraden in een gewone oven en afroosteren op de grill. Naan is wat moeilijker, maar een hete oven levert een redelijk resultaat op. Ongerezen broden zoals chapatti's worden traditioneel gebakken op een koepelvormige bakplaat, bekend als towa, die op een vuur wordt verhit. Dit gerei is misschien de moeite van het aanschaffen waard als u vaak zulk brood wilt bakken, maar ieder plat bakoppervlak geeft ook goede resultaten. Als het recept frituren vereist - zoals pokora's, puri's en hoppers - dan kan dat in een gewone frituurpan en hebt u hiervoor geen speciale pan nodig.

Drank bij Indiaas eten

Thee is de universele drank in India en wordt zoet en met melk geserveerd. Andere populaire dranken zijn zoete mengsels op basis van essences, zoals van sandelhout en munt, en een yoghurt drank, de lassi. Bij een Indiase maaltijd thuis zijn ijswater of gekoeld bier geschikt; fijne wijnen passen er niet bij.

Speciale ingrediënten

Anijszaad: heeft een dropsmaak en wordt alom gebruikt bij de bereiding van suikergoed en zoete en pikante chutneys.

Ata of chapattimeel: van deze volkoren meelsoort wordt Indiaas ongerezen brood gebakken. Is goed te vervangen door volkorenbloem.

Besan of kikkererwtenmeel: een fijn geel meel van gemalen kikkererwten. moet voor gebruik worden gezeefd, daar het bij opslag gemakkelijk klontert. Heeft een laag gluten- en een zeer hoog eiwitgehalte.

Channa dal of kikkererwten: channa dal zijn één van India's populairste en veelzijdigste peulvruchten. Ze worden ook gemalen tot fijn meel, bekend als besan.

Chapatti: deze ongerezen broodsoort wordt gemaakt van ata of chapattimeel, een grof volkorenmeel.

Chilipepers: zijn zowel vers, gedroogd als gemalen verkrijgbaar in allerlei kleuren en vurigheidsgraden. Vooral de pitjes zijn heet; verwijder ze eventueel. Snijd verse chilipepers met een vlijmscherp mes; blijf intussen met de handen van neus, ogen en

slijmvliezen, want het sap brandt behoorlijk; was snijplank, mes en handen daarna heel goed af.

Fenegriek: de gele zaden worden in kerriepoeder gebruikt en zijn iets bitter. Het blad lijkt op klaver en kan als bladgroente en in salades worden gegeten. Gemakkelijk uit zaad in de tuin te kweken.

Garam masala: dit mengsel van gemalen specerijen is de basis voor allerlei hartige schotels. Kant-en-klaar verkrijgbaar, maar vers zelfgemaakt veel lekkerder. Roerbak de volgende specerijen 5-6 minuten in een droge pan:

1 eetlepel korianderzaad, 1 eetlepel komijnzaad, 2 theelepels kardemomzaad, 2 theelepels kruidnagels, 2 theelepels foelie, 7 cm kaneelstok 1 eetlepel zwarte peperkorrels en 1 theelepel geraspte nootmuskaat. Maal de specerijen in een molen of vijzel fijn tot poeder en bewaar dit in een afgesloten pot.

Gember: verse gemberwortel of 'groene' gember wordt voor gebruik geschild, in plakjes gesneden en fijngehakt of uitgeperst. Altijd vers verkrijgbaar; of schil en was de verse wortel, zet hem in een pot onder pale sherry en bewaar deze afgedekt in de koelkast. Gemalen gember is geen acceptabele vervanging, maar gedroogde desgewenst; neem in dat geval minder omdat het sterker smaakt.

Gember- en knoflookpasta's: daar er voor veel vlees-, vis- en gevogelteschotels gember- of knoflookpasta's nodig zijn, is het handig die in flinke porties van tevoren te maken en te bewaren. Beide pasta's zijn 3-4 weken - al dan niet gekoeld - houdbaar, zonder dat de smaak achteruit gaat. Schil of pel 100-175 gr gemberwortel of knoflooktenen; week de gember 1 nacht: dat schilt beter. Hak de gember fijn. Maal de knoflook of gember met zoveel water tot een fijne pasta ontstaat. Voeg $\pm 1/4$ theelepel zout toe en vermeng goed. Bewaar de pasta in een plastic zakje in een afgesloten pot. Zet beide pasta's uit de buurt van ander eten.

Ghee: geklaarde boter. Kan men zonder verbranden tot hogere temperatuur verhitten dan boter en de meeste soorten olie; wordt alom gebruikt in de Indiase keuken. De beste ghee maakt men van ongezouten boter. Er is ook een plantaardige ghee verkrijgbaar. Voor ± 200 gr ghee: laat 250 gr boter in een steelpan smelten. Laat zacht verder koken tot de boter helder wordt en een wit bezinsel op de bodem resteert. Neem de pan van het vuur, schep alle schuim af en laat afkoelen. Giet de heldere olie af en zeef desgewenst. Gooi het bezinsel weg of voeg dit als smaakmaker aan curry's toe.

Of:

Smelt 1 kilo van de beste boter in een zware pan met een vlamverdeler eronder. Verhit tot juist onder het sudderpunt en behoud deze temperatuur 40 minuten. Het meeste vocht zal dan verdampt zijn en alle onzuiverheden zullen naar de bodem zijn gezakt. Giet de klare boter voorzichtig door verschillende lagen kaasdoek. De geklaarde boter blijft in de koelkast meer dan een jaar goed en kan tot zeer hoge temperaturen worden verhit.

Guave: de schil van de guave varieert van geel tot purper en het vruchtvlees van groen tot rose. Zowel vers (grote supermarkt of delicatessenzaak) als op siroop in blik verkrijgbaar.

Kalonji of zwart uiezaad: deze druppelvormige zaadjes worden voor de pit toegevoegd aan allerlei groentecurry's en Indiase broodsoorten.

Kardemom: er zijn twee soorten: groot en klein. De grote heeft zwarte peulen en zaden. De zaden van de kleine groene zijn smakelijk en aromatisch en worden vooral gebruikt voor Indiaas snoepgoed, pilou en biryani. De grote soort wordt zelden voor pudding

gebruikt, maar beide soorten zijn hoofdingrediënt voor het maken van garam masala. Tenzij anders aangegeven, wordt kardemom altijd in zijn geheel gebruikt, dus met peul en al gemalen. Gemalen kardemom is verkrijgbaar bij Surinaamse, Chinees-Indonesische en andere Aziatische winkels.

Karela of bitterpompoe: wordt vaak gebruikt in groentecurries. Ziet er knobbelig en rimpelig uit en is vaak zowel vers als in blik verkrijgbaar.

Kerrieblad of karipatta: het groene blad van een boom uit India, Pakistan en Sri Lanka wordt gebruikt voor het op smaak brengen van gerechten en wordt na bereiding verwijderd. Vers en gedroogd verkrijgbaar.

Kokos: zowel vruchtvlees als kokosmelk worden veelvuldig in de Indiase keuken gebruikt. Een verse kokosnoot moet zwaar aanvoelen en flink klotsen. Het 'oog' moet droog zijn, zonder schimmel. Na het openmaken kan men het vruchtvlees wegbreken. Het heldere sap is geen kokosmelk; er wordt niet mee gekookt, maar het is een verfrissende drank. Voor 5 dl kokosmelk en -room: doe 250 gr ongezoete gedroogde kokos in een keukenmachine of blender, giet er 5 dl kokend water bij en draai 20-30 seconden. Giet alles in een kom en voeg nog eens 1 1/2 dl kokend water toe. Laat afkoelen, zeef dan door een fijne zeef (liefst met kaasdoek) en knijp de melk uit de kokos. Bewaar afgedekt in de koelkast; de crèmige room komt al snel bovendrijven en kan voor apart gebruik worden afgeroomd. Men kan kokosmelk echter ook kant-en-klaar kopen in blikjes, pakjes of ingedikt in blokken onder de naam coconut cream of santen.

Komijn: het zaad lijkt op karwij, maar smaakt iets bitter. Wordt toegevoegd aan keriepoeders en garam masala. Hele zaden worden gebruikt in pilau, vegetarische curry en velerlei soorten chutney.

Koriander: is in India bekend als dhania. De blaadjes worden het meest gebruikt naast zaad en poeder. Vers groen is eventueel te vervangen door peterselie, dat overigens anders smaakt. Dit kruid is echter makkelijk zelf te kweken en vaak op de markt verkrijgbaar.

Kurkuma of geelwortel: wordt meestal als poeder verkocht en geeft een sterke gele kleur. Heeft een zeer duidelijk aroma en moet daarom alleen worden gebruikt als het in een bepaald recept hoort.

Mangopoeder: in India zuurt men het eten met plakken onrijpe groene mango, als er geen citroenen of tamarinde voorhanden zijn. Verse onrijpe mango wordt in plakken gesneden, ontpit, in de zon gedroogd en vermalen; is onder andere een redelijke vervanging voor tamarindemoes.

Peulvruchten: in India gebruikt men zo'n 60 soorten gedroogde bonen, erwten en linzen. De populairste zijn: gewone en zwarte splitkikkererwten, zwarte ogenbonen en rode en gele linzen. Men moet peulvruchten altijd enkele keren in vers water spoelen; een nacht voorweken verkort de kooktijd meestal met de helft. Met zout gekookt worden ze al gauw te hard, dus voeg dit pas aan het eind van de kooktijd toe. Bijzondere soorten zijn verkrijgbaar in reformwinkels, speciaalzaken en Aziatische en Surinaamse toko's.

Rijst: is zonder meer het basisvoedsel in India en het Oosten. Gewone langkorrelrijst, zoals patna, wordt het meest gebruikt. De duurste en lekkerste is aromatische rijst zoals basmati en (Thaise) pondan.

Rijstbloem: is gemalen rijst. Ook zelf te malen in een blender, koffiemolen, keukenmachine of vijzel.

Rozewater: is verkrijgbaar bij de drogist en de Surinaamse toko. Verleent een teer aroma aan vele Indiase schotels. Roze-essence is veel duurder.

Saffraan: is de kostbaarste specerij ter wereld, nog duurder dan goud! De dunne, orangerode draadjes zijn de stampers van de saffraankrokus. De bloemen worden met de hand geplukt en de stampers worden één voor één uit de bloemen getrokken. Saffraan heeft een heel sterk aroma. Vaak is een snufje al genoeg om aan een gerecht een bijzondere smaak en een mooie goudgele kleur te geven.

Saffraan wordt voor de verfijnde smaak en gele kleur gebruikt in pilau, biryani, zoetigheden, puddingen en cakes.

Een saffraanoplossing om te kleuren: doe een plukje in een plastic zakje en plet dit met een deegrol; of neem de vijzel. Doe het in een kopje en giet de vereiste hoeveelheid heet water of melk erover. Laat 10 minuten staan en roer goed om. Gebruik voor een flinke pluk 50-85 ml water of melk.

Tamarinde: deze zure vrucht lijkt op een boon en wordt gedroogd of als natte moes in plastic verkocht. Moet eerst worden verwerkt tot tamarindewater: laat 25 gr tenminste 5-10 minuten weken in 3 dl warm water (hoe langer de tamarinde in de week staat, hoe zuurder zij wordt). Knijp de moes daarna uit en zeef het vocht.

Urhad dal: de zaden van deze Indiase peulvrucht worden meestal als linzen verkocht. Van het meel worden vaak pappadums gebakken.

Varak of zilverblad: populaire garnering voor zowel zoete als hartige gerechten. Dit dunne zilverkleurige blad is zonder meer eetbaar. Gebruik nooit aluminiumfolie als vervanging.

Volle melkpoeder: wordt in veel zoete Indiase recepten gebruikt als vervanging voor khoc (gecondenseerde, zacht ingekookte melk). Te vervangen door babymelkpoeder, niet door magere melkpoeder.

Snacks

Inleiding

Over het hele Indiase subcontinent is het altijd gebruik geweest gasten te verwelkomen met snacks en snoepgoed. Snacks kunnen variëren van frituurhapjes van gries- of kikkererwtenmeel tot verrukkelijke 'tasjes' van krokant deeg met een droge curryvulling en royaal gekruide vleeskebabs. Deze zoete en hartige snacks zijn enorm populair en worden in heel India verkocht door straatverkopers en in drukke bazars.

Over het algemeen zijn Indiase snacks vrij gemakkelijk te maken. Meestal zijn ze vers gekookt het lekkerst, maar bepaalde soorten kunt u ook tevoren in grotere aantallen maken en luchtdicht bewaren.

Indiase roereieren (Ekoori)

6 eieren
50 gr ghee
1 fijngesnipperde middelgrote ui

1 gesnipperd teentje knoflook
10 cm verse gemberwortel, geschild en in reepjes gesneden
1 theelepel kurkuma
1 theelepel garam masala
1/2 theelepel chilipoeder
1 theelepel zout
4 verse groene chilipepers, ontpit, in stukjes van 5 mm
warme toast
vers gehakte koriander om te garneren

Klop de eieren in een kom luchtig en zet apart. Laat de ghee smelten in een pan met dikke bodem. Voeg ui en knoflook toe en fruit 4-5 minuten zachtjes. Voeg de reepjes gember toe en bak al roerende nog 2 minuten tot ze zacht zijn. Voeg kurkuma, garam masala, chilipoeder en zout toe en bak al roerend nog 1 minuut. Klop de eieren nogmaals om en voeg ze toe. Bak op een laag vuur en schraap het mengsel van de wanden tot het zacht en iets vochtig is. Neem de roereieren direct van het vuur omdat ze nog nagaren in de hete pan. Ze mogen niet helemaal stollen. Bestrooi met de gehakte chilipeper en schep die voorzichtig erdoor. Verdeel het roerei over warm geroosterd brood en bestrooi met koriandergroen. Serveer direct.

Noot: Dit gerecht is een favoriet ontbijt, hoewel het even geschikt is voor een lunch. De techniek lijkt op die van westerse roereieren en de manier van serveren op toast is ook Engels.

Variaties:

Probeer Ekoori ook eens te serveren op vers gebakken kruidenflensjes/dosa's. Of maak er een complete schotel van door ± 200 gr gepelde garnalen aan de ui en knoflook toe te voegen. Ook lekker met gekookte mosselen of strandschelpen, evenals met stukjes krabvlees.

Garnalen-eierensambal (jhinga sambal)

500 gr gepelde garnalen
4 hardgekookte eieren, gepeld en in vieren
3 dl kokosmelk
1 kleine fijngehakte ui
1 geperst teentje knoflook
1 verse ontpitte en gehakte groene chilipeper
sap van 1/2 citroen
snuf chilipoeder
1/2 theelepel zout

Garnering:

50 gr gekookte fijne doperwten
vers gehakte blaadjes koriander

Schik de garnalen en eieren in een lage schaal en zet ze in de koelkast. Doe de kokosmelk, ui, knoflook, chilipeper, het citroensap en het chilipoeder in een blender en pureer tot een gladde saus. Giet die over de garnalen en eieren en garneer met erwtjes en koriander. Serveer de sambal goed gekoeld, naar wens met pappadums.

Noot: Dit gerecht is lekker voor een licht buffet of cocktail party. gemakkelijk te maken, maar rijk van smaak.

Eieren met kerrie

4 eieren
50 gr boter
2 uien
2 teentjes knoflook
2 rode paprika's
1 eetlepel hotcurry
6 eetlepels slagroom
waterkers

Kook de eieren hard, laat ze schrikken en pel ze. Snijd ze overlangs doormidden en leg ze op een platte schaal.

Fruit de gesnipperde ui en de knoflook in de boter en voeg de schoongemaakte, kleingesneden paprika toe, met zout en de hotcurry.

Laat alles even mee fruiten.

Voeg de room toe en laat het geheel onder goed roeren warm worden.

Schenk de warme saus over de eieren en garneer met een toefje waterkers.

Zuid-Indiase kerrie-eieren

1 ui
4 teentjes knoflook
2 rode pepers
± 2 cm verse gember
6 eieren
2 citroenen
100 gr boter
1 theelepel geelwortelpoeder (koenjit)
1 eetlepel bloem
2 dl melk
1 pakje kokosmelkpoeder
zout
korianderblad

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 minuten.

Bak de pepers en de gember 3 minuten 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 schijfjes citroen en korianderblad.

Indiase verse kaas (Panir)

1,2 liter romige melk
sap van 1 citroen of 4 eetlepels yoghurt

Doe de melk in een grote pan met dikke bodem en breng aan de kook. Temper het vuur en voeg het citroensap of de yoghurt toe, waardoor de melk gaat stremmen. Roer zachtjes 1 minuut tot de wrongel zich van de wei scheidt. Blijf heel langzaam roeren als de wrongel zich vormt, zodat de grote klonten geen brokjes worden. Draai het vuur direct uit.

Giet het mengsel in een grote zeef, bekleed met enkele lagen kaasdoek. Houd het enkele tellen onder langzaam stromend koud water.

Knoop de 4 punten van het kaasdoek bijeen en wring er zoveel mogelijk vocht uit. Hang de zak boven een pan en laat de kaas 1 1/2 uur verder uitlekken tot het een kruimelige substantie is geworden.

Maak zo Panir: leg de kaas, nog in de zak, op een werkvlak en vorm hier een rechthoek van. Leg er een snijplank op, verzwaar met een gewicht en laat 2 uur persen. Snijd de kaas dan in blokjes.

Noot: Echte kaas heeft nooit ingang gevonden op het Indiase subcontinent. Panir, ofwel simpele wrongel, is daarentegen ingeburgerd.

Panir

Breng in een grote pan 3 liter melk aan de kook.

Voeg even voordat de melk begint te koken, 90 ml (= 6 eetlepels) citroensap of azijn toe om de melk te stremmen.

Giet de gestremde melk door een schone keuken- of kaasdoek in een zeef om het vocht uit het stremsel te laten lekken.

Druk het vocht er goed uit en laat de panir, nog steeds in de doek verpakt en met een gewicht erop, 2-3 uur in de koelkast rusten.

De panir is dan een vast blok geworden en kan daarna worden gesneden of geraspt.

Gekruide kikkererwten (Channa dal)

(± 500 gram)

500 gr kikkererwten (channa dal)

1 theelepel zout

2 theelepels zuiveringszout

2 liter koud water

plantaardige olie om te frituren

1 eetlepel garam masala

2 theelepels chilipoeder

1 theelepel versgemalen zwarte peper

2 theelepels zout

2 theelepels rietsuiker of bruine basterdsuiker

Was de erwten grondig. Doe zout en zuiveringszout in een grote kom, giet het koude water erover en roer tot alles is opgelost. Voeg de erwten toe en laat ze vervolgens 48

uur weken.

Laat de erwten uitlekken en spoel ze grondig onder koud water. Laat weer uitlekken, spreid ze uit op een bakplaat en laat ze $\pm$ 30 minuten drogen in een voorverwarmde oven van 150 °C.

Verhit de olie in een frituurpan zodanig, dat een toegevoegde erwt meteen gaat sissen en drijven. Frituur de erwten in porties tot ze verkleuren; schep ze op met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier; bak intussen de rest.

Doe de warme erwten in een grote pot met de kruiden, het zout en de suiker. Schud goed om tot alles gelijkmatig is bedekt.

Noot: Deze erwten zijn vooral populair onder bioscoopgangers in India. Wat popcorn voor Amerika is, is Channa dal voor India. Daar de weektijd van de erwten nogal lang is, loont het de moeite om per keer ook een behoorlijke hoeveelheid te bakken. Hoewel ze de eerste dag het lekkerst zijn, blijven ze tot 2 weken smakelijk in een luchtdichte fles of pot.

Dal van rode linzen

250 gr rode linzen

4 dl water

olie

1/2 theelepel kurkuma

1/2 theelepel mosterdzaad

1 1/2 theelepel korianderpoeder

1 eetlepel geraspte gember

3 tomaten in stukjes

enkele verse korianderblaadjes

Was de linzen en kook ze op laag vuur tot ze zacht zijn.

Verhit olie in een koekenpan en bak daarin de linzen even aan.

Voeg het mosterdzaad en de kurkuma aan de linzen toe, samen met het korianderpoeder, de gember en de tomaten en laat het geheel nog $\pm$ 10 minuten doorkoken.

Neem de pan van het vuur en strooi er dan de gehakte verse korianderblaadjes over.

Serveer de dal met rijst.

Masoor dal (Rode linzenpuree)

Bak 2 teentjes knoflook in reepjes 3 minuten in 1 eetlepel plantaardige olie.

Laat 200 gr rode linzen $\pm$ 30 minuten in water weken en breng ze daarna met ruim water en 1 theelepel zout aan de kook.

Voeg 2 theelepels cayennepeper, 1 theelepel gemalen komijn, 1

theelepel gemalen koriander, 2 vleestomaten in stukjes, 1 fijngesneden ui, de knoflook, 3 eetlepels limoensap en 1 theelepel zout toe en laat het gerecht op matig vuur in $\pm$ 30 minuten garen.

Pureer de dal licht met een staafmixer.

Kruidige flensjes (Dosa's)

(10-15 stuks)

175 gr basmatirijst
100 gr linzen
2 liter koud water
2 theelepels zout
1/2 theelepel kurkuma
3 dl melk
100 gr ghee om te bakken

Vermeng de rijst met de linzen en spoel ze grondig. Laat ze uitlekken, doe over in een grote kom en voeg het water toe. Laat 24 uur weken.

Laat het mengsel weer uitlekken en maal het fijn in een blender of keukenmachine.

Bestrooi met zout en kurkuma, giet de melk erbij en klop hiervan een beslag.

Laat wat ghee smelten in een koekenpan met dikke bodem en giet er voldoende beslag in om de hele bodem te bedekken. Bak alleen één kant tot het midden stolt en laat op een verwarmd bord glijden. Herhaal met de rest en voeg zo nodig meer ghee toe.

Serveer warm met een keuze aan chutneys. Of eet de dosa's met gehaktkoekjes/Shami kebab of Indiase roereieren/Ekooi.

Noot: Deze flensjes worden meestal vers gebakken als ontbijt genoten. Ze gaan uit van de twee meest verkrijgbare ingrediënten in India: rijst en linzen. Dosa's worden traditioneel gebakken op een verhitte vlakke steen, maar een ondiepe koekenpan is ook goed. Voor de liefhebber: klop voor het bakken 50-100 gr gehakte koriander of spinazie, of 1 theelepel karwijzaad of anijszaad door het beslag; zo verkrijgt men een nog gekruidere smaak.

Beignets van kikkererwtenmeel (Pakora's)

(± 12 stuks)

krap 2 dl yoghurt
75 gr kikkererwtenmeel (besan)
2 theelepels zout
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel garam masala
1/2 theelepel kurkuma
1/2 theelepel versgemalen zwarte peper
1 langwerpige aubergine van 500 gr of 72 grote spinaziebladeren
6 dl plantaardige olie om te frituren

Doe de yoghurt in een kom, zeef het meel erbij en klop goed door. (Het erwtenmeel vormt vrij harde klonten; wrijf die met de achterkant van een lepel door een zeef. Voeg zout, chilipoeder, garam masala, kurkuma en peper toe en meng goed. Laat het beslag minstens 1 uur staan op een koele plaats. (intussen neemt het meel het vocht uit de yoghurt op en dikt het beslag in).

Snijd de ongeschilde aubergine netjes bij en snijd hem in schijfjes of blokjes van 3 cm.

Maak de olie in een braadpan met zware bodem zo heet, dat een druppel beslag erin sist en bovendrijft. Draai de blokjes aubergine snel door het beslag; een plekje overslaan geeft niet. Frituur ze in porties 3 minuten tot ze goudbruin zijn. Schep ze uit de olie met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Snijd bij spinazie de harde middennerf uit grote bladeren en snijd ze in vierkanten van 5 cm. Draai ze door het beslag en bak ze net zoals de aubergine.

Serveer ze direct en zo warm mogelijk.

Noot: Kikkererwtenmeel absorbeert veel sterker dan tarwebloem, zodat een klein beetje al kan worden vermengd met een behoorlijke hoeveelheid vloeistof tot een heel dik beslag. Men kan zowel hartige als zoete vullingen gebruiken. Probeer ook eens paddestoelen, of appel en banaan. Pakora's blijven tot 1 uur na het bakken lekker in een warme oven.

Pakora's

100 gr besanmeel
een snufje zout
1/2 theelepel chilipoeder
bakpoeder
water
groenten in roosjes of plakjes (bijvoorbeeld: bloemkool, aubergine, paprika, ui, aardappel)
plantaardige olie om in te frituren

Maak een stevig beslag van het besanmeel, zout, chilipoeder, bakpoeder en water. Wentel de groenteroosjes of -schijfjes daarin en frituur ze goudbruin. U kunt de pakora's zowel warm als koud serveren.

Cashewnotenpakora's

(± 20 stuks)

4 lente-uitjes
1 groene chilipeper
150 gr ongezouten geroosterde cashewnoten
125 gr kikkererwtenmeel (toko)
1/2 theelepel garam masalapasta (pot)
1 theelepel geraspte gemberwortel
2 theelepels citroensap
zout
1 eetlepel sesamolie
frituurolie
mangochutney

Hak de lente-uitjes en de groene peper fijn en de cashewnoten grof. Vermeng het kikkererwtenmeel met de lente-ui, de peper, de cashewnoten, de garam masala, de gember en het citroensap. Breng het mengsel op smaak met zout en roer het met wat sesamolie en eventueel water smeug. Rol van het mengsel balletjes van ± 3 cm groot. Verhit de olie en frituur de balletjes hierin in kleine porties goudbruin en gaar. Laat de balletjes op keukenpapier uitlekken en serveer er mangochutney bij.

Groentepakora's

(40 stuks)

1 grote aardappel
1 kleine bloemkool
1 kleine rode paprika
2 kool- of 5 spinaziebladeren
1 middelgrote ui
100 gr maïskorrels (uit blik)
2 theelepels garam masala
2 theelepels korianderpoeder
1 1/2 kop kikkererwtenmeel
2 eetlepels bloem
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel chilipoeder
1 eetlepel citroensap
olie om te frituren

kook de aardappel bijna gaar, schil hem en hak hem fijn.

Hak de paprika, de bloemkool en de ui fijn.

Snipper de kool of spinazie.

Maak met koud water van de overige ingrediënten een soepel deeg.

Voeg de groenten toe en meng ze gelijkmatig door het deeg.

Verhit de olie, leg er steeds 1 eetlepel van het mengsel in en frituur de pakora's met ± 8 stuks tegelijk goudbruin.

Gehaktkoekjes (Shami kebab)

(± 10 stuks)

50 gr ghee
2 fijngesnipperde middelgrote uien
2 gesnipperde teentjes knoflook
4 verse groene chilipepers, ontpit en gehakt
2 theelepels versgemalen zwarte peper
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels garam masala
1 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel gemalen kaneel
2 theelepels zout
700 gr kikkererwten (Channa dal), 1 nacht geweekt in 1 liter koud water
750 gr lams- of rundergehakt
2 eetlepels vers gehakte koriander
1 geklopt ei
plantaardige olie om te bakken

Garnering:

1 grote ui in ringen
verse korianderblaadjes
2 tomaten in parten
1 citroen in parten

Laat de ghee smelten in een grote braadpan met dikke bodem. Voeg uien, knoflook, chilipepers, specerijen en zout toe en laat het geheel 4-5 minuten zacht bakken. Laat de kikkererwten uitlekken, voeg ze toe en zet alles onder koud water. Breng aan de kook,

dek af en laat 1 uur zacht pruttelen tot de erwten gaar zijn.

Draai het vuur hoger, voeg het gehakt toe en bak al roerend tot het vlees gaar is en alle vloeistof is opgenomen. Laat het mengsel afkoelen.

Maal het mengsel tot een fijne pasta in de keukenmachine of met de hand. Meng met de gehakte koriander en koel het 30 minuten in de ijskast.

Vorm er 10 koekjes van en haal ze door het geklopte ei. Verhit de olie flink in een diepe koekenpan met dikke bodem en bak de koekjes in porties mooi goudbruin; keer ze een maal.

Garneer met uiringen, toefjes koriander en parten tomaat en citroen.

Noot: Shami kebabs zijn behoorlijke maagvullers en vaak een maaltijd op zich. Ze vragen de nodige bereidingstijd, maar zijn die moeite zeker waard.

Yakhni (bouillon)

500 gr soepvlees en 250 gr botten

1 theelepel zout

2 grote uien en 2 teentjes knoflook

1 grote bos peterselie

4 cm groene gember

2 rapen en 2 wortelen

6 citroenbladen

1 kleine groene chili

1 laurierblad

3 Spaanse pepers

lichte yakhni = 3 uur

medium = 8 uur

dikker = 12 uur

gelei = 24 uur; groenten na 4 uur verwijderen

Indiase groentesoep met naan

50 gr boter

1 gesnipperde ui

1 teentje knoflook

2 wortelen in plakjes

1 eetlepel geraspte gemberwortel

2 fijngesneden stengels bleekselderij

1 kleine courgette in blokjes

1 eetlepel milde kerrie

1 eetlepel bloem

1 1/4 liter kippenbouillon (tablet)

zout, peper

1 dl volle yoghurt

2 eetlepels fijngehakte koriander

Laat in de boter de ui, uitgeperste knoflook, wortel en gember ± 5 minuten zacht bakken. Bak de bleekselderij en courgette ± 5 minuten mee. Roer de kerrie en bloem erdoor en bak dit ± 3 minuten. Schenk de bouillon erbij en laat alles ± 20 minuten koken tot de groenten zacht zijn.

Pureer de soep en breng hem weer aan de kook.

Breng de soep op smaak met zout en peper.
Serveer de soep op een bord met een eilandje van yoghurt en daarop koriander.
Geef er naan (Indiaas brood) bij.

Kerriesoep

400 gr gebraden fricandeau
2 uien
1 teentje knoflook
40 gr boter
35 gr bloem
1 theelepel paprikapoeder
1 paprika
2 eetlepels tomatenpuree
1 1/2 liter runderbouillon
300 gr aardappelen
150 gr geraspte wortel
4 tomaten
50 gr witte bonen (pot)
1 eetlepel selderij
zout, peper
oregano

Snijd de tomaten, geschilde aardappelen en vleeswaren in blokjes.
Halveer de paprika, verwijder het zaad en snijd hem eveneens in blokjes.
Hak de selderij en de knoflook fijn en snipper de ui.
Verhit de boter en fruit de gesnipperde ui daarin aan.
Voeg de paprikapoeder, knoflook, tomatenpuree en de bloem toe en blijf met een spatel roeren tot zich een samenhangend mengsel vormt.
Voeg de warme bouillon langzaam onder regelmatig roeren toe, tot er een gebonden soep ontstaat.
Doe het vlees en de tomaten erbij en laat de soep zachtjes 20 minuten trekken.
Voeg de aardappelblokjes, wortelrasp en paprikablokjes aan de soep toe en laat nog 25 minuten zachtjes koken.
Voeg dan de selderij en de bonen toe.
Breng de soep op smaak met peper, zout en oregano.

Noot: Deze stevige kerriesoep is een volledige maaltijd als u hem met brood (b.v. Turks brood) opdient.

Sri Lankaanse garnalensoep

500 gr witte steurgarnalen
1 uitgeperst teentje knoflook
2 theelepels maïsbloem
1 kleine komkommer zonder zaadjes en geraspt
2 theelepels boter
1 ei
7 1/2 dl water
zout

Maak de garnalen schoon, verwijder de zwarte darmpjes, was ze goed en wentel ze door de maïsbloem.

Doe de koppen en de schalen van de garnalen in een grote pan, voeg er het water en wat zout bij, breng het aan de kook en laat 10 minuten zachtjes trekken.

Zeef de garnalenbouillon en zet hem apart.

Smelt de boter in een pan, fruit op laag vuur de knoflook hierin licht, voeg de garnalen toe en bak ze 2 minuten mee.

Voeg de bouillon en de komkommerrasp toe, breng de soep aan de kook en laat haar 10 minuten zachtjes koken.

Breek tenslotte het ei in de soep en klop de soep krachtig 2 minuten. Serveer direct.

Variatietip: Voeg, voordat u het in de soep breekt, 2 eetlepels suikermaïs toe.

Peperwater currysoep (Mulligatawny) ii

50 gr gedroogde tamarinde

1,2 liter runderbouillon

50 gr ghee

1 grote gesnipperde ui

2 gesnipperde teentjes knoflook

1 theelepel gemalen gember

2 theelepels versgemalen zwarte peper

2 theelepels gemalen koriander

1/2 theelepel gemalen fenegriek

1/2 theelepel chilipoeder

1/2 theelepel kurkuma

1/2 theelepel zout

Doe de tamarinde in een pan en voeg zoveel bouillon toe, dat het net onder staat; breng het geheel aan de kook. Neem de pan van het vuur, dek hem af en laat de tamarinde 4 uur weken.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem. Voeg de ui en knoflook toe en fruit die 4-5 minuten zachtjes. Voeg de specerijen en het zout toe en roerbak 3 minuten. Roer de rest van de bouillon erdoor. Zeef de tamarinde-bouillon door een draadzeef in een schone kom; wrijf de moes en pitten tegen het gaas en gooi de pitten weg. Voeg de vloeistof aan de pan toe en laat 15 minuten zachtjes trekken. Proef de soep en breng desgewenst verder op smaak.

Noot: Mulligatawnysoep was vòòr de Britten onbekend in India: het is gewoon bedacht om Britse legerofficieren die om soep bij het diner vroegen, tevreden te stellen.

Currysoep Mulligatawny II

(4 porties)

2 uien

1 appel

2-3 theelepels kerrie

1 eetlepel boter

2 eetlepels bloem

1 1/2 liter kippenbouillon

± 4 dl vlees van gekookte kip

2 eetlepels gekookte rijst
zout, witte peper
(het sap van 1/2 citroen)

Hak de ui en appel fijn en bak ze samen met de kerrie in het vet.
Strooi de bloem erover, roer om en voeg de bouillon toe.
Laat de soep 15 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan.
Voeg het vlees en de rijst toe.
Voeg naar smaak zout, peper en citroensap toe.

Mulligatawnysoep III

(2 personen)

25 gr boter
1 gesnipperde ui
2 stengels bleekselderij in stukjes
1 dunne prei in ringetjes
1 eetlepel milde kerriepoeder
2 eetlepels bloem
1/4 liter gezeefde tomaten (pak)
1 laurierblaadje
2 kruidnagels
2 kippenbouillontabletten
200 gr (lams)gehakt
100 gr gekookte rijst
3 takjes peterselie of koriander

Verhit in een pan de boter, voeg de ui, bleekselderij, prei en kerriepoeder toe en laat dit ± 5 minuten zachtjes bakken. Roer de bloem erdoor en voeg al roerend scheutje voor scheutje 1/2 liter water en de gezeefde tomaten toe. Voeg de bouillontabletten, het laurierblaadje en de kruidnagels toe.

Laat de soep met het deksel op de pan ± 20 minuten zachtjes koken en zeef de soep daarna. Voeg het verkruimelde gehakt en de rijst toe en laat het gehakt in ± 5 minuten gaar worden.

Knip de peterselie erboven fijn.

Noot: Geef er pittabroodjes bij, die u in de broodrooster heeft geroosterd en belegd met knapperig gebakken reepjes bacon en gebakken tomaat.

Mulligatawnysoep IV

1 middelgrote kip
1 eetlepel boter
1 dikke ui
2 eetlepels kerriepoeder
2 liter bouillon
1 takje peterselie
1 selderijstengel
1 eetlepel rijstebloem in koude bouillon opgelost
1 1/2 dl room

Snijd de kip in stukken als voor een ragoût.

Fruit de gehakte of kleingesneden ui licht aan in de boter. Voeg de stukken kip toe en kruid ze met de kerrie. Laat ze ± 8 minuten fruiten en overgiet ze met de bouillon. Voeg de peterselie en kleingesneden selderij toe.

Breng de soep aan de kook en voeg de losgeklopte rijstbloem toe.

Laat nog ongeveer 40 minuten zachtjes koken, met een deksel op de pan.

Neem de kip uit de soep, verwijder de botten en snijd het vlees in kleine stukken.

Houd een bodempje bouillon warm in een terrine.

Breng de soep opnieuw aan de kook en voeg de room toe.

Giet de soep over in de terrine en serveer met (Patna) rijst.

Mulligatawnysoep V

1 ui
3 teentjes knoflook
1 rode peper
250 gr kipfilet
2 eetlepels zonnebloemolie
1 liter kippenbouillon
50 gr rijst
1/2 eetlepel korianderpoeder
1 1/2 eetlepel kerriepoeder
4 kardemomzaadjes
2 kruidnagels
1 kaneelstokje
50 gr geraspte kokos
1/8 liter slagroom
3 eetlepels citroensap
zout naar smaak

Snijd de kip in blokjes en bak die.

Snipper de uien en pers de knoflook.

Snijd de rode peper (zonder zaadjes zijn ze minder heet).

Voeg, als de kip gaar is, de uien, knoflook en peper toe en laat het geheel 3 minuten bakken.

Voeg de bouillon, rijst, koriander, kerrie, kardemom, kruidnagel en kaneel toe en laat alles 30 minuten zachtjes koken.

Neem de kruidnagels, de kardemomzaadjes en het kaneelpijpje uit de soep.

Doe de geraspte kokos, de slagroom en het citroensap door de soep en laat deze door en door warm worden.

Mulligatawny VI

2 geperste teentjes knoflook
3 fijngesneden sjalotjes
1 theelepel geraspte gemberwortel
2 eetlepels olie
1 ui in dunne ringen
1/2 eetlepel tomatenpuree
1-2 eetlepels kerriepoeder
1/2 theelepel koenjit (kurkuma)
1/4-1/2 theelepel cayennepeper

1 l kippenbouillon (van tablet)
200 gr bloemkoolroosjes
200 gr broccoliroosjes
250-300 gr kipfilet in lange onregelmatige stukjes
1/2 ongeschilde courgette in repen
100 gr snelkookrijst
2-3 eetlepels crème fraîche
zout
± 1 eetlepel limoensap
de blaadjes van 5 takjes koriander
1 kleine rode peper in hele dunne ringen, zaadjes verwijderd

Wrijf de knoflook, sjalot en gemberwortel in een vijzel fijn of pureer ze in een keukenmachine.

Verhit de olie en bak de uiringen hierin ± 5 minuten zachtjes.

Voeg de tomatenpuree, het knoflookmengsel, het kerriepoeder, de koenjit en de cayennepeper toe en bak die 2 minuten mee.

Schenk de bouillon erbij en laat de soep ± 10 minuten zachtjes koken.

Voeg de bloemkool, broccoli, kip, courgette en rijst toe en laat de soep op zacht vuur nog ± 10 minuten koken.

Roer de crème fraîche erdoor, verwarm de soep goed en breng haar met zout, cayennepeper en limoensap op smaak.

Strooi er voor het serveren de korianderblaadjes en de rode peper over.

Mulligatawny VII (kippensoep op Indiase wijze)

2 middelgrote uien
2 worteltjes
1 zure appel
2 eetlepels boter
1-2 eetlepels garam masala (zie tip)
25 gr bloem
1 liter gevogeltebouillon (van soepkip of kippenbouten)
zout of bouillontablet

Voor de vulling:

1 zure appel
1 eetlepel boter
2 eetlepels blauwe rozijnen
300 gr gaar kippevlees (van de bouillon)
suiker
1 eetlepel mangochutney

Pel de uien, schrap de worteltjes, schil de appel en snijd alles in dobbelstenen.

Smelt de boter in een diepe pan en smoor de ui, wortel en appel glazig.

Roer een beetje water door de garam masala en fruit het even mee.

Strooi de bloem erover en roer goed.

Verdun het geheel al roerend met de bouillon en laat de soep 30-45 minuten zachtjes sudderen.

Schil de appel voor de vulling en snijd hem in blokjes.

Smelt de boter in een schone diepe pan en smoor de appelblokjes glazig.

Schep de rozijnen even mee om.

Zet een zeef op de pan, giet de soep erdoor en druk de groenten goed uit.

Laat de soep weer 10 minuten zachtjes koken.

Snijd het gare kippevlees in kleine blokjes en warm ze even in de soep.
Breng de soep op smaak met suiker, chutney en zout of een bouillontablet.

Tip: Rooster voor garam masala de specerijen die u erin wilt verwerken, bijvoorbeeld zwarte peperkorrels, kardemomzaadjes, komijnzaad, kaneel, kruidnagels, een rood pepertje, geelwortel en maal ze in een koffiemolen fijn.
De hoeveelheid van een en ander maakt u zelf uit, daarom is het uw curry.
U kunt het in een goed gesloten potje bewaren, maar het lekkerst is natuurlijk vers gemaakte masala.

Mulligatawny VIII

(soep met vlees, groenten en specerijen)
(Sri Lanka)

500 gr lams- of runderschenkel
2 fijngesneden uien
4 fijngesneden of geperste teentjes knoflook
120 gr in plakjes gesneden tomaten
1 in schijfjes gesneden winterwortel
2 kopjes kokosmelk of aangelengde santen
1 dessertlepel korianderpoeder
1 theelepel komijn (djinten)
1 theelepel geelwortelpoeder (kurkuma)
1/2 theelepel witte of zwarte peper
zout naar smaak
boter
1 liter water

Voeg alle ingrediënten, behalve de kokosmelk, boter, de uien en de knoflook samen in een middelgrote pan en breng het geheel aan de kook en laat het op laag vuur ± 15 minuten sudderen.

Haal dan het vlees uit de bouillon en snijd er kleine blokjes van.

Haal het merg uit het been en doe het in de bouillon terug.

Verhit een bakpan en bak de ui en de knoflook in de boter goudbruin.

Voeg het vlees en 1 soeplepel bouillon toe en laat dit ± 7 minuten sudderen.

Voeg de inhoud van de bakpan bij de bouillon, doe er de kokosmelk bij en laat de soep nog 10 minuten doorsudderen.

Met behulp van zout, aroma of een bouillontablet kunt u de soep de gewenste pittigheid geven.

Sri Lankaanse prei- en uiensoep

125 gr schoongemaakte en in dunne ringen gesneden prei
2 fijngesneden rode uitjes
2 eetlepels boter
1 eetlepel rijstbloem
6 dl bouillon
1 dl room
1/2 theelepel zout
1/4 theelepel nootmuskaat
1/2 theelepel witte peper

Verhit de boter in een bakpan en bak de ui en de prei tot de ui licht gebakken is ($\pm$ 5 minuten).

Voeg dan intensief roerend de bloem en direct daarna de bouillon toe en blijf op hoog roeren tot het geheel goed is gemengd en breng de soep dan al roerend aan de kook.

Laat de soep dan, onder af en toe roeren, $\pm$ 5 minuten koken.

Laat het geheel tot handwarm afkoelen, voeg de room toe en breng de soep met peper, zout en nootmuskaat op smaak.

Verwarm de soep tot de gewenste serveertemperatuur en serveer haar zo snel mogelijk.

Murgh shorwa (Afghaanse kippensoep)

Doe 2 liter water, 500 gr schoongemaakte en ontvette kippenborstfilets, 1 fijngesneden middelgrote ui, 1 theelepel fijngehakte knoflook, 1 zeer fijngesneden jalepeño peper en 1 1/2 theelepel zwarte peper in een soeppan, sluit de pan, breng het geheel aan de kook en laat het 25-30 minuten zachtjes koken tot de ui glazig en de kip gaar is.

Neem het vlees dan uit de pan en snijd het in kleine stukjes.

Doe de stukjes kip terug in de pan en voeg er 2 theelepels gemalen koriander en 500 gr gemengde diepvriesgroenten bij.

Voeg na 5 minuten 150-200 gr eiernoedels toe en laat de soep op middelhoog vuur verder koken tot de noedels zacht zijn.

Geef er brood bij.

Harira

450 gr lamsvlees in blokjes van $\pm$ 2 cm

4 grote tomaten

1 rode ui

1 citroen

100 gr gewelde linzen

100 gr gewelde kikkererwten

50 gr boter

1 liter water

1 eetlepel bloem

1 blikje tomatenpuree

1 theelepel kaneel

1 theelepel komijn

1 theelepel cayennepeper

1 theelepel gemberpoeder

1 bosje verse peterselie

1 bosje verse koriander

saffraan

1 rood pepertje

peper, zout

wrijf het lamsvlees goed in met kaneel, cayennepeper, gemberpoeder en komijn.

Verhit de boter in een grote pan en bak het vlees hierin snel aan.

Snipper de ui, hak de koriander, de peterselie en het pepertje fijn en bak ze met het lamsvlees mee.

Roer er de tomatenpuree door en voeg de linzen en de kikkererwten toe.

Schenk er beetje bij beetje het water op en roer het geheel goed door.

Snijd de tomaten in grove stukken en doe deze erbij.

Voeg de saffraan toe en doe het deksel op de pan.

Meng een beetje water door de bloem, tot het een papje wordt en voeg dit aan de soep toe, om deze te binden.

Maak de soep af met wat citroensap.

Leg het deksel weer op de pan en laat de soep zachtjes pruttelen.

Rode linzensoep

3 eetlepels olie
1 fijngesneden grote ui
2 theelepels geraspte gemberwortel
2 geperste teentjes knoflook
1 fijngesneden groene peper
250-300 gr rode linzen
1-1 1/4 liter kippe- of groentebouillon (van tablet)
± 1 eetlepel citroensap
zout
1/2 theelepel garam masala (of kerriepoeder)
1/2 theelepel gemalen gemberpoeder
1/2 theelepel cayennepeper
1/2 theelepel gemalen komijn
1 theelepel geel mosterdzaad

Verhit 2 eetlepels olie en bak de ui, gember, knoflook en groene peper hierin ± 5 minuten zachtjes.

Voeg de linzen en de bouillon toe en laat het mengsel op zacht vuur ± 30 minuten koken tot de linzen gaar zijn.

Voeg het citroensap en zout toe.

Verwarm intussen 1 eetlepel olie op zacht vuur en verwarm de garam masala, gemberpoeder, cayennepeper, komijn en mosterdzaad afgedekt 1-2 minuten tot de mosterdzaadjes gaan poffen.

Beweeg tijdens het verwarmen de pan steeds heen en weer.

Roer vlak voor het serveren het kruidenmengsel door de soep en breng de soep op smaak met zout en citroensap.

Vegetarisch

Als u deze soep met groentebouillon bereidt, is het een vegetarisch gerecht.

Gestoomde linzenkoekjes (Bhalli)

(6-8 personen)

350 gr rode linzen
1,75 liter koud water
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel zout
1/2 theelepel versgemalen zwarte peper
25 gr verse gehakte korianderblaadjes
sap van 1 citroen
2 1/2 dl yoghurt

Was de linzen grondig, laat ze uitlekken en doe ze in een grote kom. Voeg het water toe en laat ze 36 uur weken.

Laat de linzen uitlekken en maal ze tot een fijne pasta in een blender of keukenmachine. Knijp er in een kaasdoek of sterke theedoek het teveel aan water uit. Doe de pasta in een kom en meng hem met komijn, chilipoeder, zout, peper en koriander. Vorm er 6-8 koekjes van 5 cm doorsnee en 1 cm dik van. Dep deze vervolgens droog met keukenpapier.

Leg de koekjes boven in een stoompan, dek ze af en stoom 1 uur. Of stoom in de oven: leg de koekjes op een grote schaal, zet deze in een braadslee en giet er heet water omheen tot halverwege de schaal. Span over de braadslee en schaal aluminiumfolie en zet 1 uur in een op 190 °C voorverwarmde oven. Neem de koekjes eruit wanneer ze gaar zijn en laat ze helemaal afkoelen.

Meng het citroensap met de yoghurt. Leg de linzenkoekjes op platte borden en giet de yoghurt erover.

Laat ze voor het opdienen minstens 2 uur marineren in de koelkast.

Noot: Dit is een heel populaire schotel voor een heel warme (na)middag. De bereiding is vrij bewerkelijk, maar beslist alle moeite waard.

Gefrituurde griesmeelkoeken (Suji karkarias)

(20 stuks)

250 gr griesmeel
8 dl melk
175 gr bruine basterdsuiker
100 gr gesmolten ghee
20 kardemompeulen
10 kruidnagels
30 gr gepelde en gehakte pistaches
3-4 eieren
plantaardige olie om te frituren

Doe het griesmeel in een kom en voeg langzaam en al roerend de melk toe, zodat het niet klontert. Strooi de suiker erover, voeg de ghee toe en roer weer tot een gladde massa is verkregen. Doe het mengsel in een grote pan met dikke bodem en breng al roerend op een laag vuur aan de kook. Laat zacht verder koken tot het de consistentie van hele dikke custard heeft. Neem dan de pan van het vuur en laat het geheel afkoelen. Stamp intussen de kardemoms en kruidnagels in een vijzel tot een tamelijk grof poeder. Meng dit met de gehakte pistaches, maar maak ze niet fijner.

Breek de eieren een voor een boven de koude griespap en klop ze erdoor. Bestrooi met het kruidenmengsel.

Verhit de olie in een diepe pan met dikke bodem zodanig, dat een lepeltje mengsel erin direct gaat sissen en drijven. Test enkele malen of de olietemperatuur goed is. Laat dan dessertlepels van de pap in de olie vallen en frituur ze in porties goudbruin. Schep ze op met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveer ze iets warm of laat ze helemaal koud worden.

Noot: Griesmeel gemaakt van harde tarwe geeft deze koeken hun karakteristieke, krokante textuur. Door hun combinatie van zoet en krokant passen ze goed bij citroenthee. Ze blijven tot 1 week vers indien bewaard in een luchtdichte pot.

Basisrecept samosa's

Voor 16 stuks

350 gr bloem
1 theelepel bakpoeder
125 gr gesmolten boter
1 mespunt zout
± 1/2 dl melk
frituurolie

Deeg:

Wrijf van de bloem, het bakpoeder, de boter en het zout met de vingers een kruimelig deeg.

Voeg 1,2 dl water toe, kneed het snel tot een stevig, soepel deeg en laat het deeg afgedekt ± 15 minuten rusten.

Draai van het deeg 8 balletjes en rol die uit tot cirkels van ± 20 cm.

Halveer de cirkels en dek ze tot het gebruik met een vochtige doek af.

Bereid een vulling (zie recepten).

Afwerking:

Bestrijk de rand van de deegcirkels met melk en schep wat vulling op het deeg.

Vouw het deeg dubbel en druk met een vork de randen aan.

Verhit de frituurolie, frituur de samosa's met 6-8 tegelijk goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Serveer per persoon 2 warme samosa's met een pittige chutney.

KHeema samosa

Vleesvulling voor 16 samosa's

Pureer 4 teentjes knoflook, 3 groene en 1 rode peper zonder zaadjes, 2 1/2 cm geschildre gemberwortel en 2 gesnipperde uien.

Bak het knoflookmengsel met 300 gr gehakt, zout en peper al roerend ± 10 minuten.

Roer er 1 theelepel korianderpoeder, 1/2 theelepel chilipoeder, een mespunt kurkuma, 1 eetlepel fijngesneden koriander en 2 eetlepels fijngesneden munt door.

Aloo samosa

Groentevulling voor 16 samosa's

Kook 250 gr aardappels en 250 gr bloemkool ± 5 minuten.

Bak in 1 eetlepel hete boter 1 theelepel mosterdzaad ± 3 minuten zachtjes.

Schep er de aardappel, bloemkool, 100 gr diepvriesdoperwten, 2 fijngesneden groene pepers (zonder zaadjes) en zout door.

Smoor het geheel afgedekt nog ± 8 minuten op matig vuur en prak het grof. Roer er 1 theelepel garam masala en 2 theelepels koriander door.

Afghaanse samosa's

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bak 450 gr rundergehakt op middelhoog vuur in een middelgrote braadpan bruin.

Voeg er 1 theelepel fijngehakte knoflook, 1 theelepel zout, 1 rode of groene paprika in stukjes, 1 theelepel zwarte peper, 1 middelgrote fijngesneden ui, 1/4 liter water en 1 theelepel gemalen koriander bij en laat dit koken tot het water is verdampt.

Laat in ± 20 minuten 2 pakjes fyllodeeg ontdooien en snijd de plakjes in vierkantjes van ± 5 x 5 cm.

Leg op het midden van elk vierkantje 1 theelepel van het gehaktmengsel, vouw het deeg tot een driehoekje en druk de randen op elkaar.

Bak ze in 20-25 minuten op een grote bakplaat in de oven lichtbruin.

Currypasteitjes (Samosa's)

(24 stuks)

Pasteideeg:

250 gr bloem

60 gr ghee

1/2 theelepel zout

1 1/2-2 dl melk, aangezuurd met wat citroensap

plantaardige olie om te frituren

Vulling:

Gekruid rundergehakt/Kheema (Zie recept)

Voor het deeg:

Zeef de bloem in een kom, wrijf de ghee erdoor en voeg dan het zout toe. Roer iets meer dan 1 1/2 dl zurige melk geleidelijk erdoor, zodat een stevig en fluwelig aanvoelend deeg ontstaat. Leg het deeg in de koelkast tot gebruik.

Verdeel het deeg dan in 12 stukken van ± 3 cm doorsnee. Rol ze uit tot zeer dunne cirkels en snijd ze doormidden. Schep wat vulling op het midden van die halve cirkels en vouw het deeg erom dicht tot een driepunt. Bestrijk de randen met een restje zurige melk en druk de samosa's goed dicht.

Verhit de olie in een frituurpan zodanig dat een samosa direct gaat sissen en drijven. Bak ze in porties in ± 1 minuut gaar en goudbruin. Schep de samosa's op met een schuimspaan en laat ze goed uitlekken op keukenpapier.

Noot: Samosa's zijn goed houdbaar in een luchtdichte doos; warm ze, alvorens ze te serveren, op onder een voorverwarmde grill.

Vleessamosa's

(18 samosa's)

Voor de vulling:

2 eetlepels olie

2 middelgrote uien, gesnipperd

225 gr mager lams- of rundergehakt

3-4 tenen knoflook, gepeld en geperst

blokje gemberwortel, 1 1/4 x 1 1/4 cm, geraspt

1/2 theelepel gemalen kurkuma

2 theelepels gemalen koriander
1 1/2 theelepel gemalen komijn
1 theelepel chilipoeder
1/2 theelepel zout
1 1/4 dl warm water
150 gr doperwtjes, diepvries
2 eetlepels gedroogde kokos
1 theelepel garam masala
1/2 verse groene chilipepers, fijngehakt en van zaad ontdaan
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes
1 eetlepel citroensap

Voor het deeg:

225 gr bloem
50 gr zachte boter
1/2 theelepel zout
3/4 dl warm water
frituurvet

De vulling:

Verhit de olie in een koekenpan op half vuur en fruit de uien erin tot ze lichtbruin zijn.
Voeg het gehakt, de knoflook en de gember toe, Roerbak alles tot het vocht is verdampt en zet het vuur laag.
Voeg de kurkuma, koriander, komijn, chilipoeder en zout toe en roerbak dit tot het gehakt aangebraden is.
Voeg het water en de doperwten toe, breng het aan de kook, leg een deksel op de pan en laat het mengsel 25-30 minuten sudderen.
Draai, als er nog vocht in de pan zit, het vuur half en bak het gehakt al roerend tot het helemaal droog is.
Roer de kokos, garam masala, groene chilipeper en korianderblaadjes erdoor.
Haal het gerecht van het vuur, voeg het citroensap toe en laat het mengsel helemaal afkoelen, voordat u de samosa's vult.

Het deeg:

Meng de boter en het zout met de bloem, voeg het water toe en kneed het deeg tot het zacht aanvoelt.
Maak van het deeg 9 balletjes. Draai elk balletje tussen de handpalmen rond en sla het dan met de vlakke hand plat.
Rol elk schijfje tot een rondje van 10 cm doorsnee en snijd het doormidden. Gebruik elke halve cirkel als een envelopje. Bevochtig het rechte eind met een beetje warm water, klap de halve cirkel dubbel tot een hoorntje en druk de rechte einden stevig op elkaar. Er mogen geen openingen ontstaan.
Vul de hoorntjes met het gehaktmengsel (laat aan de top van de kegel een randje van 1/2 cm over), bevochtig de randen aan de top en druk ze stevig op elkaar.
Frituur de samosa's op laag vuur tot ze goudbruin zijn en laat ze op keukenpapier uitdruipen.

Vleespasteitjes

I

(± 20 stuks)

7 plakjes bladerdeeg
1 eetlepel sesamzaadjes

300 gr lamsgehakt
1 geperst teentje knoflook
1/4 heel fijngesneden rode peper
1 eetlepel geraspte gemberwortel
1/2 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel gemalen korianderzaadjes
zout, peper
1 eetlepel fijngehakte munt
20 kleine ingevette taartvormpjes van ± 4 cm doorsnede

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Rol elk plakje deeg nog iets uit. Snijd 5 plakjes deeg in vieren. Leg de vierkantjes deeg in de vormpjes. Prik de bodem van het deeg met een vork in.

Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan en laat ze afkoelen.

Meng het gehakt met de knoflook, rode peper, gember, komijn, koriander, zout, peper, geroosterde sesamzaadjes en munt. Verdeel het mengsel over de vormpjes.

Snijd 2 plakjes deeg in heel dunne reepjes en leg die diagonaal als een netje over de vulling.

Bak de taartjes in de oven in ± 25 minuten goudbruin en gaar (dek eventueel met aluminiumfolie af als het deeg te bruin wordt).

Papadams met munt / korianderyoghurt

(12 stuks)

3 dl Griekse yoghurt
1/2 gesnipperde rode ui
3 eetlepels fijngesneden munt
3 eetlepels fijngesneden koriander
1/2 theelepel geraspte gemberwortel
zout, zwarte peper
12 papadams

Roer de ui, munt, koriander, gember, zout en peper door de yoghurt en zet hem koel weg.

Bak de papadams knapperig volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en serveer ze met de yoghurt.

Vleespasteitjes II

(14 pasteitjes)

1 kg aardappelen
1 theelepel chilipoeder
1 1/2 theelepel zout
3 eetlepels olie
1/2 theelepel venkelzaadjes
1 grote gesnipperde ui
een blokje gemberwortel, 1 1/4 x 1 1/4 cm, gepeld en geraspt
2-4 tenen knoflook, gepeld en gesnipperd of geperst
325 gr mager lams- of rundergehakt
1 blikje tomaten

0,9 dl water
1 verse groene chilipeper, fijngehakt
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes
1 losgeklopt ei
2 eetlepels melk
2 eetlepels bloem
100 gr broodkruim
frituurolie

Maak een gladde massa van de volgende ingrediënten:

3 eetlepels water
1 theelepel gemalen komijn
1 1/2 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen venkel
1/2 theelepel gemalen kurkuma
1/2 theelepel garam masala

Kook de aardappelen in de schil, pel en prak ze.

Voeg de helft van het chilipoeder en 1/2 theelepel zout toe, verdeel het mengsel in 14 porties en zet die afgedekt weg.

Verhit de olie op half vuur en frituur de venkelzaadjes tot ze bruin zijn.

Voeg de ui, gember en knoflook toe en bak al roerend tot de ui lichtbruin is (6-8 minuten).

Voeg het gehakt toe en roerbak tot al het vocht is verdampt (6-8 minuten).

Voeg het specerijenmengsel toe en roerbak 5-6 minuten, de laatste 2-3 minuten op laag vuur.

Voeg de tomaten toe, maak ze met de bolle kant van de lepel stuk en roer ze erdoor.

Laat alles op half vuur 3-4 minuten sudderen. Roer vaak.

Voeg het water, zout en het restant van de chilipoeder toe en laat met het deksel op de pan een kwartier zachtjes koken.

Laat het dan zonder deksel en op half vuur nog 4-5 minuten net niet droog koken. Roer ook nu weer vaak.

Roer er het fijngehakte groene chilipepertje en de fijngesneden korianderblaadjes door.

Laat het al roerend 1-2 minuten koken, haal het dan van het vuur en laat het afkoelen.

Roer de melk door het losgeklopte ei en zet dit apart.

Neem een portie van het aardappelmengsel en draai er een mooi glad balletje van. Maak in het midden een kuiltje en vul deze holte op met gehakt (laat langs de rand een halve cm vrij). Bedek de vulling door de randjes voorzichtig tegen elkaar te drukken. Maak met de handpalmen van

het balletje een schijfje van 1 1/4 cm dik. Bestuif het pasteitje met bloem, haal het door het mengsel van ei en melk en rol het door het broodkruim.

Maak de andere pasteitjes op dezelfde manier.

Frituur de pasteitjes tot ze goudbruin zijn en laat ze uitdruipen op keukenpapier.

Krokante rijstflensjes (Hoppers)

(25-30 stuks)

2 1/2 eetlepel gedroogde kokos
2 1/2 dl koud water
250 gr asmati- of patnarijst
1/2 theelepel zuiveringszout

1 afgestreken theelepel zout
30 gr boter

Week de kokos 4 uur in het water. Maal intussen de rijst in een vijzel, blender of keukenmachine.

Zeef het kokoswater bij de gemalen rijst en voeg dan zout en zuiveringszout toe. Klop tot een glad beslag en laat dit 12 uur staan, zodat de gemalen rijst de vloeistof goed kan opnemen.

Klop het beslag zo luchtig mogelijk op. Vet een hete, diepe koekenpan in met wat boter. Giet er genoeg beslag in om de bodem net te bedekken en laat al ronddraaiend goed uitlopen. Bak alleen de ene kant zo'n 30 seconden tot het flensje in het midden stevig wordt. Laat dit op een warm bord glijden. Bak de flensjes zo verder af en vet de pan zo nodig weer in.

Noot: Hoppers zijn fijne rijstflensjes. Traditioneel worden ze gebakken in een ronde pan of chatty van aardewerk in de hete as van houtskool. Men giet het beslag in de hete chatty en laat die meteen ronddraaien, zodat het beslag tegen de gebogen wanden omhoog vliegt en in een fijn filigrainpatroon stolt. Wie een wok of wadjan bezit, kan ze dus het beste daarin bakken.

Hoppers uit Sri Lanka

Een origineel hopper-pannetje is een mini-wok met aan de bovenkant een doorsnee van 15-20 cm. Soms kunt u zo'n mini-wok vinden bij de toko of Chinese winkel. Gebruik anders een zo klein mogelijke wok.

225 gr rijstemeel of rijstebloem
225 gr witbroodmix
1 eetlepel suiker
kokosmelk uit blik
bakboter of olie
keukenpapier

Knead een soepel deeg van het rijstemeel of de rijstebloem, het witbroodmix, de suiker en 1 1/2 dl kokosmelk en zet het afgedekt met folie een nacht weg.

Klop het de volgende dag met $\pm$ 4 dl kokosmelk tot een vloeibaar beslag, laat dit 2 uur rusten en roer het dan door.

Verhit in een kleine wok per keer 1 theelepel bakboter of olie, schenk er een kleine soep-opscheplepel vol beslag in en draai direct rond, zodat er een rand van 4 cm boven de bodem met beslag wordt bedekt, de rest vloeit terug naar de bodem, voor een dik laagje. Leg er een deksel op en bak het pannenkoekje op laag vuur lichtgoudbruin.

Maak de rand met een spatel los en wip de hopper uit de pan op een stuk keukenpapier.

Serveer met een 'salade' van papaya, mango en banaan met 1 eetlepel citroensap en 3 eetlepels rietsuiker.

Breek voor eier-hoppers na het uitvloeien van het beslag een ei erin en laat dit, op laag vuur, met het deksel op de pan, stollen.

Serveer de eier-hoppers met zout en peper.

Hoppers

(20 stuks)

15 gr verse gist of 1 theelepel gedroogde gist
115 ml lauwwarm water
1 1/2 theelepel suiker
350 ml gemalen rijst (gekookte rijst zonder zout fijnstampen met een pureestamper of malen in de keukenmachine)
350 ml rijstbloem of gewone bloem
2 theelepels zout
450 ml gehakte kokos
570 ml hete melk
450 ml heet water

Los de gist op in het warme water, voeg de suiker toe en laat het mengsel 10 minuten staan. Als de gist begint te schuimen/borrelen, is hij goed en kunt u doorgaan met de rest van het recept. Als er helemaal geen reactie komt, begin dan opnieuw met andere gist.

Doe de gemalen rijst, de bloem en het zout in een grote kom.

Maak kokosmelk met zowel de melk als het water: doe de melk met de gehakte kokos in een pan, laat het op laag vuur 10 minuten trekken, giet het door een kaasdoek en vang het vocht op. Knijp de massa in de kaasdoek goed uit. Maak met het water en de kokosmassa uit de kaasdoek op gelijke wijze nog een hoeveelheid kokosmelk (dus deze keer op waterbasis) en houd beide soorten kokosmelk apart.

Voeg het gismengsel aan de melk-kokosmelk toe en meng dit door de droge ingrediënten in de beslagkom tot aan glad, dik beslag. Laat dit een nacht staan, of zet de kom op een warme plaats tot het volume is verdubbeld (ongeveer 1 uur). Het beslag moet zo dik zijn, dat u het nog net kunt gieten, maar zo dun dat u er een pan zo dun mee kunt 'bekleden' dat u er bijna doorheen kunt kijken. Daarom moet u waarschijnlijk wat van de tweede kokosmelk (op waterbasis) toevoegen.

Het is moeilijk een richtlijn te geven voor de dikte van het beslag: oefening baart kunst! Bovendien hangt de extra toe te voegen hoeveelheid sterk af van het absorptievermogen van de bloem.

Verhit een pan op een laag vuur; wrijf de binnenkant in met een stukje keukenrol dat u eerst in wat olie heeft gedoopt. Giet een lepel beslag in de pan. Pak de pan onmiddellijk op en draai hem rond, zodat het beslag kan 'rondlopen' tot op tweederde van de hoogte van de pan. Leg een deksel op de pan en laat hem op een laag vuur ongeveer 5 minuten staan. Als de bovenste rand een blekig bruin kleurtje heeft gekregen, is de hopper klaar. Waar het beslag langs de wanden van de pan terug is gelopen naar de bodem, is dan een soort dikke bleke pannenkoek ontstaan; de opstaande rand is superdun en krokant. Haal de hopper met een schuimspaan uit de pan en leg hem op een (taart)rooster.

Smeer de pan weer in met olie en bak de volgende hopper. Herhaal de hele procedure tot al het beslag op is.

Serveer de hoppers warm met sambalsaus en een willekeurig vlees-, vis- of chickencurrygerecht.

Noot: Eigenlijk heeft u een soort mini-wok nodig, diepte $\pm$ 4 cm en doorsnee 10-15 cm. Bij het bedekken van de pan met het deeg ontstaat dan een soort 'eetbaar schaalpje', een pannenkoek in de vorm van een min of meer halve bol.

De pannen zijn voor iedere vakantieganger die naar Sri Lanka gaat overal op straat te verkrijgen voor nog geen 4 gulden, met een mooie houten steel en een speciaal hopperspateltje.

Deze specialiteit uit Sri Lanka wordt niet alleen als hoofdgerecht gegeten bij een avondmaaltijd, maar ook als ontbijt geserveerd. Het beleg bestaat dan uit suiker, (echte Engelse) jam of gewoon boter. Dwz voor de westerling; de Singalees doet er een zeer pittig groentemengsel in. Bij wijze van variatie kunt u er tijdens het bakken van de

hopper een ei in doen dat dan wordt mee gebakken. laat de dooier zacht en u heeft een authentiek Singalees ontbijt.

Cutlets (Sri Lankaanse bitterballen)

Voor de vulling:

2 blikjes tonijn in olie á 170 gr, uitgelekt (bewaar de olie)
1 fijngesneden ui
4 fijngesneden of perste teentjes knoflook
1 fijngesneden groene of rode peper
1 1/2 cm fijngesneden of uitgeperste gemberwortel
(enkele curryblaadjes)
(een stukje rampe of pandanblad)
1 kaneelstokje
zwarte peper naar smaak
currypoeder naar smaak
kardemompoeder naar smaak
4 (geschilde en in blokjes gesneden gekookte aardappelen

Voor de krokante buitenkant:

2 losgeklopte eieren
paneermeel
frituurolie

Verhit 2 eetlepels van de olie, voeg de gember en de knoflook toe en bak ze even aan.
Voeg de uien, de groene of rode peper, de curryblaadjes, de rampe en het kaneelstokje toe en bak dit tot de uien lichtbruin zijn.

Voeg de tonijn toe en maak die met een vork goed los.

Verhit het mengsel al roerend enkele minuten.

Voeg, als het te droog wordt, wat olie van de tonijn toe.

Voeg zout, peper, kardemom en currypoeder toe (het mag best een beetje pittig zijn, want de aardappelen komen er nog bij) en verhit het al roerend nog enkele minuten.

Neem de pan van het vuur en verwijder de rampe, de grote curryblaadjes en het kaneelstokje.

Voeg de gekookte aardappelblokjes toe, meng het geheel goed door elkaar en maak er een goed kneedbaar mengsel van.

Vorm balletjes van ± 2 1/2 cm doorsnee, rol ze door het ei en paneermeel en frituur ze daarna enkele minuten tot de korst mooi lichtbruin is.

Tip: In plaats van deze snackballetjes kunt u ook grote platte schijven maken (in de vorm van een hamburger). Dit is een prima bijgerecht voor een Sri Lankaanse rice & curry maaltijd.

Boulanee (Afghanistan)

Was 4 grote aardappelen en kook ze in ± 20 minuten gaar.

Bak 450 rundergehakt rul met 1/2 theelepel zwarte peper, 1/2 theelepel zout en 1/2 theelepel gemalen koriander.

Giet de gare aardappelen af, pel ze en maak er een gladde, luchtige puree van.

Vermeng de puree met het gehaktmengsel, 1/2 theelepel zout, 1/2 theelepel gemalen koriander, 1/4 theelepel cayennepeper, 1/2 bosje verse koriander en 1/2 bosje fijngesneden lente-uitjes.

Leg loempiavellen op een plat, schoon werkvlak en schep op het midden van elk vel een deel (niet te veel) van de vulling.

Doop uw vinger in water, maak de randen van de loempiavellen een beetje vochtig, vouw de vellen tot een driehoek en plak de randen op elkaar.

Verhit op middelhoog vuur $\pm$ 1 eetlepel maïsolie in een grote braadpan en sauteer de boulanee daarin in 4-5 minuten lichtbruin.

Voeg zo nodig nog wat olie toe.

Serveer de boulanee met tomatensaus of met een andere saus op yoghurtbasis.

Mantu (Afghanistan)

Doe rundergehakt in een grote braadpan, voeg 1 eetlepel fijngehakte knoflook, 1/2 theelepel zwarte peper, 1 eetlepel versgehakte koriander en 1 theelepel zout toe en bak het gehakt bruin.

Voeg er dan 3 dl water bij en laat het vocht inkoken.

Verwijder de zaadjes uit 1 groene paprika.

Snijd de paprika en 2 uien klein en voeg ze bij het vlees.

Laat het nog 5 minuten pruttelen en laat het dan afkoelen.

Neem loempiavelletjes van $\pm$ 9 x 9 cm en leg die op een plat werkvlak.

Schep op het midden van elk velletje 1 eetlepel van het gehaktmengsel, maak de randen met water een beetje vochtig.

Vouw 2 tegenover elkaar liggende hoeken naar het midden en plak ze op elkaar.

Doe hetzelfde met de andere 2 tegenover elkaar liggende hoeken en plak vervolgens de 2 hoekpunten aan beide kanten op elkaar.

Breng in een stoompan water aan de kook, besproei het stoommandje hiermee en leg de mantu erin.

Zorg dat ze elkaar niet raken, anders plakken ze aan elkaar.

Stoom de mantu, met het deksel op de pan, in 15-20 minuten gaar.

Serveer ze, aan de onderkant bestreken met een yoghurtsaus en aan de bovenkant met een tomatensaus.

Groentetempura

($\pm$ 50 stuks)

225 gr bloem

5 theelepels bakpoeder

1 theelepel gemalen koenjit

1 theelepel paprikapoeder

1 theelepel gemalen koriander

1 theelepel zout

3 1/2-4 dl koud water

frituurolie

plakken en stukjes groente, zoals aubergine, zoete aardappel, bloemkool, wortel en paprika

Zeef de bloem met het bakpoeder, de kruiden en zout.

Voeg geleidelijk het water toe en roer alles tot een glad beslag.

Verhit frituurolie tot 180 °C.

Haal de groente door het beslag en frituur ze ongeveer 5 minuten.

Lekker met tomatenchutney.

Tomatenchutney I

2 eetlepels olie
1 theelepel mosterdzaad
1 theelepel komijnzaad
1 theelepel venkelzaad
1 eetlepel geraspte gemberwortel
3 teentjes knoflook
450 gr stukjes tomaat
zout
75 gr suiker
75 gr stukjes gedroogde abrikoos
1 eetlepel wijnazijn
3 gesnipperde groene pepers

Bak het zaad ± 20 seconden in de olie.

Bak de gember en de knoflook 10 seconden mee.

Voeg de tomaat, zout, suiker, abrikoos, azijn en groene peper toe en kook het geheel ± 30 minuten.

Laat afkoelen en schep de chutney in potten, die u goed kunt afsluiten.

In de koelkast bewaard, is de chutney 1 week houdbaar.

Tomatenchutney II

(3 liter)

2 1/2 kg rijpe tomaten
125 gr versgeraspte gemberwortel
2 eetlepels zout
1 liter appelazijn
1 kg groene appels
1 eetlepel knoflookpoeder
1 eetlepel cayennepeper
1/2 kopje citroensap

Schil de tomaten en de appels en snijd ze in 2 cm grote stukjes.

Breng de azijn aan de kook, neem de pan van het vuur, voeg de appels, de tomaten en alle andere ingrediënten toe en zet de pan weer op het vuur.

Laat koken tot een dikke brij ontstaat.

Doe de chutney in gesteriliseerde flessen of potten en sluit die luchtdicht af.

Groente,- aardappel- en peulvruchtenschotels

Inleiding

Dit hoofdstuk bevat een smakelijk scala aan vegetarische gerechten en laat zien hoe belangrijk het is ze levendig en interessant te maken met een variëteit aan kleuren, texturen en smaken.

Gestoofde okra's met chilipeper (Bhindi foogath)

50 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
3 gesnipperde teentjes knoflook
5 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
5 verse groene chilipepers, ontpit en fijngehakt
1/2 theelepel chilipoeder
500 gr okra's, zonder steelaanzet en staart
2 dl water
zout
2 theelepels gedroogde kokos

Smelt de ghee in een pan met dikke bodem en voeg ui, knoflook, gember en chilipeper en -poeder toe. Laat alles onder af en toe roeren 4-5 minuten zachtjes bakken tot het zacht is.

Voeg de okra's, water en zout naar smaak toe. Breng aan de kook temper het vuur en laat afgedekt 5-10 minuten zacht stoven tot de okra's beetgaar maar niet zacht zijn. Roer de kokos erdoor en serveer het gerecht warm.

Noot: Foogath, oorspronkelijk uit Zuid-India, lijkt veel op een sambal van groenten. Het verschil is dat foogath vaak van restjes groenten wordt gekookt en dat gember hier de boventoon voert.

Erwten-panircurry (Mattar panir)

100 gr ghee
500 gr panir in blokjes
1 gesnipperde ui
1 theelepel gemalen gember
1/2 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel chilipoeder
1/2 theelepel zout
500 gr doperwten (diepvries)
2 gehakte tomaten

Smelt de ghee in een middelgrote koekenpan en bak er de blokjes panir aan alle kanten bruin in. Schep ze op met een schuimspaan, laat ze uitlekken op keukenpapier en zet even apart.

Voeg de ui aan de pan toe en fruit hem 4-5 minuten. Voeg de kruiden en zout toe en roerbak nog 3 minuten.

Voeg de erwten en tomaten toe en roerbak voorzichtig verder tot alles is bedekt met de kruidensaus. Schep de gebakken panir voorzichtig erdoor, zodat hij niet breekt en warm nog even door.

Serveer de curry warm.

Noot: Dit is een basisrecept voor Panircurry. De gebruikte kruiden zijn zo licht, dat ze de kaassmaak niet maskeren. In plaats van erwten en tomaten, kan men ook andere groenten met een fijne smaak (geen spruitjes, kool, enzovoort) nemen.

<BR

Indiase bhara van zoete aardappel of pompoen

Klop 100 gr kikkererwtenmeel, 1 theelepel zout, 1/2 theelepel cayennepeper, 2 theelepels gemalen kurkuma (koenjit) en 1 theelepel bakpoeder met zoveel water glad tot een dun beslag is verkregen.

Verhit frituurolie tot 175 °C.

Snijd 300 gr zoete aardappel of pompoen in schijfjes, haal de groentenschijfjes één voor één door het beslag, bak ze in kleine porties in ± 3 minuten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Mattar panir I (Indiase verse kaas met erwten)

4-6 personen)

Voor dit recept heeft u niet alleen de kaas (panir), maar ook de wei nodig.

5 eetlepels ghee
200 gr panir (zie de recepten), in blokjes van ± 1 cm
2 eetlepels geschilde fijngesneden gemberwortel
1 fijngehakt teentje knoflook
1 fijngehakte ui
1 theelepel zout
1 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen koriander
1/4 liter wei
1/4 theelepel gemalen rode chilipeper
1 eetlepel garam masala
200 gr gare groene erwten
3 eetlepels fijngeknipt vers koriandergroen
420 gr kleingesneden verse tomaten
1 theelepel suiker (of minder)

Laat de ghee in een braadpan met dikke bodem zo heet worden, dat een daarin gegoten druppel water onmiddellijk begint te sputteren.

Voeg de blokjes panir toe, bak die, onder voortdurend en voorzichtig met een schuimspaan omscheppen, in 4-5 minuten aan alle kanten goudbruin en leg ze dan op een bord.

Voeg de gember en de knoflook aan de in de pan achtergebleven boter toe en roerbak die 30 seconden.

Voeg de ui en het zout toe en laat het geheel, onder af en toe omscheppen, 7-8 minuten zachtjes bakken tot de ui zacht en goudbruin is (zet het vuur lager zodra de ui dreigt aan te branden!).

Roer er 1/4 deel van de wei door en voeg dan de kurkuma, rode chilipeper, gemalen koriander en garam masala toe.

Roer er, als alle smaken goed zijn vermengd, de rest van de wei en de tomaten door en breng het geheel op hoog vuur aan de kook.

Zet het vuur laag, leg het deksel half op de pan en laat het gerecht onder af en toe omscheppen 10 minuten sudderen.

Voeg dan de erwtjes toe en breng het gerecht zo nodig nog met kruiden op smaak (voeg, als de jus te scherp van smaak is, ± 1 theelepel suiker toe).

Neem het deksel van de pan en laat het gerecht onder af en toe omscheppen nog 3 minuten sudderen.

Voeg dan de blokjes panir en 1 eetlepel van het verse koriandergroen toe, dek de pan weer af en laat de curry op laag vuur 10-20 minuten stoven.

Serveer de curry, bestrooid met de rest van het verse koriandergroen.

Mattar panir II

250 gr panir

400 gr doperwtjes (bij voorkeur verse)

6 eetlepels ghee of olie

2 gesnipperde uien

3 fijngehakte teentjes knoflook

2 theelepels geraspte gemberwortel

2 theelepels korianderpoeder

1 theelepel komijnpoeder

1 theelepel kurkumapoeder

1/2 theelepel chilipoeder

2 ontvelde rijpe tomaten in stukjes

1 theelepel zout

1 theelepel garam masala

2 eetlepels fijngehakte verse korianderblaadjes

Verhit de ghee of de olie en fruit de uien en de knoflook hierin licht aan.

Voeg de gemberwortel toe en schep alles goed om.

Doe er vervolgens het korianderpoeder, de komijn, de kurkuma, het chilipoeder en de stukjes tomaat bij en blijf roeren tot de stukjes tomaat uit elkaar vallen.

Neem de pan van het vuur en verwijder zoveel mogelijk olie.

Voeg de panir, de doperwtjes en zout toe, schep om en laat zachtjes pruttelen tot de doperwten zacht zijn.

Roer er vlak voor het serveren de garam masala door en bestrooi met het korianderblad.

Saag panir (kaasballetjes in spinaziesaus)

200 gr panir

500 gr spinazie

2 tenen knoflook

2 cm versgeraspte gemberwortel

2 fijngehakte groene chilipepers

1 gesnipperde ui

2 eetlepels ghee of olie

1 theelepel zout

1 theelepel gemalen komijn

1/2 theelepel nootmuskaat

3 eetlepels yoghurt

2 1/2 dl water

1 1/2 dl slagroom

Snijd de kaasmassa in blokjes van 4 x 4 cm.

Laat de spinazie (bij voorkeur in een stoompan) slinken, knijp het vocht eruit en hak de groente fijn.

Meng de knoflook, de gember, de pepers en de ui in een keukenmachine tot een gladde pasta.

Verhit de ghee in een wok, voeg de kruidenpasta toe en verwarm deze op matig vuur 5 minuten tot de ghee zich afscheidt.

Voeg het zout, de komijn, de nootmuskaat, het water en de yoghurt toe en laat het mengsel 5 minuten sudderen.

Ga er even met de staafmixer door om een gladde saus te krijgen, voeg de slagroom en de kaasblokjes toe en warm alles goed door.

Serveer met rijst.

Eier-kokoscurry (Narial anday)

(4-6 personen)

1 verse kokosnoot

6 dl kokend water

100 gr ghee

1 grote gesnipperde ui

2 gesnipperde teentjes knoflook

2 laurierblaadjes

7 cm pijpkaneeel

2 theelepels gemalen gember

2 theelepels chilipoeder

1 theelepel fenegriekzaad

1 theelepel gemalen koriander

1 theelepel gemalen komijn

1 theelepel zout

150 gr gepureerde tomaten of tomatenpuree

8 hardgekookte, gepelde en gehalveerde eieren

Prik de 'ogen' van de kokosnoot door, giet het sap af en bewaar het. Breek de noot open en neem het vruchtvlees uit de dop. Snipper een derde van de kokos en zet het even apart.

Doe de rest van de kokos in een blender of keukenmachine en hak zeer fijn (of rasp de kokos fijn).

Doe de gehakte kokos in een kom, giet het kokende water erover en roer 5 minuten. Giet daarna door een zeef, bekleed met dubbel kaasdoek, in een kom. Vouw het kaasdoek dicht en wring er zoveel mogelijk kokosmelk uit. Gooi de kokos uit de doek weg. Roer het bewaarde sap goed door de kokosmelk in de kom en zet dit even apart.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en bak de ui en knoflook in 4-5 minuten zacht op een laag vuur. Voeg laurier, specerijen en zout (niet bij tomatenpuree) toe; roer goed om en bak nog 3-4 minuten. Roer de kokosmelk erdoor en breng aan de kook; voeg de tomatenmoes of -puree toe. Laat 5 minuten zachtjes koken en voeg nu de gesnipperde kokos en halve eieren toe. Warm alles nog 2-3 minuten op een laag vuur door.

Schep de eieren op een schotel, schenk de saus erover uit en serveer warm.

Krokante eieren met aardappel

(4-6 personen)

6 hardgekookte eieren
5 eetlepels olie
450 gr middelgrote aardappelen, geschild en in vieren gesneden
1/8 theelepel chilipoeder en 1/8 theelepel kurkuma, gemengd
1 grote gesnipperde ui
een blokje gemberwortel, 1 1/4 x 1 1/4 cm, gepeld en geraspt
1 kaneelstokje, 5 cm lang en in 2-3 stukjes gebroken
2 zwarte kardemoms, aan de top ingesneden
4 hele kruidnagels
1 verse groene chilipeper, fijngehakt
1 blikje tomaten
1/2 theelepel gemalen kurkuma
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel venkelpoeder
1/2 theelepel chilipoeder (eventueel)
1 theelepel zout
2 1/4 dl warm water
1 eetlepel gehakte korianderblaadjes

Pel de eieren en maak in elk ei in de lengte 4 inkepingen tot op ruim 1 cm van beide uiteinden.

Verhit de olie in een gietijzeren pan (of een pan met anti-aanbaklaag) op half vuur en bak de aardappelen tot ze aan alle kanten bruin zijn (± 10 minuten). Neem ze uit de pan en houd ze apart.

Haal de pan van het vuur en roer het mengsel van kurkuma en chilipoeder door het bakvocht. Zet de pan weer op het vuur en bak de hele eieren bruin.

Schep de eieren voorzichtig uit de pan en houd ze apart.

Bak in dezelfde olie de ui, gember, kaneel, kardemom, kruidnagels en groene chilipeper tot de ui lichtbruin is (6-7 minuten).

Voeg de helft van de tomaten toe en roerbak tot ze stuk gaan (2-3 minuten).

Voeg de kurkuma, gemalen koriander, venkel en (eventueel) chilipoeder toe en roerbak 3-4 minuten.

Voeg de rest van de tomaten toe en bak ze 4-5 minuten. Roer vaak.

Voeg de aardappelen, het zout en het water toe, breng het aan de kook, sluit de pan goed af en laat de inhoud sudderen tot de aardappelen zacht zijn. Roer af en toe.

Voeg de eieren toe en laat ze 5-6 minuten zacht meekoken. Schep één of twee keer voorzichtig om.

Roer er de gehakte korianderblaadjes door en haal de pan van het vuur.

Aardappel-bloemkoolcurry (Gobi mussalum)

(6-8 personen)

500 gr aardappelen
500 gr bloemkool
zout
75 gr ghee
1 middelgrote fijngehakte ui
2 fijngehakte teentjes knoflook
5 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
2 theelepels korianderzaad
1 theelepel zwart uiezaad (kalonji)

1 theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel versgemalen zwarte peper
50 gr tomatenpuree
2 theelepels garam masala

Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes van 3 cm. Snijd de bloemkool in roosjes en gooi dikke stelen weg. Kook aardappelen en bloemkool apart in kokend, gezouten water in 5-10 minuten beetgaar.

Smelt intussen de ghee in een grote pan met dikke bodem en bak ui, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Voeg koriander en zwart uiezaad toe en bak nog 30 seconden. Voeg dan kurkuma, chilipoeder, zwarte peper en 1 theelepel zout toe, roer goed om en bak nog 2 minuten. Roer de tomatenpuree erdoor.

Laat de aardappelen en bloemkool uitlekken; bewaar wat water van de bloemkool. Voeg aardappelen en bloemkool aan de pan toe en schud zachtjes om met de specerijen. Voeg wat bloemkoolwater toe als de curry te droog is. Laat 5-6 minuten stoven tot de groenten gaar zijn, bestrooi met garam masala en kook nog 1 minuut.

Variatie:

Bak voor een natte curry de aardappelen 1 minuut in de ghee en zet even apart. Bak de specerijen en doe de aardappelen terug met 6 dl water. Stoof 10 minuten en voeg dan de bloemkool toe. Stoof verder tot de groenten gaar zijn en de saus lobbijg is. Roer de garam masala erdoor en serveer de curry warm.

Aloo Gobi (gestoofde groenten)

400 gr geschrapte krieltjes of aardappelen in gelijke stukjes
250 gr bloemkool in roosjes
3 eetlepels olie of ghee
2 fijngesneden grote uien
3 teentjes knoflook
3 cm geschilde gemberwortel
1 theelepel komijnzaad
1 klein blikje tomatenpuree
1 theelepel chilipoeder
1 1/2 eetlepel paprikapoeder
1 theelepel kurkuma
1/2 eetlepel korianderpoeder
1/2 theelepel gemalen kaneel
zout
1 eetlepel fijngesneden koriander

Bak de aardappel en de bloemkool in de olie ± 5 minuten en schep ze uit de pan.

Pureer de uien, knoflook en gember in een keukenmachine en bak de puree in de achtergebleven olie ± 10 minuten. Voeg de komijn en de tomatenpuree toe en bak die ± 2 minuten mee. Voeg de rest van de specerijen, zout en 2 dl water toe. Laat het geheel ± 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke puree.

Schep de groenten erdoor en laat die zachtjes ± 5 minuten bakken. Roer er 2 1/2 dl water en zout door en laat het geheel afgedekt nog ± 15 minuten stoven en strooi er de koriander over.

Bloemkool bhaji

Een bhaji is een Indiaas groentegerecht. Dit gerecht smaakt goed bij de meeste curry's en rijstgerechten.

1 bloemkool van gemiddelde grootte
200 gr aardappelen
2 eetlepels plantaardige olie
1/4 theelepel zwart mosterdzaad (eventueel geel)
3 teentjes knoflook
2 groene pepers
1/4 theelepel gemalen komijn (djinten)
1/4 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1/4 theelepel kurkuma (koenjit)
3/4 theelepel garam masala
1 1/2 dl warm water
vers korianderblad

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en snijd de aardappelen in luciferdikke reepjes.

Hak de groene pepers.

Hak de knoflook zeer fijn of duw hem door de pers.

Maak de olie in een koekenpan of wok goed heet en piep er het mosterdzaad even in. Doe hiertoe de zaadjes in de hete olie, leg een deksel op de pan en zet de pan op een matige hittebron tot de zaadjes niet meer tegen het deksel springen. Haal de pan van de hittebron voor het deksel er af te nemen!

Voeg de aardappelen toe en bak die zachtjes ongeveer 3 minuten.

Voeg de overige ingrediënten, behalve het water, toe en roerbak ± 5 minuten.

Giet het water erbij en sudder nog een kwartiertje, tot de groenten net gaar maar niet te zacht zijn.

Garneer, indien beschikbaar, met versgehakt korianderblad.

Als variatie kunt tegelijk met de overige ingrediënten een eetlepel gedroogde kokosnoot toevoegen.

Noot: Garam masala is het Indiase basiscurrymengsel. Het is verkrijgbaar in Indiase winkels en sommige reformhuizen.

U kunt het ook zelf maken. Dat kan het best in kleine hoeveelheden, zodat het steeds vers blijft.

Een lekker mengsel bestaat uit 1 eetlepel kardemomzaadjes, 5 cm kaneelstok, 1 theelepel zwarte komijn (eventueel gewone), 1 theelepel zwarte peperkorrels en 1/4 muskaatnoot. Stamp dit in de vijzel zeer fijn, zeef het en stamp de grove deeltjes nogmaals. Of, maal ze in 30-40 seconden in een schone elektrische koffiemolen of specerijenmolen zeer fijn. Bewaar het mengsel koel en donker in een goed sluitend potje. Bovenstaande hoeveelheden leveren ± 3 eetlepels garam masala op.

Bhaji van sperziebonen en paddestoelen

300 gr sperziebonen
150 gr champignons
1 grote ui
50 gr boter
1/2 theelepel geelwortelpoeder (koenjit)
1/2 theelepel cayennepeper
zout

Maak de sperziebonen schoon en breek ze in kleine stukjes.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Pel en snipper de ui.
Verhit de boter in een pan en fruit de ui in ± 5 minuten bruin.
Voeg de sperziebonen en het geelwortelpoeder toe en fruit ze ± 3 minuten mee.
Voeg de champignons, de cayennepeper en het zout toe en stoof alles op zacht vuur in ± 20 minuten gaar.

Sri Lankaans sperziebonencurry

500 gr sperziebonen in stukjes van 2 cm
150 gr fijngesneden uien
1 fijngesneden groene peper zonder pitjes
2 eetlepels Maldive fish (= gedroogd vismaatsel) of garnalenwol
1 kopje kokosmelk of aangemaakte santen
1/2 theelepel geelwortelpoeder (kurkuma)
1 theelepel cayennepeper
1 theelepel komijnpoeder (djinten)
2 theelepels korianderpoeder
1 1/2 theelepel zout
2 eetlepels olie of boter

Meng alle ingrediënten, behalve de olie en de kokosmelk, in een kom.
Verhit de olie in een hapjespan en roerbak de gemengde ingrediënten 5 minuten.
Voeg dan de kokosmelk en 1 kopje water toe en kook de curry, onder af en toe roeren, in 20 minuten gaar.
Wort het te droog, voeg dan wat water toe.

Sri Lankaanse milde preicurry

500 gr gewassen prei in ringetjes
1 fijngesneden ui
1 fijngesneden groene peper zonder pitjes
1/2 theelepel geelwortelpoeder
1/2 theelepel fenegriek
1 theelepel zoet of mild Sri lankaans kerriepoeder of garam masala
100 gr ± 1 uur voorgeweekte gedroogde kokosvlokken
3 kerrieblaadjes of 2 laurierblaadjes
olie of boter
1 dl kokosmelk of aangemaakte santen
zout naar smaak

Smoor alle ingrediënten, behalve de kokosmelk en het zout in een hapjespan met verhitte olie op halfhoog vuur gaar.
Voeg dan de kokosmelk toe en laat het geheel 5 minuten doorsudderen voordat u naar smaak zout toevoegt.

Hartige rijst met linzen (Kitcheri)

350 gr basmatirijst
175 gr linzen
100 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 1/2 theelepel kurkuma
10 kruidnagels
6 kardemompeulen
7 cm pijpkaneel
zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
9 dl kokend water

Was de rijst en linzen grondig, doe beide in een kom en zet ze onder koud water; laat ze 2 uur weken.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg de specerijen, zout naar smaak en peper toe en roerbak nog 3 minuten.

Laat de rijst en linzen uitlekken, voeg ze toe en schep 5 minuten om tot alle korrels met kruiden zijn bedekt. Voeg het water toe en breng aan de kook. Temper het vuur en laat goed afgedekt 20-30 minuten heel zacht koken tot de rijst en linzen gaar zijn.

Neem het deksel eraf en kook het mengsel, al omscheppend tegen het aanbranden, nog wat droger.

Serveer meteen.

Noot: Kitcheri of Kedgerree is in het Westen vooral bekend als een gerecht voor restjes, meestal van vis. In India wordt het echter zeer gewaardeerd; vooral aan de Keralanese kust, waar kitcheri's van vis beroemd zijn.

Bananencurry (Kela kari)

(8-10 personen)

50 gr ghee
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
1 eetlepel garam masala
2 theelepels komijnzaad
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel kurkuma
1 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
750 gr halfrijpe bananen
5 dl yoghurt
sap van 1 citroen
verse koriander of peterselie ter garnering

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem, voeg de gember toe en fruit die zacht in 4-5 minuten. Voeg garam masala, komijn, chilipoeder, kurkuma, zout en peper toe en roerbak het mengsel nog 2 minuten.

Pel de bananen en snijd ze in stukjes van 3 cm. Voeg ze toe en schep ze losjes door het specerijenmengsel.

Meng yoghurt en citroensap in een kom en schenk ze over in de pan. Schep om en breng al roerend tot net tegen het kookpunt. Temper het vuur en laat 10 minuten zacht

pruttelen tot de banaan zacht is, maar niet uiteenvalt. Schep alles voorzichtig op een warme schotel en garneer naar keuze met toefjes koriander of peterselie.

Noot: Bananen zijn volop verkrijgbaar in India en vormen vaak een belangrijk deel van het dagelijks voedsel. Gebruik voor deze curry beslist halfrijpe bananen, anders koken ze tot pap.

Spinazie met tomaten (Salag tamatar)

(4-6 personen)

1 kg verse spinazie
175 gr ghee
2 grote gesnipperde uien
2 gesnipperde teentjes knoflook
150 gr verse gemberwortel
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels kurkuma
2 theelepels garam masala
2 theelepels korianderzaad
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel komijnzaad
1 1/2 theelepel zout
2 theelepels versgemalen zwarte peper
400 gr tomaten (blik)

Was de spinazie en schud de blaadjes droog. Snijd ze in reepjes van 2 cm breed en verwijder dikke steeltjes. Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem, voeg uien en knoflook toe en fruit ze op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.

Schil intussen de gember en snijd hem in reepjes van 3 mm dik. Doe de gember ook in de pan en bak 5-6 minuten zachtjes verder. Voeg chilipoeder, kurkuma, garam masala, korianderzaad en -poeder, komijn, zout en peper toe. Roer goed om en bak nog 1 minuut.

Voeg de spinazie toe en schep luchtig om met de specerijen. Voeg de tomaten met sap toe en breng al roerend aan de kook. Giet er zoveel kokend water bij dat de spinazie niet aanbakt. Roer goed om en laat 5-10 minuten stoven tot zowel spinazie als tomaten gaar zijn.

Serveer zo warm mogelijk.

Noot: Spinazie is een zeer populaire groente op het hele Indiase subcontinent, waar evenals in het Westen de voedingswaarde wordt onderkend. De spinaziesoorten die men verbouwt, zijn echter veel sterker van smaak; sommige zijn nogal bitter, vandaar dat er zoete tomaten als tegenwicht in deze schotel zitten.

Spinazie met roomkaas (Palak Panir)

1 1/2 kg verse spinazie
2 eetlepels korianderzaad
4 grofgesneden uien
4 cm geschilde gemberwortel
8 teentjes knoflook
6 eetlepels olie of 100 gr ghee

400 gr panir (Indiase roomkaas) *
2 theelepels kurkuma (geelwortelpoeder)
4 grof gesneden vleestomaten
3 dl yoghurt
2-3 fijngesneden groene pepers, zaadjes verwijderd
zout
2-3 theelepels garam masala (kerriemengsel)

Blancheer de spinazie in ruim kokend water ± 3 minuten en druk het vocht eruit.
Rooster het korianderzaad in een droge koekenpan en stamp het in een vijzel fijn.
Pureer de uien, gember en knoflook.
Bak de panir in de hete olie of ghee goudbruin en laat hem op keukenpapier uitlekken.
Bak in het achtergebleven vet het uimengsel met de koriander in ± 4 minuten goudbruin en bak de kurkuma even mee.
Roer er de spinazie, tomaat, panir, yoghurt, pepers en zout door en laat nog ± 5 minuten stoven; schep af en toe om.
Bestrooi het gerecht met garam masala.

* Panir is een roomkaas die u ook zelf kunt maken.
Breng 2 liter volle melk aan de kook. Van het vuur af en al roerend iets laten afkoelen.
Roer er 4 eetlepels citroensap of 8 eetlepels yoghurt door. Blijf roeren totdat het mengsel schift en er 'kazige' stukjes ontstaan. Zeef het mengsel door een kaasdoek. Neem de doekpunten samen en knijp het restant vocht eruit. Leg de massa met doek en al in een zeef en verzwaar die met bijv. een bord met een zware steen. Laat dit nog 2 uur uitlekken en snijd het in blokjes.

Gekruide spinazie

1 theelepel komijnzaad
1 ui
2 theelepels komijnpoeder
2 teentjes knoflook
1 rood pepertje
1 kg spinazie

Pof het komijnzaad (droog verhitten).
Snipper de ui en fruit die met het komijnpoeder, de geperste knoflook
het gesnipperd rode pepertje en de spinazie.
Scheep alles goed om en strooi er het komijnzaad over.

Roergebakken spinazie (Tali saag)

(4-6 personen)

50 gr ghee
1 kleine gesnipperde ui
1 theelepel garam masala
1 theelepel zout
500 gr verse gewassen spinazie, zonder steeltjes

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg de garam masala en het zout toe en roerbak het geheel nog 2-3 minuten.

Voeg de spinazie toe en roerbak 5 minuten. Schep op een warme schotel en dien op.

Noot: Voor dit recept hebt u verse spinazie nodig; halveer bij diepvries de aangegeven hoeveelheid.

Saag Bhaji (In kruiden gesmoorde spinazie met gebakken aardappel)

(Voor 4-6 personen)blokjes)

6 eetlepels olie
1/2 theelepel zwart mosterdzaad
1 theelepel komijnzaadjes
8-10 fenegriekzaadjes (eventueel)
1 eetlepel kerrieblaadjes
2-3 tenen knoflook, gepeld en gesnipperd
2-4 gedroogde rode chilipepers, grof gesneden
450 gr verse bladspinazie, fijngesneden
1 eetlepel geklaarde boter
1 grote aardappel, geschild en in blokjes gesneden
1 grote ui, in dunne ringen gesneden
1/2 theelepel gemalen kurkuma
1 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel garam masala
1/2 theelepel chilipoeder
2-3 rijpe tomaten, ontveld en in stukjes gesneden
1 theelepel zout

Verhit op half vuur 2 eetlepels olie en bak de mosterdzaadjes erin tot ze beginnen te springen.

Voeg de komijnzaadjes, het fenegriekzaad en de kerrieblaadjes toe en meteen daarna de knoflook en de rode chilipeper. Laat de knoflook goudbruin worden.

Voeg de spinazie toe.

Roer de gefruite kruiden door de spinazie en laat het mengsel een kwartier zacht koken met een deksel op de pan. Roer af en toe.

Verhit de boter op half vuur. Bak de aardappelblokjes bruin, neem ze van het vuur en houd ze apart.

Verhit het restant van de olie op half vuur en fruit de uiringen erin (± 10 minuten). De uiringen mogen niet te donker worden, want dan krijgen ze een bittere smaak.

Zet het vuur laag. Voeg de kurkuma, komijn, garam masala en chilipoeder toe en roerbak 2-3 minuten.

Voeg de spinazie, aardappelen, tomaten en zout toe en laat met een deksel op de pan zacht koken tot de aardappelblokjes gaar zijn. Roer af en toe.

Neem het gerecht van het vuur.

Curry van okra's (Bhindi bhajji)

(4-6 personen)

500 gr okra's
75 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
1 1/2 theelepel gemalen komijn
1 1/2 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel zout
100 gr tomaten (blik)
1 1/2 dl kokend water
1 eetlepel garam masala

Zoek de okra's uit en gooi de slechte weg. Was ze in koud water, verwijder de uiteinden en snijd de okra's in stukjes van 1 cm. Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg specerijen en zout toe, roer goed om en bak nog 3 minuten. Voeg nu de okra's toe en schep met een houten lepel voorzichtig om, zodat alle groente onder de specerijen zit.

Voeg de tomaten met sap toe, draai het vuur hoger en giet het kokende water erbij. Breng aan de kook, temper het vuur en laat alles 10 minuten stoven, tot de okra's net beetgaar zijn. Bestrooi met garam masala en roerbak nog 1 minuut. Serveer warm.

Noot: Deze groente is overal in de tropen bekend, van de Caraïbische eilanden tot India en China. Zoals de meeste groenten kan men okra het beste vers koken, want okra uit blik heeft kraak noch smaak. Verse okra is gaaf, heldergroen en stevig en laat zich met een duidelijke knak netjes breken. Een waarschuwing bij verse okra's: niet wrijven in de ogen, want de schil heeft bijna onzichtbare stekeltjes die bij het koken zacht worden, maar erg pijnlijk in de ogen kunnen zijn.

Okra (Bhindi) met kokos

225 gr bhindi (okra)
2 eetlepels sesamzaad
1 eetlepel wit maanzaad
1-2 gedroogde rode chilipepers
2 eetlepels gedroogd kokosvlees
1 verse groene chilipeper, grof gesneden
3 eetlepels olie
1/2 theelepel zwart mosterdzaad
1/4 theelepel fenegriekzaad
2 teentjes knoflook, gepeld en geperst
1/2 theelepel zout

Was de bhindi, snijd de toppen eraf en snijd elke bhindi in twee stukken.

Verhit een ijzeren bakplaat of een pan met een zware bodem op half vuur en rooster het maan- en sesamzaad tot ze lichtbruin zijn. Doe de zaadjes op een schoteltje en laat ze afkoelen.

Verhit de bakplaat opnieuw en rooster al roerend de kokos tot de kleur ervan lichtbruin is. Laat de kokos op een schoteltje afkoelen.

Doe de rode chilipepertjes met het sesam- en maanzaad in een koffiemolen en maal ze niet helemaal fijn. Voeg de kokos en de groene chilipeper toe en maal alles tot een glad mengsel.

Verhit de olie op half vuur en voeg de mosterdzaad toe. Doe er, zodra de zaadjes beginnen te springen, het fenegriekzaad en vervolgens de knoflook bij. Laat de knoflook lichtbruin worden en voeg dan de bhindi en het zout toe. Schep om, leg het deksel op de pan en laat 10 minuten sudderen. Roer af en toe. Schep tenslotte de gemalen ingrediënten erdoor. Neem het gerecht van het vuur en dien het op.

Gekruide snijbonen

(4-6 personen)

2 eetlepels sesamzaad
3 eetlepels olie
1/4 theelepel zwart mosterdzaad
4-6 tenen knoflook, gepeld en gesnipperd
1-2 gedroogde rode chilipepers, grof gesneden
1/2 theelepel gemalen kurkuma
1 theelepel gemalen koriander
450 gr snijbonen uit de diepvries, ontdooid en uitgelekt
3/4 theelepel zout
1 eetlepel gedroogde kokos

Verhit een ijzeren bakplaat of een pan met een zware bodem op half vuur en rooster het sesamzaad al roerend lichtbruin. Stort de zaadjes op een schoteltje en laat ze afkoelen. Verhit de olie op half vuur en voeg er het mosterdzaad aan toe. Voeg, zodra de zaadjes beginnen te springen, de knoflook toe en laat die lichtbruin worden. Voeg de rode chilipepers, kurkuma en koriander toe en schep om. Voeg de bonen toe, zet het vuur laag, sluit de pan goed af en kook de bonen in 15-20 minuten gaar. Roer af en toe. Maal het sesamzaad en de kokos en voeg ze aan de bonen toe. Neem de pan van het vuur, schud de bonen om en dien ze op.

Kool met kaneel

(4-6 personen)

4 eetlepels olie
1 grote ui, in dunne ringen gesneden
2 verse groene chilipepers, in de lengte doorgesneden, van zaden ontdaan voor een zachtere smaak
3 kaneelstokjes, elk 5 cm lang en in 2-3 stukjes gebroken
1 grote aardappel, geschild en in blokjes van 2 1/2 x 2 1/2 cm gesneden
1/2 theelepel gemalen kurkuma
1/4 theelepel chilipoeder
1 1/4 dl warm water
1 wit kooltje, in dunne reepjes gesneden
1 theelepel zout
1 eetlepel gehakte korianderblaadjes

Verhit de olie op half vuur. Fruit de uiringen met de groene chilipepers en de kaneel tot ze glazig zijn (± 5 minuten). Voeg de aardappelblokjes toe en roerbak 6-8 minuten op laag vuur.

Voeg de kurkuma en het chilipoeder al roerend toe.
Voeg het water toe en breng het aan de kook. Leg het deksel op de pan en laat zacht koken tot de aardappelen halfgaar zijn (6-8 minuten).
Voeg de kool en wat zout toe, schep om en zet het vuur laag. Leg het deksel op de pan en laat sudderen tot de groenten gaar zijn (de kool mag niet al te zacht worden).
Laat het gerecht vooral niet droog koken. Blijft er een bodempje vocht in de pan, dan laat u dit verdampen door tegen het eind van de kooktijd het deksel weg te nemen.
Roer de gehakte korianderblaadjes erdoor en neem de pan van het vuur.

Variatie: Voeg voor wat meer kleur 50 gr doperwten uit de diepvries toe.

Aubergine met tomaten (Balgan tamatar)

(4-6 personen)

750 gr aubergines
sap van 1 citroen
175 gr ghee
2 gesnipperde middelgrote uien
4 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
2 theelepels zwart uiezaad (kalonji)
7 cm pijpkaneeel
2 theelepels korianderzaad
2 theelepels komijnzaad
2 theelepels versgemalen zwarte peper
2-3 theelepels zout
2 theelepels garam masala
2 theelepels kurkuma
1 theelepel chilipoeder
400 gr tomaten (blik)
100 gr tomatenpuree
6 dl kokend water
gedroogde rode chilipepers ter garnering

Snijd de aubergines met een scherp mes overlans doormidden en in vieren.
Snijd ze dan in schuine stukken van 4 cm.
Leg de aubergines in een kom en meng ze met citroensap.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem, voeg de uien, knoflook en gember toe en fruit alles op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.
Voeg uiezaad, kaneeel, koriander en komijn toe en roer goed.
Bak 2 minuten verder en roer dan peper, zout, garam masala, kurkuma en chilipoeder erdoor.
Voeg de tomaten met sap en tomatenpuree toe, roer goed om en breng aan de kook.
Giet er kokend water bij en voeg de aubergine en het citroensap toe.
Laat weer aan de kook komen, temper het vuur en laat 10-15 minuten zacht stoven tot de groente beetgaar is.
Garneer met de chilipepers en dien op.

Noot: Als u nog nooit een Indiase groenteschotel hebt geproefd, moet u deze eerst eens proberen. De rijke combinatie van hele tomaten en geconcentreerde tomatenpuree haalt de smaak van de aubergines goed op. Kies voor deze schotel mooie aubergines met een ongerimpelde, glanzende paarse schil.

Bonjan salat (Kruidige auberginesalade uit Afghanistan)

(8 personen)

3 middelgrote aubergines
2 1/2 theelepel grof zout
3/4 dl maïsolie
4 dl tomatenpuree
1/4 theelepel peper
1 theelepel hete rode chilivlokken of gehakte verse chilipeper
2 theelepels kaneelpoeder
1 eetlepel gehakte gedroogde munt

Snijd de aubergines in stukjes van 4 cm, bestrooi ze met 2 theelepels grof zout en laat ze 15 minuten staan.

Spoel ze dan onder koud water af (dit neemt de bittere smaak weg) en laat ze op een theedoek uitlekken.

Verhit de olie in een braadpan en bak de aubergine op middelhoog vuur in ± 3 minuten lichtbruin.

Neem ze uit de pan, leg ze op een schaal en laat ze afkoelen.

Doe de tomatenpuree, de peper, de chili, de kaneel, de munt en 1/2 theelepel zout in een pan en laat het op laag vuur 10 minuten sudderen om de aroma's goed te laten mengen.

Schenk dit mengsel over de aubergine en zet de salade tot het gebruik in de koelkast. (U kunt de salade in de koelkast enkele dagen goed houden).

Serveer de salade koud of op kamertemperatuur.

Linzenmoes met knoflook en tomaten (Tarka dal)

(4-6 personen)

Moes:

500 gr rode linzen
50 gr ghee
1 middelgrote gesnipperde ui
1 gesnipperd teentje knoflook
1 1/2 theelepel kurkuma
1/2 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 liter water
4 verse groene chilipepers, ontpit

Deklaag:

2 eetlepels sesamolie
4 gesnipperde teentjes knoflook
1 kleine gesnipperde ui
1 theelepel lavaszaad

Was de linzen goed in koud water, laat uitlekken en verwijder verkleurde linzen en steentjes. Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Strooi kurkuma, zout en peper erbij en roer dan de linzen erdoor, zodat alles met de specerijen bedekt raakt.

Giet het water erbij, breng aan de kook en voeg de hele pepers toe. Laat 20 minuten koken onder af en toe roeren tot de linzen gele 'snert' zijn geworden (voeg meer water toe, als het te dik is). Giet de linzenmoes in een warme schaal, dek af en houd haar warm in een op 180 °C voorverwarmde oven.

Voor de deklaag (torka):

Verhit de olie in een koekenpan tot hij walmt. Voeg knoflook en ui toe en fruit snel tot de knoflook net begint te bruinen. Voeg het lavaszaad toe, bak nog 10 seconden en giet alles over de linzen uit.

Serveer warm.

Noot: Dal of linzenmoes behoort tot de meest genoten dagelijkse kost op het hele Indiase subcontinent. Het geheim van dit recept is de deklaag, die vlak voor het serveren over de moes wordt gegoten. De combinatie van knoflook en lavas geeft de schotel net een verrassende pikante smaak.

Spinazie met garnalen (Saag jhinga)

500 gr spinazie (diepvries, ongehakt)
50 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 eetlepel tomatenpuree
1/2 theelepel garam masala
1 1/2 theelepel gemalen koriander
1/2 theelepel kurkuma
1/2 theelepel chilipoeder
1/22 theelepel gemalen gember
1 theelepel zout
500 gr gepelde steurgarnalen

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem, voeg ui en knoflook toe en fruit ze op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Voeg de tomatenpuree toe en roerbak 1 minuut. Voeg dan de specerijen en het zout toe en roerbak nog eens 5 minuten. Voeg de bevroren spinazie toe. Bak onder geregeld roeren met een houten lepel 3-4 minuten tot de spinazie los is en helemaal ontdooid. Voeg de garnalen toe en roerbak nog 5 minuten zacht verder tot ze goed bedekt en warm zijn. Serveer meteen.

Noot: De combinatie spinazie-garnalen vindt u misschien ongewoon; de twee smaken complementeren elkaar echter wonderwel.

Groene linzen (Moongh dal)

(4-6 personen)

250 gr groene linzen
1 liter water
1 theelepel zout
50 gr ghee
1 middelgrote gesnipperde ui

2 gesnipperde teentjes knoflook
2 theelepels garam masala
1 theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel komijnzaad
2 eetlepels vers gehakte koriander

Was de linzen grondig en laat ze 1 uur weken in koud water. Giet ze af en doe ze in een pan met het water en zout. Breng aan de kook, temper het vuur en laat 1 uur zachtjes koken tot de linzen gaar zijn. Roer af en toe zodat ze niet aankoken en voeg zo nodig extra water toe. Houd de gare linzen warm op een heel laag vuur (plaatje) en bak de specerijen.

Smelt de ghee in een pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Strooi garam masala, kurkuma, chilipoeder en komijnzaad erover, roer goed en bak 1 minuut. Giet dit mengsel over de linzen en roer ze door met de helft van de gehakte koriander. Doe alles over in een warme schaal, bestrooi met de rest van de koriander en dien op.

Noot: In India vindt men talrijke soorten linzen, terwijl in het Westen veel minder soorten op de markt zijn. Groene linzen zijn 's winters te krijgen in de supermarkt of in reformwinkels als bruine linzen, of in Aziatische of Surinaamse winkels. Ze koken niet tot pap en smaken wat 'aards'. Probeer het anders met rode linzen.

Rijst met groenten (Subzi pilao)

(6-8 personen)

250 gr gemengde groenten (blokjes, diepvries)
100 gr groene en rode paprika (blokjes, diepvries)
100 gr courgette in schijven
2 eetlepels gemalen komijn
2 eetlepels gemalen koriander
1 eetlepel chilipoeder
2 theelepels kurkuma
4 theelepels zwarte gekneusde peperkorrels
2 theelepels zout
100 gr ghee
4 grote gesnipperde uien
5 gesnipperde teentjes knoflook
2 x 7 cm verse gemberwortel, geschild en gesnipperd
2 x 7 cm pijpkaneeel
20 kardemompeulen
20 kruidnagels
1 eetlepel lavaszaad
750 gr basmatirijst
2 liter kokend water
75 gr sultanarozijnen
50 gr amandelschaafsel

Meng de bevroren groenten met de courgette en laat ontdooien. Meng de specerijen en het zout.

Smelt de helft van de ghee in een grote pan met dikke bodem. Voeg de helft van het specerijmengsel toe en bak zachtjes 1-2 minuten. Voeg de groenten toe en schep ze goed om. Schep de groenten met een schuimspaan in een grote kom; houd ze warm in

een op 150 °C voorverwarmde oven.

Smelt de rest van de ghee in de pan en fruit er de uien, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg kaneel, kardemom, kruidnagels en lavaszaad toe, roer goed en bak nog eens 3-4 minuten. Voeg de rest van het specerijmengsel toe en bak het mengsel nog 2 minuten.

Was de rijst in koud water, laat uitlekken en verwijder eventuele steentjes. Voeg aan de pan toe, roer goed om en giet het kokende water erbij. Laat zachtjes zonder deksel koken tot de rijst beetgaar is; roer af en toe, zodat niets aanbakt. Voeg zo nodig extra kokend water toe.

Giet de rijst zodra hij gaar is in een grote zeef en laat goed uitlekken. Schep de warme groenten erdoor en schik in een warme schotel. Bestrooi met rozijnen en amandelen en serveer meteen.

Noot: Dit rijstgerecht is vaak het pronkstuk van een vegetarisch feestmaal.

Pilav met linzen

50 gr gele linzen (gele dal)
200 gr basmatirijst
1 fijngesneden ui
1 theelepel gemalen kaneel
3 kruidnagels
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1/2 theelepel kardemompoeder
1 fijngesneden rode peper
3 eetlepels plantaardige olie

Week de linzen en de rijst afzonderlijk ± 30 minuten in ruim water en giet ze af.

Verhit de olie in een ruime pan en bak de ui ± 5 minuten.

Voeg de kaneel, kruidnagel, komijn, kardemom en rode peper toe en schep om.

Schenk 5 dl water in de pan en doe de linzen erbij.

Breng het specerijenmengsel met de linzen aan de kook en laat het ± 10 minuten zachtjes koken. Voeg de rijst en een mespunt zout toe en kook die op laag vuur in ± 30 minuten gaar.

Gevulde aubergines (Balgan)

(4-6 personen)

4-6 middelgrote, overlangs gehalveerde aubergines
1 dl water
1 laurierblad
100 gr ghee
1 grote fijngehakte ui
2 fijngehakte teentjes knoflook
2 theelepels korianderzaad
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel lavaszaad
1 theelepel zout

Garnering:
verse korianderblaadjes
gedroogde gehakte rode chilipepers

Leg de aubergines met de gesneden kant omhoog in een braadslee. Giet het water erbij, voeg de laurier toe en dek de slee stijf af met aluminiumfolie. Pocheer de aubergines 25 minuten in een op 160 °C voorverwarmde oven, of tot ze gaar zijn.

Smelt de ghee in een pan met dikke bodem. Voeg ui en knoflook toe en fruit ze op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Kneus het korianderzaad iets en voeg toe met chilipoeder, lavaszaad en zout. Roer goed en bak de ingrediënten nog 2-3 minuten.

Haal de gepocheerde aubergines uit de pan en dep ze droog met keukenpapier. Hol ze tot vlak op de schil uit met een scherpe theelepel. Prak het vruchtvlees, voeg dit aan het specerijmengsel toe en roerbak de puree 2-3 minuten.

Grilleer de uitgeholde aubergines 5 minuten tot ze mooi droog zijn en vul ze met het gekruide mengsel. Schik ze op een warme schotel, garneer met koriander en pepers en dien op.

Noot: Gebruik voor dit recept liever langwerpige en geen ronde aubergines. Neem, zoals voor alle aubergineschotels, ook hier stevige en rijpe exemplaren.

Indiase spruitjes (Saag bhaji)

3 eetlepels olie
1 theelepel vijfkruidenpoeder
1 laurierblad
2 1/2 cm kaneelstok
450 gr gehalveerde spruitjes
1 theelepel chili
2 theelepels ketoembar
2 theelepels tarmeriek
zout
1 theelepel suiker
4 gemalen kruidnagels
sap van 1 citroen

Strooi het vijfkruidenpoeder in de hete olie. Voeg de laurier en kaneel toe en bak dit 1-2 minuten.

Voeg de spruitjes toe. Roer goed door en strooi er de chili, ketoembar, tarmeriek en zout naar smaak bij. Roer alles goed door elkaar.

Dek de pan af en kook de spruitjes 10 minuten op een laag pitje onder af en toe roeren. Strooi de suiker en kruidnagels erbij. Goed roeren.

Dek de pan weer af en kook alles nog 2-3 minuten.

Besprenkel de spruitjes voor het opdienen met het citroensap.

Groenten op Indiase wijze

2 middelgrote winterpenen of enkele worteltjes
1 kleine courgette
1 middelgrote groene paprika
1 kleine aubergine
1/2 middelgrote bloemkool
4 eetlepels zonnebloemolie of andere olie

1 theelepel mosterdzaadjes
1 eetlepel geraspte gemberwortel
2 teentjes knoflook uit de knijper
1 grote fijngesnipperde ui
1 klein groen pepertje
1 1/2 theelepel kerrie of kurkumapoeder
1 theelepel korianderpoeder
zout
75 gr
kokosmeel (santen) of 125 gr vers geraspte kokos
1 1/2 eetlepel melk
peper of cayennepeper
worcestershiresaus of soja

Snijd de penen of wortelen overdwers in plakken van een halve cm. Snijd de courgette in plakken van 1 cm. Snijd de paprika twee keer overlans door en neem de zaadlijsten met zaad weg. Snijd de stukken paprika overdwers in repen van 1 cm. Snijd de aubergine in plakken van 1 1/2 cm en snijd die twee keer door. Verdeel de bloemkool in roosjes en snijd de stronk in kleine stukken.

Verwarm de olie in de groentepan en fruit daarin onder goed roeren 30 seconden de mosterdzaadjes met de geraspte gemberwortel en de knoflook. Draai de warmtebron zo laag mogelijk en roer de ui door de inhoud van de pan.

Snijd het pepertje overlans open en neem het zaad weg. Snipper het pepertje fijn, doe het in de pan en laat alles 4-5 minuten zacht bakken.

Roer de kerrie door het korianderpoeder en strooi het mengsel met 1 theelepel zout in de pan.

Week de kokos in de melk.

Doe alle stukken groente in de pan en schep de groente met een grote lepel of kleine schuimspaan goed om.

Mix de geweekte kokos met 5 eetlepels water met behulp van de staafmixer of mengbeker. Giet de vloeistof in de pan, doe daar het deksel op als de vloeistof kookt en laat de groenten op een laag gedraaide warmtebron in 20-25 minuten gaar worden. Proef dan het gerecht, voeg naar smaak peper en zout of worcestershiresaus toe en serveer de groenten zo warm mogelijk.

Gestoofde tomaten met verse koriander (Tamatar aur hara dhania)

1 kg grote rijpe tomaten
100 gr koriandertakjes
4 grote uien
2 kleine verse groene Spaanse pepers
zout
1/2 theelepel rode peperpoeder
2 theelepels fijngeraspte verse gemberwortel
1 theelepel suiker
1 theelepel ketoembar (gemalen koriander)

Halveer de tomaten, verwijder het vocht en de zaden. Snijd het vruchtvlees in stukjes.

Hak de koriander ragfijn.

Maak de uien schoon en snipper ze ragfijn.

Was de pepers en snijd ze overlans doormidden.

Verwijder het zaad, de zaadlijsten en de steelaanzet. Hak het vruchtvlees ragfijn.

Verhit olie in een wok en fruit hierin voortdurend omscheppen de uien tot ze beginnen te kleuren. Voeg de koriander en de tomaten toe.

Schep alles goed om. Strooi er wat zout, rode peperpoeder, groene pepers, gemberwortel en korianderpoeder over. Schep alles enkele malen goed om en laat het 3 minuten zachtjes door pruttelen.

Khumbi aur besan ki bhaji

325 gr champignons
2 eetlepels olie
2-3 tenen knoflook, gepeld en geperst
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel chilipoeder
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels besan (meel van peulvruchten), gezeefd

Maak de champignons met een borsteltje schoon en snijd ze in stukken.
Verhit op half vuur de olie, voeg de knoflook toe, bak die lichtbruin en voeg dan de champignons toe.
Schep om en smoor 2 minuten.
Voeg het zout, chilipoeder en de gehakte korianderblaadjes toe, schep om en smoor 1 minuut.
Voeg het citroensap toe en schep het door de champignons.
Strooi de besan op de champignons.
Schep om en neem het gerecht van het vuur.

Gekruide zoete aardappelen (Arbi tariwale)

500 gr yammen, of een andere soort zoete aardappel
2 grote gesnipperde uien
1 theelepel verse gemberwortel
1 uitgeperst teentje knoflook
4 grote tomaten, ontveld en in stukken gesneden
1 gesnipperde groene Spaanse peper
1/2 theelepel koenjit
1/2 theelepel gemalen rode peper
zout
1 theelepel peterselieblaadjes

Zet de gewassen ongeschildde yammen op met ruim kokend water. Kook ze in 20 minuten gaar. Laat ze opdrogen en afkoelen in een vergiet. Schil ze en snijd ze in dikke plakken.
Verhit olie in een pan en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de uien tot ze glazig zien. Voeg dan de gemberwortel, knoflook, in grove stukken gesneden tomaten, gesnipperde Spaanse peper, koenjit en de rode peper toe. Schep alles goed om en laat het onder voortdurend omroeren zachtjes door bakken tot de tomaten uiteen gevallen zijn.
Voeg dan 2 dl kokend water toe en roer alles krachtig door. Voeg vervolgens zout naar smaak toe.
Warm de plakken yam op in dit mengsel.
Schep alles op een voorverwarmde schaal en strooi er de peterselie over.

Gebakken kool (Gobi Fugath)

(2 personen)

- 1 kleine witte kool
- 1 grote gesnipperde ui
- 1 rode en 1 groene Spaanse peper, ontdaan van zaad en zaadlijsten en ragfijn gehakt
- 2 uitgeperste teentjes knoflook
- 1 theelepel geraspte verse gemberwortel
- 1 theelepel kurkuma
- 2 eetlepels gedroogde geraspte kokos (klapper)

Maak de kool schoon. Verwijder de buitenste bladeren en de stronk.

Snijd de kool in vingerbrede repen.

Verhit olie en fruit de ui tot hij glazig ziet. Voeg de pepers en de knoflook toe. Laat ze 30 seconden mee fruiten.

Doe dan de gemberwortel en de kurkuma erbij en schep alles enkele malen goed om.

Doe vervolgens de kool in gedeelten in de pan. Schep alles na elke toevoeging goed om en laat het geheel daarna 10 minuten boven een laag vuur zachtjes bakken. Regelmatig omscheppen.

Strooi er vlak voor het opdienen wat zout naar smaak over.

Doe alles in een schaal en strooi de kokos erover.

Gemengde gekruide groenten (Sabzi Bhujia)

- 100 gr worteltjes
- 200-300 gr sperziebonen
- 1 kleine bloemkool of broccoli ($\pm$ 300 gr)
- 1 kleine struik Chinese kool, spitskool of bleekselderij
- 1/2 theelepel mosterdzaad
- 2 uitgeperste teentjes knoflook
- 2 theelepels geraspte verse gemberwortel
- 1 theelepel kurkuma
- 1 rode Spaanse peper, ontdaan van zaad en zaadlijsten en ragfijn gehakt

Maak de groenten schoon. Snijd de boontjes in stukjes van 5 cm. Verdeel de bloemkool in uiterst kleine roosjes. Snijd de kool in smalle reepjes.

Laat de groenten goed uitlekken.

Verhit olie en fruit 30 seconden het mosterdzaad.

Doe hierna de knoflook, gemberwortel, kurkuma en Spaanse peper erbij.

Roer alles enkele malen goed om en voeg dan de boontjes toe. Schep alles goed om en doe dan de rest van de groenten erbij.

Laat alles 3 minuten onder voortdurend omscheppen bakken boven een vrij hoog vuur.

Leg een deksel op de pan en laat de inhoud 3 minuten zachtjes stoven.

Strooi er vervolgens wat zout naar smaak over.

Gesauteerde aardappelen (Alu bhoone)

- 1 kg aardappelen
- 1 theelepel kurkuma (koenjit)
- 1/2 theelepel laurierpoeder
- 1/2 theelepel uiepoeder

1/2 theelepel chilipoeder of cayennepeper
1 theelepel garam masala
1/2 theelepel zwarte gemalen peper

Kook de aardappelen kort. Pel ze daarna, als ze ongeschild worden gekookt. Snijd de aardappelen in stukjes of plakjes.
Verhit boter in de pan en voeg de aardappelen toe, samen met de kurkuma en laurier.
Bak ze 5 minuten, voeg dan zout, uipoeder en chilipoeder toe en bak nog ± 5 minuten.
Voeg dan de garam masala toe en nog wat boter.
Meng de aardappelen er goed door, leg een deksel op de pan en houd alles nog enkele minuten op een laag vuur.
Voeg voor het opdienen wat zwarte peper toe.

Gebakken aardappelen

4 grote aardappelen
1 ui
2 eetlepels Indiase kerrie
1 blik tomaatblokjes
1 theelepel kaneel
2 kruidnagels
koriandergroen

Snijd de aardappelen in blokjes en frituur ze.
Fruit de gesnipperde ui, met de kerrie, de tomaatblokjes, de kaneel en de kruidnagels.
Doe de aardappels erbij en laat het geheel nog 10 minuten zacht stoven.
Strooi er koriandergroen over.

Droge curry met aardappelen en erwten (Alu mattar sukha)

750 gr geschilde aardappelen
1 theelepel vijfkruidenpoeder
1 gesnipperde ui
2 eetlepels fijngehakte peterselieblaadjes
2 theelepels fijngeraspte gemberwortel
1 1/2 theelepel koenjit
300-400 gr doperwtjes, eventueel diepgevroren
1/2 theelepel garam masala
1 theelepel citroensap
eventueel 1 komkommer

Snijd de aardappelen in kleine blokjes.
Verhit 3 eetlepels olie en laat het vijfkruidenpoeder hierin heel licht kleuren. Voeg de ui toe en laat deze onder voortdurend omscheppen fruiten tot deze glazig ziet. Voeg dan de peterselieblaadjes, gemberwortel en koenjit toe.
Roer alles goed om en doe er vervolgens de aardappelen en de doperwtjes bij (diepvries-erwtjes niet ontdooien).
Scheep alles enkele malen goed om.
Schenk er 1 1/2 dl kokend water over (groentenat of dunne kokosmelk mag ook).
Laat alles 20 minuten staan boven een matig vuur. Scheep de inhoud van de pan niet om, maar schud de pan regelmatig heen en weer.
Het is de bedoeling dat het grootste gedeelte van het vocht verdampt, dus leg geen

deksel op de pan.

Voeg na het verstrijken van de aangegeven tijd de garam masala en het citroensap toe.

Schep alles heel voorzichtig eenmaal om.

Dien het gerecht daarna op.

Geef er eventueel blokjes komkommer bij.

Noot: Dit gerecht leent zich ook prima voor andere groenten, b.v. kleine stukjes sperzieboon.

Aardappel-bloemkoolcurry

1 grote ui

Stukje verse gemberwortel

600 gr aardappelen

1 kleine bloemkool

4 eetlepels olie

2 teentjes knoflook

2 eetlepels Madras-kerrie

zout

100 gr diepvries doperwten

4 eetlepels gefruite uitjes

Snipper de ui, schil de gemberwortel en hak deze fijn. Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes. Verdeel de bloemkool in roosjes.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem. Fruit de ui en de gember, pers de knoflook erboven uit. Voeg de kerrie, aardappelblokjes en bloemkool toe en bak alles omscheppend 5 minuten. Voeg 6 dl water en wat zout toe en kook het geheel ± 15 minuten.

Voeg de doperwten toe en kook nog 5 minuten.

Strooi er tenslotte de gefruite uitjes over.

Courgettes en aardappelen

(6 personen)

500 gr aardappelen

1 ui

1 teentje knoflook

4 eetlepels zonnebloem- of arachide-olie

1 theelepel paprikapoeder

zout, peper

1/4 theelepel van elk:

kurkuma (koenjit)

komijn, gemalen (djinten)

kaneelpoeder

kruidnagelpoeder

kardemompoeder

500 gr courgette

1 tomaat

1 eetlepel azijn of citroensap

2 bosuitjes

Schil de aardappelen, kook ze en snijd ze in dobbelstenen van 25 mm.
Hak de uien fijn. Hak het knoflookteentje zeer fijn.
Snijd het bloemkroontje van de courgettes. Tenzij de schil erg stug is, is het smakelijker en mooier om ze niet te schillen. Snijd ze in de lengte in dunne plakken en dan in stukken van 25 mm.
Pel de tomaat en snijd hem in dobbelsteentjes.
Hak de lente-uitjes.
Maak in een diepe koekenpan (of wok) de olie heet. Voeg de gehakte ui toe en bak hem goudbruin. Voeg de knoflook toe en laat hem even meebakken. Voeg dan de aardappelen, het paprikapoeder, zout en peper naar smaak en de overige specerijen toe. Bak alles boven niet te grote hitte 15 minuten, vaak roerend.
Voeg de courgettes toe en bak, steeds roerend, nog 10 minuten.
Voeg de tomaat, indien gewenst azijn of citroensap en lente-uitjes toe.
Bak nog 5 minuten, vaak roerend om aanbranden te voorkomen.
Dien het gerecht heet op met droge witte rijst of vers Indiaas brood.

Noot: Dit gerecht is niet 'heet', maar wel zeer geurig. De aangegeven hoeveelheden voor de specerijen zijn minima, nodig om de smaak en geur te laten uitkomen en kunnen naar smaak worden vergroot.

Courgette in yoghurtsaus

1 eetlepel + 1/4 theelepel zout
2 middelgrote courgettes in dobbelsteentjes van 1 cm
2 dl volle yoghurt
1/4 theelepel cayennepeper (of naar smaak meer)
3/4 theelepel gemalen geroosterd komijnzaad
1/2 theelepel (bruine) suiker
1 eetlepel plantaardige olie
1/2 eetlepel bruin mosterdzaad

Breng 2 liter water aan de kook., roer er 1 eetlepel zout door, voeg de courgetteblokjes toe en kook die in 3-4 minuten beetgaar.
Laat ze uitlekken en afkoelen.
Doe de yoghurt in een kom en klop die met een vork los.
Voeg de rest van het zout, de cayennepeper, het geroosterde komijnzaad en de suiker toe en meng dit goed door elkaar.
Verhit op hoog vuur de olie in een kleine braadpan en voeg, als de olie zeer heet is, het mosterdzaad toe.
Strooi deze, zodra ze in de pan beginnen te 'springen' (dit duurt slechts enkele seconden), met de olie over de yoghurt en roer ze erdoor.
Roer tenslotte voorzichtig de courgettes bij de yoghurt.
Serveer warm of koud.

Noot (gemalen geroosterd komijnzaad):
Doe 3-4 eetlepels komijnzaad in een kleine droogverhitte gietijzeren braadpan. Zet de pan op middelhoog vuur en roer tot de zaadjes een paar tinten donkerder van kleur zijn geworden en een duidelijk geroosterde geur afgeven.
Maal ze in een schone en droge koffiemolen en bewaar ze in een goed afgesloten pot.

Linzen met komijn en asafoetida

150 gr rode en gele gespleten linzen
1/2 theelepel kurkuma
3/4 theelepel zout
3 eetlepels plantaardige olie
1 flinke mespunt asafoetida (duivelsdrek)
1/2 theelepel komijnzaad
2-3 gedroogde rode chilipepers

Doe de linzen met 6 dl water en de kurkuma in een pan met dikke bodem.
Roer goed door, verwarm het water tot het sudderpunt en dek de pan af, maar laat tussen het deksel en de pan een kiertje open.
Zet het vuur laag en laat de linzen ± 40 minuten zachtjes koken (roer ze tussentijds enkele malen om).
Roer er het zout door en laat de pan afgedekt op zeer laag vuur staan.
Verhit op hoog vuur de olie in een kleine braadpan, voeg de asafoetida toe en doe er een seconde later het komijnzaad bij.
Laat het komijnzaad een paar seconden sissen en voeg dan de chilipepers toe.
Neem, zodra de pepers donkerrood zijn (dit duurt slechts enkele seconden) het deksel van de pan met linzen en giet er de hele inhoud van de braadpan bij (dus inclusief de olie).
Dek de pan onmiddellijk af, zodat niets van het aroma verloren gaat.
Serveer het gerecht warm.

Vegetarische pilau met doperwten

2 uien in ringen
3 teentjes knoflook
4 cm geschilde gemberwortel
2 eetlepels olie of ghee *
500 gr basmatirijst
1 kaneelstokje
3 kruidnagels
3 geplette kardemompitten
1 blik tomaatblokjes (400 gr)
6 dl groentebouillon (van 1 tablet)
1 dl yoghurt
350 gr diepvries doperwten
75 gr gezouten cashewnoten
blaadjes van 3 takjes koriander

Pureer 1 ui, de knoflook en de gemberwortel en bak het uimengsel in 2 eetlepels hete olie of ghee ± 5 minuten zachtjes. Voeg de rijst en de andere ui toe en bak de rijst al omscheppend glazig. Roer de kaneel, kruidnagel, kardemom, tomaatblokjes met vocht, bouillon en yoghurt erdoor. Breng het geheel tegen de kook aan en laat het afgedekt ± 25 minuten zachtjes koken.

Laat de laatste 5 minuten de doperwten mee koken. Garneer de pilau met cashewnoten en koriander.

* Ghee is Indiaas bakvet en lijkt op geklaarde boter: boter waaruit alle melkbestanddelen zijn verwijderd. Ghee kan hoge temperaturen verdragen en zorgt voor een krokante korst. Als u de ghee koel bewaart, is het een jaar houdbaar. Geklaarde boter maakt u door op laag vuur roomboter te laten smelten en de melkachtige bestanddelen (dit zijn witte vlokjes) eraf te scheppen.

vegetarische curry I

(2 personen)

100 gr doperwtjes
150 gr sperzieboontjes
250 gr Chinese kool
4 grote aardappelen (in blokjes van ± 1 cm)
zakje santen-mix (30 gr)
3 eetlepels zonnebloemolie (echte curriers nemen hier geklaarde boter of ghee)
2 grof gesnipperde uien
1 geperst teentje knoflook
1/2 rode Spaanse peper in smalle reepjes
3 theelepels kerriepoeder
2 theelepels gemberpoeder (verse gember mag natuurlijk ook)
1 laurierblad
3 hardgekookte eieren in plakjes (als garnering)
3 tomaten in plakjes (als garnering)

Maak kokosmelk door de santen-mix op te lossen in 3 dl kokend water.

Fruit de ui in de olie. Voeg de knoflook, Spaanse peper, kerrie en gember toe. Schep de aardappelblokjes erdoor en laat alles ± 3 minuten bakken.

Voeg vervolgens de boontjes, erwten en kool toe. Strooi er een beetje zout over en voeg de kokosmelk toe.

Breng de curry aan de kook, stop het laurierblad erbij en laat het ± 10 minuten zachtjes koken.

Garneer met de ei- en tomaatplakjes en serveer de curry bijvoorbeeld met stokbrood of rijst.

Vegetarische curry II

(6 personen)

250 gr sperziebonen in stukjes
250 gr bloemkoolroosjes
250 gr wortelen in plakjes
250 gr geschilde aardappelen in blokjes
4 vleestomaten (± 750 gr) in stukjes
50 gr boter
5 gr kurkuma
5 gr garam masala
2 dl kippenbouillon (van tablet)
zout

Breng in een ruime pan water met zout aan de kook. Kook daarin de sperziebonen in ± 5 minuten halfgaar, schep ze uit de pan, spoel ze in een vergiet onder koud water af en laat ze uitlekken (blancheren).

Blancheer in dezelfde pan na elkaar de bloemkool in ± 5 minuten, de wortel in ± 5 minuten en de aardappel in ± 5 minuten.

Schep de groenten en de tomaten door elkaar.

Verhit in een pan de boter en bak daarin de groenten ± 5 minuten zachtjes. Schep af en toe voorzichtig om.

Voeg de kruiden toe en laat ze ± 2 minuten meebakken.
Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Laat nog 5-10 minuten zachtjes koken tot de groenten bijna gaar zijn en het vocht bijna is verdampt.

Curry met kikkererwten en krieltjes

50 gr boter
2 eetlepels olie
3 grote uien
2 theelepels komijnzaadjes
3 teentjes knoflook uit de pers
2 1/2 cm verse, geraspte gemberwortel
4 volle eetlepels tomatenpuree
1 theelepel chilipoeder
2 theelepels paprikapoeder
1/2 theelepel zout
500 gr krieltjes
1 blikje kikkererwten
1 dl biogarde standyoghurt
2 eetlepels slagroom
peterselie of koriandergroen
evt. een schepje roomyoghurt

Verhit in een pan met dikke bodem de boter en de olie.
Snipper de uien en bak ze in het vet op halfhoog vuur goudbruin.
Voeg de komijnzaadjes, de knoflook en de gemberwortel toe en bak die mee.
Roer er de tomatenpuree, chilipoeder, paprikapoeder en het zout bij.
Voeg, zodra de massa droog wordt, in gedeelten 2-2 1/2 dl water toe en laat de saus op laag vuur nog 5 minuten pruttelen.
Snijd de geboende krieltjes met schil in vieren, roer ze door de tomatensaus, laat de aardappelen in 15 minuten zachtjes gaar koken en roer er de laatste 5 minuten de uitgelekte kikkererwten bij.
Roer de biogarde standyoghurt om met de slagroom en schep dit door de curry (niet meer laten koken).

Serveer met gehakte peterselie of koriandergroen en eventueel nog een schepje roomyoghurt.

Variatie: Laat de gekruide uien-tomatensaus tot een wat drogere substantie inkoken; roer er dan de krielpartjes bij en bak die zachtjes 5 minuten. Roer vervolgens eerst 1 dl yoghurt door de massa, voeg dan 450 gr ontdooide gehakte spinazie toe en laat dit 5 minuten bakken.
Roer er tot slot zoveel water bij, dat een romige, niet al te droge curry ontstaat.

Bengaalse kikkererwtencurry met witte koolslaatie

250 gr gedroogde kikkererwten
water
zout
1 kruidentuiltje
1 mespunt bonekruid

1 kaneelstokje
1 ui
2 grote wortelen of 1 rode paprika
30 gr gemberwortel, geschild en in stukjes gesneden
2 eetlepels sesamzaad
1 theelepel gemalen koriander
1 versnipperd teentje knoflook
1 1/2 theelepel kummelzaad (=karwijzaad)
1 1/2 theelepel cayennepeper
250 gr yoghurt
1 eetlepel boter
fijngesneden bieslook
250 gr basmatirijst
mangochutney

Voor het slaatje:

400 gr witte kool
1 theelepel zout
1 rode ui
2 eetlepels citroensap
een mespunt chilipoeder
1 eetlepel zonnebloemolie
1 theelepel komijnzaad
1 theelepel mosterdzaad
1/2 theelepel tijm

De avond voordien:

Laat de kikkererwten een nacht weken in een ruime hoeveelheid gezouten water.

De dag zelf:

Giet het weekwater weg. Kook de kikkererwten in 45-60 minuten beetgaar in gezouten water met de kaneel, het bonekruid en het kruidentuiltje.

Maak intussen het koolslaatje:

Snijd de kool heel fijn, strooi er wat zout over en laat 1 uur met een gewicht erop staan - zo drukt u het vocht uit de kool; giet dit af.

Meng de kool, de ui, het citroensap en de chili door elkaar.

Verwarm de olie met het komijnzaad, het mosterdzaad en de tijm tot ze opspringen in de pan. Schep de zaden en de olie door de koolsalade.

Serveer deze salade bij de kikkererwtencurry.

Snijd de ui en halve ringen en fruit ze in een klont boter.

Voeg alle kruiden en de gember toe en laat 5 minuten stoven.

Snijd de wortel in stukjes doe die bij de ui en laat nog 5-10 minuten stoven.

Roer er de yoghurt door.

Laat de kikkererwten uitlekken, verwijder de kaneel en het kruidentuiltje en doe de gare erwten bij het yoghurtmengsel.

Strooi er de fijngesneden bieslook over en serveer met gekookte basmatirijst, 4 eetlepels mangochutney en het witte koolslatje (eventueel ook een komkommerraita).

Schenk hierbij een glaasje vers sinaasappelsap met ijswater.

Linzencurry

(2 personen)

1 ui
1 zoete aardappel (yam, ± 350 gr)

1 rode Spaanse peper
150 gr rode linzen
zout
2 eetlepels olie
1/2 eetlepel kerriepoeder
1 teentje knoflook
1 zakje kerriesauspoeder
1/2 dl koffieroom
10 takjes verse koriander of peterselie

Pel en snipper de ui.
Schil de zoete aardappel en snijd hem in stukjes.
Was de peper en snijd hem in reepjes.
Was de linzen.
Kook de linzen in ruim water met zout in ± 20 minuten gaar.
Verhit de olie in een hapjes- of braadpan en bak de ui, de kerrie, de zoete aardappel en de Spaanse peper ± 5 minuten.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg 3 dl water toe en kook de aardappel, met de deksel op de pan, in ± 15 minuten gaar.
Roer het sauspoeder erdoor.
Giet de linzen af en schep ze door de curry.
Roer de koffieroom erdoor en knip de koriander erboven fijn.
Geef er parata's en komkommer bij.

Curry-ragoût

300 gr snelkookrijst
1/2 theelepel kurkuma (geelwortel)
zout, peper
3 eetlepels gemalen kokos
3 eetlepels fijngehakte koriander
1 ui in ringen
40 gr boter
40 gr bloem
5 dl kruidenbouillon (tablet)
150 gr bloemkool in roosjes
150 gr wortel in reepjes
150 gr gehalveerde sperziebonen
2 ontvelde, in partjes gesneden tomaten
1/4 theelepel komijn (djinten)
1/4 theelepel chilipoeder

Kook de rijst met de kurkuma en zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Giet de rijst af en schep er de kokos en koriander door.
Laat de ui in de boter ± 5 minuten zachtjes bakken. Strooi de bloem erover en bak die even mee.
Voeg de bouillon toe, breng het geheel aan de kook en roer het glad.
Voeg de bloemkool, wortel en sperziebonen toe en laat die ± 4 minuten zachtjes meekoken.
Voeg de tomaten, komijn en chilipoeder toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de ragoût met de kokosrijst.

Curry van doperwtjes en champignons

500 gr doperwten
500 gr champignons
1 theelepel kurkuma
2 tomaten
1 theelepel chilipoeder
1/2 theelepel komijn
1/2 theelepel gemalen koriander
1 eetlepel verse gemberwortel
verse korianderblaadjes
peper en zout

Maak de champignons schoon en snijd ze in stukjes.

Dompel de tomaten even in kokend water, pel ze en hak ze in stukjes.

Fruit in een stoofpan de champignons, doperwten en komijn in olie of boter, ± 5 minuten.

Voeg de tomaten, kurkuma, gemalen koriander (koenjit), Chilipoeder en gember toe.

Breng het op smaak met peper en zout.

Zet het vuur lager en strooi er vlak voor het opdienen de versgemalen koriander over.

Champignoncurry

3 bosuitjes
500 gr kastanjechampignons
stukje verse gemberwortel
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook
2 theelepels kerriepoeder
1 theelepel garam masala
1 1/2 dl kokosmelk (blik)
zout
citroensap
verse koriander

Snijd de bosuitjes in ringetjes. Maak de champignons schoon en halveer ze. Schil de gemberwortel en hak deze fijn.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem. Fruit de uiringetjes en gemberwortel even aan en pers de knoflook erboven uit. Voeg de kerriepoeder en de champignons toe en bak alles ± 8 minuten. Schep het mengsel af en toe om.

Voeg de garam masala en de kokosmelk toe en breng het gerecht aan de kook.

Breng de curry op smaak met zout en citroensap en strooi er gehakte verse koriander over.

Indiase Champignons

500 gr champignons
1 grote ui
2 teentjes knoflook
± 2 cm verse gemberwortel

4 eetlepels zonnebloemolie
3 eetlepels yoghurt
1 eetlepel tomatenpuree
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
150 gr (diepvries) doperwten
zout, chilipoeder
3 eetlepels gesnipperde koriander of peterselie

Borstel de champignons schoon en halveer ze of snijd ze in vieren (afhankelijk van de grootte); laat de kleine champignons heel.

Pel en snipper de ui en de teentjes knoflook.

Schil de gember en snijd hem in stukjes.

Pureer de ui, knoflook en gember met 3 eetlepels water in een keukenmachine of met een staafmixer tot een glad mengsel.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en roerbak de champignons ± 3 minuten.

Doe de champignons in een kom en veeg de wok met keukenpapier schoon.

Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de uienpuree ± 3 minuten.

Voeg lepel voor lepel de yoghurt toe en bak elke lepel ± 30 seconden mee.

Roer er de tomatenpuree en de gemalen koriander door en voeg de doperwten, 3 dl water en de champignons met hun vocht toe.

Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het gerecht ± 5 minuten zachtjes pruttelen.

Breng het met zout en chilipoeder op smaak en strooi er de gesnipperde koriander (of peterselie) over.

Lekker met rijst.

Gestoomde doperwten (Mattar sukhe)

500 gr doperwten (kan ook met sperziebonen)

1 theelepel kurkuma (koenjit)

125 gr boter

2 theelepels korianderpoeder

6 gemalen peperkorrels

1 mespunt cayennepeper

2 in ringen gesneden uien

Kook de doperwten of sperziebonen. Voeg na het afgieten van het water de boter, koriander, peper, cayennepeper, kurkuma en zout toe en schud alles goed om.

Voeg dan de uiringen toe, schud weer om en houd de pan ± 1 minuut op een laag vuur.

Voeg 1 eetlepel water toe, schud om en stoom enkele minuten tot alle vocht eraf is.

Romige groentecurry

1 kleine bloemkool

1 kleine aubergine

2 grote aardappelen

100 gr sugar snaps

3 bosworteltjes

2 vleestomaten

1 grote gesnipperde ui

1 theelepel komijnzaadjes

40 gr boter

2 1/2 dl magere yoghurt
1 eetlepel maïzena
1 dl groentebouillon
zout
2 in ringen gesneden groene pepertjes (zaadjes verwijderen)
1 theelepel kerriepoeder of garam masala
1 theelepel korianderpoeder
2 bosuitjes
koriandergroen

Snijd de groenten in grove stukken.

Verhit de boter en fruit hierin de ui en de komijnzaadjes.

Voeg alle groenten toe en bak ze 5 minuten af en toe omscheppend op hoog vuur.

Roer de yoghurt om met de maïzena, de groentebouillon, zout, de groene pepertjes, de kerriepoeder of garam masala, de korianderpoeder en het in ringen gesneden wit van de bosuitjes (het groen bewaren) en roer dit yoghurtmengsel bij de groenten.

Laat de curry in een afgesloten pan in 20 minuten zachtjes gaar koken.

Serveer met wat koriandergroen en het gesnipperde groen van de bosuitjes.

Geef er in bouillon gekookte rijst bij.

Variatie:

Maak de curry met broccoli, aubergine, koolrabi, diepvries-doperwten (pas de laatste 5 minuten toevoegen), 200 gr voorgekookte krielaardappelen in de schil, 1 vleestomaat in blokjes, in vieren gesneden sjalotjes en dikke in vieren gedeelde plakjes courgette.

Voeg met de gefruite ui nog 2 theelepels geraspte verse gemberwortel toe.

Groetecurry met kokos

1 theelepel mosterdzaad
olie
1 ui
1 teentje knoflook
1 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen koriander
1/2 theelepel laospoeder
1 theelepel komijnpoeder
1/2 theelepel gemberpoeder
3 eetlepels geraspte kokos
100 gr sperzieboontjes
1 kleine courgette
250 gr broccoliroosjes
100 gr worteltjes
2 dl water
1 groentebouillontablet
1 eetlepel tarwemeel

Bak de mosterdzaadjes in de olie tot ze knapperen.

Voeg dan de ui en de knoflook toe, fruit het geheel even en doe er dan de kruiden en de kokos bij.

Laat dit even bakken en voeg dan de kleingesneden groenten toe.

Doe er het water bij, breng het aan de kook en laat het geheel ± 15 minuten koken.

Voeg op het laatst het bouillonblokje toe en bind de curry met het tarwemeel (aangelengd met 1 eetlepel water).

Bombay groentecurry met tahoe

(2 personen)

250 gr tahoe in blokjes van ± 1 cm
1-2 eetlepels Indiase kruidenpasta (Patak's, pot)
1 1/2 eetlepel maïzena
2 eetlepels (zonnebloem)olie
1 fijngesneden grote ui
1 fijngesneden teentje knoflook
2 grote geschilde aardappelen in blokjes van ± 1 cm
250 gr wortel in stukjes
250 gr bloemkool in roosjes
150 gr doperwten (diepvries)
1 blik gepelde tomaten (± 400 gr), fijngesneden
zout, peper

Schep in een kom de tahoe met de kruidenpasta en de maïzena om en laat ± 5 minuten marineren.

Verhit de olie en bak hierin de ui en de knoflook omscheppend ± 2 minuten.

Voeg de aardappel toe en bak die ± 10 minuten met het deksel op de pan.

Schep af en toe om.

Voeg het tahoemengsel toe en bak die ± 5 minuten mee tot de tahoe knapperig is.

Voeg de wortel, bloemkool, doperwten en tomaat toe en laat het gerecht nog ± 5 minuten stoven.

Breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Houd 1/3 van het gerecht apart voor de Indiase groentesoep.

Indiase groentesoep met pappadums

(2 personen)

het apart gehouden currymengsel
4 dl groentebouillon (van tablet)
1 dl slagroom
1 eetlepel maïzena
zout, peper
2 eetlepels fijngesneden koriander
8 kant-en-klare mini-pappadums
mangochutney (potje)

Breng de groentecurry met de bouillon en de slagroom aan de kook.

Roer de maïzena in een kommetje met 3 eetlepels hete soep los en bind de soep hiermee licht.

Breng de soep met zout en peper op smaak.

Verdeel de soep over 2 soepborden en strooi er koriander over.

Serveer er pappadums en mangochutney bij.

Groentecurry uit Nepal

(2 personen)

200 gr broccoli in kleine roosjes
150 gr gehalveerde peultjes
1/2 kleine groene kool in reepjes
150 gr doperwten (diepvries)
4 eetlepels olie
1 fijngesneden ui
100 gr kastanjechampignons in plakjes
1 eetlepel kerriepoeder
1 theelepel gemalen komijn
zout, peper
200 gr pannenkoekmix (1/2 pak)
1 ei
4-4 1/2 dl melk
4 eetlepels fijngesneden kruiden (peterselie, bieslook, kervel)
2 eetlepels komijnzaadjes

Kook de broccoli, peultjes, kool en doperwten in ruim water met zout in ± 2 minuten beetgaar.

Bak in 2 eetlepels olie de ui ± 5 minuten. Voeg de champignons toe en bak die ± 5 minuten mee. Roer er de kerrie, komijn, zout, peper, broccoli, peultjes, kool en erwten door.

Maak van het pannenkoekmix, het ei en de melk volgens de gebruiksaanwijzing een beslag. Roer de kruiden door het beslag. Bak van het beslag steeds in 1/2 eetlepel olie 4 dunne flensjes.

Schep de groentecurry op de flensjes en rol de flensjes op en bestrooi ze met komijnzaadjes.

Noot: De groenten kunt u naar eigen smaak variëren. Blancheer groenten met een wat langere bereidingstijd voor het roerbakken wel even.

Aloo dum (aardappelcurry)

3 eetlepels olie
1 laurierblad
1 ui
1/2 theelepel gemberpoeder
1/2 theelepel knoflookpoeder
1/2 theelepel mosterdzaadjes
1/2 theelepel komijnzaadjes
1/4 theelepel kurkuma
1 1/2 theelepel chilipoeder
2-3 theelepels yoghurt
1/4 theelepel zout
2 theelepels korianderpoeder
500 gr aardappelen in plakjes
1 kleingesneden tomaat
1 fijngehakte Spaanse peper

Verhit de olie, voeg het verkruimelde laurierblad en de kleingesneden ui toe en bak ze 3-4 minuten.

Voeg het gember- en knoflookpoeder toe, bak ze 1 minuut mee en voeg dan de mosterd- en komijnzaadjes toe.

Doe er de aardappelplakjes, de tomaat en de Spaanse peper bij, meng alles goed door elkaar en roerbak het gerecht 4-5 minuten.

Strooi er de kurkuma, de koriander en het chilipoeder bij.

Klop de yoghurt los met het zout en voeg dit bij de curry.

Meng alles voorzichtig door elkaar, sluit de pan en laat de curry op laag vuur nog $\pm$ 10 minuten sudderen.

Linzenpuree (Dal)

(4-6 personen)

30 gr boter

50 gr gesnipperde ui

4 teentjes knoflook

2 vleestomaten ($\pm$ 400 gr) in stukjes

350 gr rode linzen

15 gr geraspte gemberwortel

2 1/2-5 gr chilipoeder

10 gr garam masala

5 gr kurkuma

1 dl slagroom

zout

2 eetlepels fijngesneden ketoembarblaadjes

Verhit in een pan de boter. Voeg de ui toe en pers de knoflook erboven uit. Bak dit $\pm$ 5 minuten zachtjes.

Voeg de tomaten toe en bak ze $\pm$ 3 minuten mee.

Voeg de linzen en de kruiden toe en bak alles al roerend $\pm$ 5 minuten zachtjes.

Schenk 1 liter water in de pan en breng dat aan de kook.

Laat de linzen in $\pm$ 1 uur zachtjes tot puree koken.

Roer de slagroom door de puree.

Breng op smaak met een beetje zout en schep de ketoembarblaadjes erdoor.

Saagwalla dal

(6-8 personen)

170 gr gele spliterwten of moong dal

2 volle eetlepels geklaarde boter

1 grote ui, in dunne ringen gesneden

1 verse groene chilipeper, in de lengte in plakjes gesneden, van zaad ontdaan voor een zachtere smaak

2 kaneelstokjes, elk 5 cm lang en in 2-3 stukjes gebroken

1/2 theelepel gemalen kurkuma

1/2 theelepel garam masala

1/4 theelepel chilipoeder

1 theelepel zout

1 theelepel gemalen komijn

2 rijpe tomaten, ontveld en in stukjes gesneden

5 3/4 dl warm water

2 eetlepels olie

1/2 theelepel zwart mosterdzaad

2-3 tenen knoflook, gepeld en gesnipperd
1-2 gedroogde rode chilipepers, grof gesneden
100 gr diepvriesspinazie, ontdooid en fijngesneden

Was de spliterwten en laat ze 1 1/2-2 uur weken; giet ze af en laat ze uitlekken.
Verhit de boter in een gietijzeren pan (of een pan met anti-aanbaklaag).
Fruit op half vuur de uiringen samen met de groene chilipeper en de kaneel tot de ui goudbruin is (6-8 minuten). Voeg de kurkuma en de garam masala al roerend toe. Voeg de peulvruchten, het chilipoeder en het zout toe en roerbak 8-10 minuten op laag vuur. Voeg de komijn en tomaat toe en laat al roerend 3-4 minuten koken. Voeg het water toe, breng het aan de kook, doe het deksel op de pan en laat de peulvruchten 30-35 minuten sudderen; roer af en toe.
Verhit de olie op half vuur en bak de mosterdzaadjes tot ze beginnen te springen. Voeg de knoflooksnippers toe en laat ze lichtbruin worden.
Voeg de rode chilipepers en de spinazie toe, schep om, doe het deksel op de pan en laat alles 5 minuten zacht koken.
Doe het spinaziemengsel bij de peulvruchten, leg het deksel op de pan en laat alles op laag vuur pruttelen. Roer af en toe.
Neem na 10 minuten de pan van het vuur.

Omelet met groenten (Parsi Omlat)

500 gr courgettes (bij voorkeur kleine exemplaren)
1 theelepel zout
2 gesnipperde uien
2 grote geschilde aardappelen, in dunne plakjes gesneden
2 groene Spaanse pepers, ontdaan van zaad en zaadlijsten en ragfijn gehakt
3 grote tomaten, ontveld en in kleine blokjes gesneden
1 theelepel komijnpoeder
8 losgeroerde eieren
3 eetlepels fijngehakte peterselie

Opmerking: Het bakken van een grote parsi-omelet is niet zo gemakkelijk als het lijkt. De kans dat de omelet tijdens het bakken aan de onderzijde te bruin wordt, is vrij groot. Belangrijk is dat het wordt gebakken op een zeer laag vuur. Eventueel kunt u eerst proberen meerdere kleine omeletten te bakken.

Was de courgettes en verwijder de uiteinden. Rasp ze op een grove rasp.
Leg de geraspte courgettes in een zeef en schep er wat zout door.
Laat de groente hierna 35-45 minuten uitlekken. Schep de groente echter wel van tijd tot tijd even om.
Verhit in een hoge koekenpan of hapjespan 3 eetlepels olie en fruit hierin de gesnipperde ui.
Voeg dan de plakjes aardappel en de fijngehakte pepers toe en laat alles 5 minuten heel zachtjes bakken.
Voeg daarna de uitgelekte courgettes toe.
Schep alles om en doe de tomaten, het komijnpoeder en wat peper erbij.
Schep alles nogmaals goed om en neem hierna de pan van het vuur.
Schep alles in een grote schaal en laat het koud worden.
Voeg de koud geworden groente aan de losgeroerde eieren toe, doe er naar smaak nog wat zout bij en schep de peterselie erdoor.
Verhit in een schone koekenpan 2 eetlepels olie en doe daarna de eieren met groente in de pan.
Leg er een passende deksel op en laat alles boven een ZEER LAAG afgestelde

warmtebron staan tot de massa aan de bovenkant is gestold, maar er nog wel glimmend 'nat' uitziet.

Keer de omelet om door een groot bord op de pan te leggen en dan voorzichtig te keren. Neem de pan na 3-4 minuten van het vuur en laat de omelet op een schotel glijden. Dien de omelet hierna zo warm mogelijk op.

Zardak-wa-kishmish (Afghaanse zoete wortelen met rozijnen)

Schrap en was ± 250 gr wortelen en snijd ze in dunne plakjes.

Doe de wortelplakjes met 1 dl water in een middelgrote pan, leg het deksel erop en laat ze op laag vuur 15 minuten koken.

Voeg er dan ± 75 gr rozijnen, 1 eetlepel bruine suiker en 1 eetlepel maïsolie bij en laat alles nog eens ± 15 minuten stoven tot de rozijnen zijn opgezwollen, de wortelen gaar zijn en het water bijna is verdampt.

Vleesgerechten

Inleiding

Het woord 'curry' komt van het Tamil woord kari, wat saus betekent. Voor het merendeel van de Indiase bevolking is deze dikke donkere saus heel belangrijk, daar het hun enige manier is om eenvoudig eten wat fleur en smaak te geven. De saus wordt niet met bloem gebonden, maar krijgt haar dikte van ingrediënten als ui, gember en knoflook. De diepbruine kleur komt van het zachtjes bakken van al deze ingrediënten, samen met een speciale specerijenmélange.

Indiase 'Schotse' eiercurry (Nargisi kofta)

(6 personen)

7 eieren

500 gr rundergehakt

1 1/2 theelepel versgemalen zwarte peper

1 theelepel zout

2 grof gehakte teentjes knoflook

1 theelepel gemalen komijn

1 bosje verse koriander

plantaardige olie om te bakken

Saus:

150 gr ghee

4 grote gesnipperde uien

3 gesnipperde teentjes knoflook

15 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes

1 theelepel zout

2 theelepels versgemalen zwarte peper
1 1/2 theelepel chilipoeder
1 1/2 theelepel kurkuma
150 gr tomatenpuree
6 dl volle runderbouillon
2 theelepels garam masala

Kook 6 eieren hard en laat ze afkoelen. Meng het gehakt met zwarte peper, zout, knoflook, komijn en het merendeel van de koriander; bewaar wat blaadjes voor garnering. Hak het met het fijnste blad in de keukenmachine en bind met het 7e ei. Kneed het mengsel goed en verdeel in 6 porties.

Pel de gekookte eieren en vorm het gehakt er in een bal omheen. Verhit 1 cm olie in een koekenpan met dikke bodem en bak de gevulde ballen in 8-10 minuten op een matig vuur aan alle kanten goudbruin. Schep ze op met een schuimspaan, laat ze uitdruipen op keukenpapier en houd ze warm in de oven.

Voor de saus:

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit de uien, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Voeg zout, peper, chilipoeder en kurkuma toe, roer goed en bak 2 minuten verder. Roer de tomatenpuree en bouillon erdoor en breng al roerend aan de kook. Laat 5 minuten flink doorkoken (zonder aanbranden) tot de saus tot ongeveer driekwart is ingekookt.

Voeg de eierballen toe en laat ze 15 minuten zachtjes stoven, bestrooi met garam masala en schep de saus even om.

Doe alles in een ruime, warme schaal en garneer met de bewaarde koriander.

Noot: In India is het gebruik van eieren tot op zekere hoogte nog steeds een vorm van luxe. Dit gerecht van gehakt met eieren in een volle tomatensaus vormt een uitstekende hoofdschotel voor ieder currymaal.

Rundercurry Calcutta (Calcutta gosht)

(4-6 personen)

1 kg runderstooflappen
1 theelepel zout
1 eetlepel chilipoeder
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 1/2 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen komijn
1 liter melk
100 gr ghee
2 grote gesnipperde uien
5 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
2 theelepels garam masala

Snijd het vlees in blokjes van 4 cm; verwijder het teveel aan vet en de zenen. Doe het zout en de gemalen specerijen, behalve de garam masala, in een grote kom. Meng met wat melk tot pasta en schenk de rest van de melk geleidelijk erbij. Roer de blokjes vlees erdoor tot alles gelijkmatig is gekruid.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de uien, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Schep het vlees met een schuimspaan uit de

specerijenmelk en doe het over in de pan. Roerbak het vlees snel op een matig vuur tot het aan alle kanten is dicht geschroeid.

Draai het vuur hoger, voeg de specerijenmelk toe en breng aan de kook. Dek de pan af, temper het vuur en laat 1 1/2-2 uur zachtjes stoven tot het vlees gaar is en de saus is gereduceerd.

Bestrooi vlak voor het serveren met garam masala en kook het vocht zo nodig in tot een dikke saus die alleen de blokjes vlees bedekt.

Doe de hete curry in een warme schaal en dien op.

Noot: Dit recept komt pas werkelijk tot zijn recht met vlees van een goede kwaliteit zoals we in het Westen kennen. in Calcutta, waar het vandaan komt, gebruikt men lams- of geitevlees. Maar met rundvlees wordt het pas echt een rijke saus.

Rundercurry Madras (Madrasi kari)

500 gr runderriblappen of stooflappen

100 gr ghee

1 grote gesnipperde ui

3 gesnipperde teentjes knoflook

2 theelepels gemalen koriander

2 theelepels kurkuma

2 theelepels gemalen gember

1 theelepel gemalen komijn

2 1/2-3 theelepels chilipoeder

2 theelepels garam masala

1 theelepel zout

1 1/2 theelepel versgemalen zwarte peper

2 dl water

Snijd het vlees in blokjes van 4 cm; verwijder alle vetrandjes. Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en bak het vlees snel aan alle kanten bruin. Schep het met een schuimspaan in een kom en zet even apart. Voeg nu ui en knoflook aan de pan toe en bak ze op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Voeg specerijen, zout en peper toe en roerbak alles nog 3 minuten.

Doe het vlees terug en roerbak weer 3 minuten, zodat de blokjes bedekt zijn met specerijen. Roer het water erdoor, breng aan de kook en temper dan het vuur; laat afgedekt 1 1/2 uur zacht stoven tot het vlees gaar is.

Serveer de curry warm.

Noot: Dit is een van de scherpste rundercurry's.

Rundergehakt met bitterpompoeen (Kheema karela)

(4-6 personen)

500 gr verse bitterpompoeen (karela) of ± 250 gr uit blik

sap van 1 citroen

100 gr ghee

2 middelgrote gesnipperde uien

2 gesnipperde teentjes knoflook

7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes

1 theelepel zout

1 1/2 theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel gemalen komijn
750 gr rundergehakt
2 theelepels garam masala

Was de pompoen, snijd de uiteinden af en verdeel hem in schijven van 1 cm. Leg ze in een kom en bedruppel ze met citroensap. (Laat bij pompoen in blik de pekel uitlekken, spoel af met koud water en laat weer uitlekken; spoel vooral geen zaden weg. Leg de pompoen in een kom en bedruppel met citroensap).

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit de uien, knoflook en gember op een laag vuur in 2-3 minuten goudgeel en zacht. Voeg zout, peper, chilipoeder en komijn toe, roer goed en doe dan het gehakt erbij. Voeg op dit punt zo nodig wat water toe, zodat het mengsel niet aanbakt; de hoeveelheid hangt af van de vochtigheid van de uien en de vetheid van het gehakt. Roerbak het gehakt voortdurend tot het verkleurt. Voeg de pompoen toe met citroensap. Temper het vuur en stoof 5-7 minuten zacht verder tot de pompoen zacht is. Bestrooi met garam masala, schep alles voorzichtig om en stoof nog 2 minuten. Serveer het gerecht warm.

Noot: Bitterpompoen ziet er wat vreemd uit met zijn heldergroene, gerimpelde schil. Hij is bijna altijd verkrijgbaar in Aziatische, Turkse en Surinaamse toko's en op de markt in grote steden. Probeer het anders met verse courgettes of pompoen uit blik.

Gehaktcurry

500 gr gehakt
2 uien
1 teentje knoflook
zout
peper
80 gr boter
1 afgestreken eetlepel kerrie
1 eetlepel tomatenpuree
2 bekertjes bulgaarse yoghurt

Hak 1 ui en het teentje knoflook zeer fijn. Maak het gehakt aan met ui, knoflook, zout en peper en vorm er kleine ballen van.

Snijd de tweede ui in ringen, smelt de boter, fruit de ringen ui goudgeel en voeg de kerrie toe. Leg de gehaktballetjes erbij en laat dit verder fruiten tot de balletjes aan alle kanten mooi bruin zijn.

Roer de tomatenpuree door de yoghurt en eventueel nog wat zout. Giet dit bij het gehakt en uien en roer het geheel even goed door.

Leg de deksel op de pan en laat bij matig vuur alles zachtjes nog eens 20 minuten stoven.

Het gaat er schiffterig uitzien, maar dat hoort zo.

Indiase gehaktballetjes

(4-6 personen)

500 gr runder- of varkensgehakt
2 eetlepels fijngehakte ui
1 plakje fijngehakte verse gember
peper, zout
2 eetlepels gemalen koriander (ketoembar) ofkerriepoeder
1 losgeklopt ei
1 eetlepel worcestershiresaus
1 snee in water geweekt en uitgeknepen oud witbrood
2 fijngehakte sjalottenbladeren of lente-uitjes
1 eetlepel paneermeel
1/4 theelepel kaneel
1/4 theelepel kruidnagelpoeder
1/4 theelepel kurkuma (koenjit)
1/4 liter plantaardige olie (of, zo nodig, meer)

Kneed in een kom alle ingrediënten, behalve de olie, goed door elkaar en maak er balletjes van van ± 25 mm doorsnee.

Verhit de olie in een grote bakpan en braad de gehaktballetjes hierin, voorzichtig omscheppend zodat ze niet breken, aan alle kanten bruin.

Laat ze, als ze gaar zijn, goed uitlekken en serveer ze heet of koud met een pikante Indiase saus of een chili- of tomatensaus.

Pikante Indiase saus

(4-6 personen)

1 eetlepel plantaardige olie
1 fijngehakte ui
2 geplette en fijngehakte teentjes knoflook
1/4 liter tomatensaus (of -ketchup)
1/2 theelepel Worcestershiresaus
1 eetlepel chilisaus
125 gr ananasstukjes (uit blik)
1 eetlepel azijn
2 theelepels suiker

Maak in een bakpan de olie heet en fruit de fijngehakte ui en knoflook tot ze licht gebruind zijn.

Zet het vuur laag en voeg de tomatensaus, de Worcestershiresaus, de chilisaus en de ananasstukjes toe.

Meng alles goed door elkaar, laat het mengsel aan de kook komen, zet het vuur laag en laat de saus af en toe roerend ± 5 minuten sudderen.

Giet de saus in een kom.

Lekker als dipsaus bij Indiase Gehaktballetjes.

Indiase gehaktballetjes met frisse muntsaus

(8 personen)

Voor het gehakt:

100 gr gehakte blanke amandelen
1 kg rundergehakt

2 fijngesnipperde uien
25 gr fijngehakte gemberwortel
5 fijngeknipte takjes koriander
1 ei
1/2 theelepel cayennepeper
zout
1 zakje saffraanpoeder
50 gr bloem
2 eetlepels garam masala
5 eetlepels olie

Voor de saus:

1/2 komkommer
3 bekertjes zure (half)room á 1/8 liter
10 fijngeknipte blaadjes verse munt of 2 theelepels gedroogde munt
zout, peper

Gehakt: Week de amandelen ± 4 uur in ruim koud water en giet ze af.
Meng het gehakt, de amandelen, de ui, de gember, de koriander, het ei, de cayennepeper, 1 eetlepel zout, de saffraan, de bloem en de garam masala in een kom door elkaar en vorm van dit mengsel kleine balletjes.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de gehaktballetjes in ± 10 minuten goudbruin en gaar.

Saus: Schil de komkommer en rasp hem grof.

Doe de rasp in een zeef en druk het vocht eruit.

Roer de komkommer, de zure room en de munt in een kom door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Satéstokjes uit Pakistan

250 gr rundergehakt
1 kleine fijngesnipperde ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 eetlepel kikkererwtenmeel
1/2 theelepel versgeraspte gember
1/4 theelepel zout
1/2 theelepel kerriepoeder
± 40 gr yoghurt

Kneed alle ingrediënten, behalve de yoghurt, door het gehakt.

Vorm er met natte handen kleine vleesballetjes van en rijg die aan satéstokjes.

Roer de yoghurt smeug en smeer de vleesballetjes ermee in.

Grilleer de saté ± 10 minuten op een houtskoolgrill of tafelgrill.

Serveer met een paprika-courgettegerecht.

Indiase gehaktballetjes met yoghurtsaus

500 gr lamsgehakt
2 uien
2 teentjes knoflook
1 theelepel geraspte gemberwortel of gemberpoeder
1 theelepel paprikapoeder

2 theelepels gemalen komijn (djinten)
1 eetlepel gemalen koriander (ketoembar)
(2 theelepels kerriepoeder of garam masala)
zout, peper
3 eetlepels ghee of olie
2 eetlepels maïzena
1/4 liter yoghurt

Vermeng het gehakt met de helft van de gesnipperde uien en teentjes knoflook en met de helft van de specerijen, voeg zout en peper toe en draai er ronde of ovale balletjes van.

Verhit de ghee of olie en fruit hierin de rest van de uien en de knoflook 2 minuten.

Voeg de rest van de specerijen toe en fruit die 2 minuten mee.

Doe de gehaktballetjes in de pan, bak ze rondom bruin, voeg 1/2 kopje water toe en laat het vlees in ± 10 minuten gaar worden.

Roer de maïzena met de yoghurt glad en schenk dit al roerend bij de gehaktballetjes. Lekker met rijst en een salade.

Variatie:

Vermeng het gehakt met de helft van de uien en de helft van de specerijen, vorm er ovaalvormige worstjes van, rijg die aan spiesen of satéstokjes en bestrijk ze met olie. Laat het vlees onder een hete grill of op de barbecue in ± 10 minuten rondom gaar worden.

Breng de yoghurt op smaak met 3 fijngesneden bosuitjes, zout, peper en 1-2 eetlepels fijngehakte muntblaadjes of koriander en serveer deze saus bij het vlees.

Gekruid kipgehakt

400 gr kip- of kalkoengehakt
3 eetlepels vindaloo-kruiden
1/2 dl yoghurt
2 gare aardappelen
bakboter

Kruid het gehakt met de vindaloo-kruiden, de yoghurt en de geprakte aardappelen.

Vorm dit tot een groot 'brood', braad dit in wat bakboter rondom bruin en stoof het in 30 minuten langzaam gaar.

Snijd het daarna in plakken.

Geef er een curry bij van 1 gesnipperde ui, 1 teentje knoflook uit de pers, 1 eetlepel kerriepoeder, 40 gr boter, 500 gr (halfgare) aardappelblokjes, 100 gr afgehaalde peultjes, 300 gr bloemkoolrosjes en 1 gesnipperde rode paprika.

Gehaktballetjes in kerriesaus

1 gesnipperde ui
600 gr gehakt
1 ei
6 eetlepels paneermeel
2 theelepels gemberpoeder
1 theelepel koriander (ketoembar)
1 theelepel fijngewreven gedroogde kruizemunt

2 teentjes knoflook
2 1/2 eetlepel maïzena
3 eetlepels boter
1/2 eetlepel kerriepoeder
3 theelepels bouillonpoeder
1 bekertje zure room

Meng de ui, het gehakt, ei, paneermeel, gemberpoeder, de koriander, kruizemunt, zout en peper in een kom en pers de knoflook erboven uit.

Draai van dit gehaktmengsel 16 balletjes.

Roer in een kopje de maïzena met 2 eetlepels koud water glad. Verhit in een braadpan de boter en bak de balletjes in ± 10 minuten gaar en bruin. Leg de balletjes in een voorverwarmde schaal.

Roer door het bakvet het kerriepoeder en fruit dit ± 1 minuut. Voeg hieraan 2 dl heet water en het bouillonpoeder toe. Voeg al roerend het maïzenapapje toe en blijf roeren tot de saus goed gebonden is.

Neem de saus van het vuur en roer de zure room erdoor.

Schenk de saus over de balletjes.

Curry-gehaktballen (Kofta kari)

500 gr rundergehakt
2 grote fijngehakte uien
4 gesnipperde teentjes knoflook
2 theelepels kurkuma
2 theelepels chilipoeder
3 theelepels gemalen koriander
1 1/2 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen gember
2 theelepels zout
1 geklopt ei
plantaardige olie om te frituren
100 gr ghee
2 dl water
verse blaadjes munt of koriander ter garnering

Doe het gehakt in een ruime kom en voeg de helft van de uien, knoflook, kruiden en het zout toe. Kneed alles goed en bind met het ei.

Vorm 12 balletjes van het gehakt. Verhit de olie flink in een diepe braadpan en frituur de gehaktballetjes 5 minuten in porties. Schep ze op met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Zet de balletjes na het frituren apart.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de rest van de uien en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg de rest van de specerijen en het zout toe en roerbak nog 3 minuten. Voeg de gebakken ballen toe en schep ze goed door de specerijenmix. Voeg het water toe, breng aan de kook en temper het vuur; laat ze afgedekt 30 minuten zacht stoven.

Serveer de gehaktballen warm, gegarneerd met verse munt of koriander.

Noot: In de Indiase keukens wordt vaak met gehakt gekookt en Kofta is een klassieker. In dit recept worden de ballen dicht geschroeid door ze te frituren. Hoewel dat extra tijd vraagt, verkleint u zo de kans dat ze uiteen vallen.

Tandoorigehakt

(2 personen)

25 gr boter
1 gesnipperde ui
1 uitgeperst teentje knoflook
250 gr rundergehakt
3 theelepels tandoorikruiden
Bulgaarse yoghurt
pittabroodjes
ijsbergsla
rode ui
peterselie

Fruit in de boter de ui en de knoflook. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Roer er de tandoorikruiden en 5 eetlepels Bulgaarse yoghurt door en verhit het nog ± 5 minuten. Rooster de pittabroodjes, snijd ze open en vul ze met wat ijsbergsla, ringen rode ui en gehakt.

Garneer ze met 1 eetlepel yoghurt en een toefje peterselie.

Currygehaktballen (Kofta kari)

450-500 gr mager gehakt
2 theelepels gemberpoeder (djahé)
1 theelepel knoflookpoeder
1 ei
2 theelepels masala
1 1/2 theelepel chilipoeder

Voor de saus:

1 fijngesnipperde ui
2-3 eetlepels olie
6 kleine kardemompeulen
2 1/2 cm kaneel
6 kruidnagels
1 laurierblad
1 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 1/2 theelepel chilipoeder
1 1/2 theelepel tarmeriekpoeder
2 theelepels ketoembar
zout naar smaak
1 1/2 dl yoghurt of 2 eetlepels tomatenpuree
6 dl water

Voor de garnering:

2 fijngesneden groene pepertjes
2 takjes fijngehakte korianderblaadjes

Meng de gember, knoflook en het ei door het gehakt. Voeg de masala en chilipoeder toe. Vermeng alles goed, maak er 16-20 balletjes van en bewaar die koel.

SAUS:

Fruit de ui in de olie lichtbruin. Voeg de kardemom, kaneel, kruidnagels en laurier toe en sauteer dit een minuut. Voeg de knoflook en gember toe en bak nog een minuut.

Bestrooi met chili en komijn, tarmeriek en ketoembar. Roer de yoghurt of tomatenpuree erdoor (als u yoghurt gebruikt, wacht dan tot de olie bovenkomt (5-7 minuten)). Voeg het water toe, doe het deksel op de pan en breng de saus aan de kook. Voeg dan zout toe.

Doe de gehaktballen één voor één in de braadpan; schud ze voorzichtig heen en weer, niet roeren! Doe het deksel weer op de pan en laat alles zachtjes 20 minuten sudderen.

Garneer het gerecht met de fijngehakte groene pepers en korianderblad.

Dien op met rijst en/of roti's of eventueel warm stokbrood.

Kofta wa chalow (Afghaanse gehaktballetjes)

Pel een kleien ui en snijd hem in kleine stukjes.

Voeg er 1 theelepel fijngehakte knoflook, 1 theelepel vversgehakte koriander, 1/2 theelepel zwarte peper en 1/2 theelepel zout bij.

Neem van runder- of lamsgehakt telkens 1 eetlepel en draai daar balletjes van.

Pel 1 ui, snijd hem in vieren en pureer de parten met 1/8 liter water in een foodprocessor.

Schenk dit uienmengsel in een grote pan, doe er 1 theelepel knoflook bij en laat dit op laag vuur 8-10 minuten sudderen.

Voeg 1/2 liter water en stuk voor stuk de gehaktballetjes toe; zorg, dat de balletjes elkaar in de pan niet pletten.

Kook de balletjes ± 20 minuten op middelhoog vuur.

Voeg dan 1 blikje tomatenpuree (± 70 gr), 1 theelepel fijngehakte knoflook, 1 theelepel vversgehakte koriander, 1/2 theelepel zwarte peper en 1/2 theelepel zout toe en laat nog eens 15-20 minuten koken.

Serveer de kofta chalow direct met naan en basmatirijst.

Indiase kruidenballetjes

(2 personen)

250 gr kipgehakt

1/2 theelepel gemberpoeder

3 theelepels kerriepoeder

1/2 theelepel kurkuma

1 uitgeperst teentje knoflook

zout, peper

25 gr boter

1 gesnipperde ui

1/8 liter slagroom

25 gr fijngehakte amandelen

verse koriander

Vorm kleine balletjes van het gehakt, de gemberpoeder, 1 theelepel kerriepoeder, de kurkuma, knoflook, zout en peper. Bak in de boter de balletjes in 10 minuten bruin en schep ze uit de pan.

Fruit in het vet 2 theelepels kerriepoeder en de ui. Voeg de slagroom, de amandelen en de balletjes toe en verhit alles nog ± 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

Bestrooi de balletjes met verse koriander.

Noot: lekker met Pandan rijst en sperziebonen.

Indiaas gehakt

500 gr lamsgehakt
1 1/2 theelepel zout
1 eetlepel garam masala (toko)
1 1/2 eetlepel olie
1 prei
1/2 paprika
1 dl yoghurt
1/4 theelepel kerrie
4 eetlepels mayonaise

Snijd de prei in ringen en de paprika in stukjes.

Meng het gehakt met het zout en de garam masala en draai er kleine balletjes van. Bak die bruin in de olie. Voeg de prei in paprika toe en bak die nog 5 minuten zachtjes mee. Maak een saus van de yoghurt, mayonaise en kerrie. Eet die bij de gehaktballetjes.

Noot: Lekker met rijst en peulvruchten.

Kheema shahzada

4 eetlepels geklaarde boter
1 grote ui, grof gesnipperd
een blokje gemberwortel, 2 1/2 x 2 1/2 cm, gepeld en grof gesnipperd
2-4 tenen knoflook, gepeld en grof gesnipperd
450 gr mager gehakt
1/2 theelepel gemalen kurkuma
50 gr ongebrande, gehalveerde cashewnoten
1 theelepel zout
3 dl warm water
1 1/2 dl melk
2 hardgekookte eieren, in de lengte in vieren gesneden
een paar takjes verse koriander

Maal de volgende ingrediënten, gescheiden van elkaar:

1 eetlepel wit maanzaad
1 eetlepel sesamzaad

Maal de volgende ingrediënten in koffiemolen:

1 kaneelstokje van 5 cm lengte, in stukjes
4 groene kardemoms
4 hele kruidnagels
4-6 gedroogde rode chilipepers
1 eetlepel korianderzaad

Verhit op half vuur 2 eetlepels geklaarde boter en fruit de ui, gember en knoflook tot de ui glazig is ($\pm$ 5 minuten). Verwijder overtollig vet door de gefruite stukjes met een houten lepel tegen de rand van de pan te drukken. Schep de stukjes op een bord en laat ze afkoelen.

Doe het restant van de geklaarde boter in de pan en roerbak alle gemalen ingrediënten 1 minuut. Voeg het gehakt toe en bak het tot al het vocht is verdampt (± 10 minuten).

Roer vaak.

Voeg de kurkuma toe en roerbak 30 seconden.

Voeg het zout, de cashewnoten en het water toe, breng het aan de kook, leg het deksel op de pan en laat 15 minuten zacht koken. Roer af en toe. Doe de melk in de blender en daarna de gebakken stukjes ui, knoflook en gember. Maak er een glad mengsel van en doe dit al roerend bij het gehakt.

Breng het aan de kook, leg het deksel op de pan en laat 10-15 minuten sudderen tot de jus is ingedikt.

Schep het gehakt in een schotel en garneer met partjes ei en verse korianderblaadjes.

Kofta Kabab Khatai

750 gr lamsgehakt

melk of karnemelk

5 gekneusde kardemoms

1/4 theelepel gemalen saffraan

1/2 theelepel zwarte peper

120 gr vochtvrije yoghurt

180 gr room

120 gr geblancheerde gemalen amandelen

3 eetlepels fijngesneden piment

een snufje asafoetida (duivelsdrek)

1 eetlepel geroosterde en gemalen zwarte komijn

1/2 theelepel zout

45 gr geklaarde boter

sap van 4 limoenen

wat gehakte verse kruiden

Kook het gehakt met de kardemom 12 minuten in de melk of karnemelk en vermeng het met de saffraan en de zwarte peper.

Meng de yoghurt en de room door het gehakt.

Voeg de amandelen, zoete peper, asafoetida en zwarte komijn toe.

Kneed grondig, zout het mengsel en maak er balletjes van.

Laat die 1/2 uur in de koelkast opstijven.

Bak ze bruin in de boter en zet ze daarna op laag vuur.

Warm het limoensap in een klein pannetje op en sprenkel het over de gehaktballetjes.

Bak enige seconden op hoog vuur.

Serveer met verse kruiden.

Nargisi Kofta Kabab

500 gr rundergehakt

8 hardgekookte eieren

1 theelepel zwarte peper

2 eetlepels gemalen koriander

2 eetlepels gemalen komijn

1/4 theelepel nootmuskaat

1/2 theelepel zout

2 eetlepels tomatenpuree

1 theelepel paprika

1/2 theelepel garam masala
6 teentjes knoflook
2 uien
30 gr boter
opgeklopt ei

Pel de eieren.

Vermeng het vlees met de peper, koriander, komijn, nootmuskaat, zout, tomatenpuree, paprika en garam masala.

Bak de ui en de knoflook in de boter, vermaal ze dan tot een pasta en vermeng ze met het vlees.

Bedek de eieren met dit mengsel, leg ze in een beboterde schaal en laat ze een half uur koelen; doop ze dan in opgeklopt ei en frituur ze.

Chaplee kabab (Afghanistan)

Runder- of lamsgehakt met geraspte ui.

Elke portie gehakt wordt gelijkmatig rond een metalen pen, 'Seikh', gedrukt, gegrild en geserveerd met naan.

Shish kebab

(18 kebabs)

het sap van een halve citroen

2 eetlepels fijngehakte verse munt of 1 eetlepel gedroogde of ingemaakte munt

3-4 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes

25 gr ongebrande cashewnoten

1 middelgrote ui, grof gesnipperd

2 teentjes knoflook, gepeld en grof gesnipperd

1-2 verse groene chilipepers, fijngehakt en van zaden ontdaan

700 gr lams- of rundergehakt

2 theelepels gemalen koriander

2 theelepels gemalen komijn

1 theelepel gemalen karwijzaad

1/2 theelepel garam masala

1/2 theelepel tandoorikleurstof

1/2 theelepel versgemalen zwarte peper

1 eierdooier

1/4 theelepel chilipoeder

1 theelepel zout

4 eetlepels olie

Vermaal de volgende ingrediënten in de koffiemolen:

2 eetlepels wit maanzaad

2 eetlepels sesamzaad

Meng het citroensap, de munt, korianderblaadjes, cashewnoten, ui, knoflook en groene chilipeper in een blender tot een gladde massa en doe het mengsel in een grote kom.

Meng het gehakt met de blender in 2-3 porties tot een gladde massa en doe het vlees in de kom.

Voeg de overige ingrediënten, behalve de olie, toe en kneed het mengsel tot een

homogene massa (dit kan ook in een keukenmachine) en zet het een half uur in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 240 °C en bekleed een bakblik met aluminiumfolie.

Draai van het kebabmengsel 18 balletjes, iets groter dan een golfbal.

Doe een balletje aan een prikker, maak er een worstje van door het tussen de handpalmen te draaien en leg het op het bakblik.

Maak de overige kebabs op dezelfde manier.

Bestrijk ze royaal met een in olie gedoopt kwastje, plaats het bakblik hoog in de oven en bak de kebabs 6-8 minuten.

Haal het bakblik uit de oven, bestrijk de kebabs met de rest van de olie en bak ze nog 6-8 minuten.

Laat de kebabs afkoelen voor u ze van de prikkers haalt.

Seek Kabab

750 gr rundergehakt

1/4 theelepel saffraan, 1 nacht in 1 eetlepel warm water geweekt

1 eetlepel geklaarde boter

1 fijngehakte ui

2 eetlepels peterselie

1/2 theelepel zout

Meng alles, vorm er worstjes van en sauteer die snel.

Seek Kabab Khasa

500 gr rundergehakt

4 gemalen kardemoms

1 theelepel zwarte peper

1 eetlepel gemalen groene gember

3 teentjes knoflook

sap van 1/2 citroen

6 eetlepels yoghurt

1/2 eetlepel gemalen komijn

1 fijngehakte ui

2 eetlepels geklaarde boter

Vermeng alles, vorm er worstjes van en sauteer die snel.

Seek Kabab Masalam

500 gr rundergehakt

6 gemalen rode chilipepers

1 theelepel zwarte peper

2 fijngehakte groene chilipepers

2 reepjes gehakt piment

2 theelepels komijn

2 theelepels koriander

1 theelepel gemalen fenegriek

4 gehakte teentjes knoflook
1 gehakte ui
1 eierdooier
1 theelepel gemberpoeder
6 gemalen kruidnagels
2 1/2 cm pijpkaneeel
6 eetlepels peterselie
2 eetlepels gehakte munt
1 theelepel gemalen anijs
1 eetlepel papaverzaad
2 eetlepels sesamzaad
1 eetlepel cashewnoten
60 gr geklaarde boter

Maal het sesamzaad, het papaverzaad en de cashewnoten en vermeng dit met de boter. Vermeng het vlees met de overige ingrediënten, steek het op pennen en grill het gaar. Rol de pennen dan in het boter/notenmengsel en bevochtig ze met de geklaarde boter. Rol ze nog eens door het mengsel en zet ze weer onder de grill. Herhaal dit proces tot zich een dikke korst heeft gevormd.

Shami Kabab

1 kg rundergehakt
60 gr gele spliterwten
1/2 theelepel zout
3/4 eetlepel gemalen koriander
3/4 eetlepel gemalen komijn
2 gehakte teentjes knoflook
1 fijngehakte ui
1 theelepel munt
1/2 eetlepel groene gember
geklaarde boter
citroenschil schilvers

Laat de erwten een nacht weken.
Kook ze samen met het vlees, zout en alle kruiden (gebruik zeer weinig water, zodat alles geabsorbeerd wordt).
Laat het afkoelen, draai het door de keukenmachine en zorg dat het héél fijn wordt.
Maak er kleine koekjes van met een doorsnede van 4 cm en stop een paar reepjes citroenschilschilvers in het midden van het koekje.
Bak ze in geklaarde boter bruin zonder ze te breken.

Kofta Kabab Sheer Mal

750 gr rundergehakt
1/2 theelepel kardemomzaad
1 1/2 theelepel kaneeel
1 1/2 theelepel nootmuskaat
1 1/2 theelepel kruidnagel
1 1/2 theelepel zwarte peper
1/2 theelepel gember
snuif anijs

6 gemalen teentjes knoflook
1/2 theelepel zout
1 gemalen laurier
90 gr geklaarde boter
6 rode chilipepers
5 dl melk
60 gr gehakte pistaches
4 in dunne ringen gesneden en bruin gebakken uien

Doe het vlees met alle kruiden behalve 1/2 theelepel knoflook, de chilipepers en de pistaches door de keukenmachine.

Maak er balletjes van.

Verhit de helft van de boter en bak de balletjes daarin bruin.

Haal het zaad uit de chilipepers en snijd ze in fijne reepjes.

Bak ze in de boter waarin het vlees is gebruid.

Begiet ze met de melk, voeg de pistaches toe en laat dit inkoken.

Smelt de resterende boter en bak de vleesballetjes opnieuw, voeg daarbij de resterende knoflook toe.

Kook droog.

Voeg, als de boter zeer heet is, de melksaus toe.

Laat de saus tot de helft inkoken.

Besprenkel het gerecht met gebakken uiringen en dien op.

Koftacurry

1 groene peper
2 uien
2 teentjes knoflook
400 gr rundergehakt
1 ei
1 theelepel garam masala of kerrie
zout
1,5 theelepel gemberpoeder (djahé)
100 gr boter
2 theelepels chilipoeder
1 theelepel geelwortelpoeder (koenjit)
6 eetlepels yoghurt

Verwijder de zaadjes van de peper en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Pel en snipper de uien en de knoflook.

Maak het gehakt aan met het losgeklopte ei, de garam masala, zout, 1,5 theelepel gemberpoeder en de peper.

Rol er langwerpige vormpjes van ter grootte van een pruim.

Verhit de boter in een braadpan en fruit de uien en knoflook in ± 5 minuten lichtbruin, voeg het chilipoeder en het geelwortelpoeder toe en fruit alles nog ± 3 minuten.

Roer de yoghurt en 1 dl water erdoor en warm alles met het deksel op de pan op heel laag vuur nog ± 5 minuten door.

Voeg de gehaktballetjes toe en stoof ze in 30 minuten gaar.

Shami Kabab (gemalen lamskoekjes)

50 gr gele spliterwten
450 gr lamsgehakt
10 kruidnagels
1 theelepel zwarte peperkorrels
2 cm pijpkaneeel
6 kardemoms
3 laurierbladen
1 1/2 theelepel zout
1 1/2 theelepel geraspte gember
1 ei
2 eetlepels gehakte ui
1 eetlepel verse munt
1 theelepel groene chili
olie
1 ui in schijfjes
takjes verse munt

Week de spliterwten 2 uur in water.

Doe de erwten, het weekwater en het gehakt in een tefalpan.

Voeg de kruidnagels, peper, kaneeel, kardemom, laurier en zout toe en breng dit aan de kook.

Doe de deksel op de pan en laat het 1 uur sudderen.

Haal de deksel van de pan en zet het vuur half hoog.

Kook het volledig droog en laat het afkoelen.

Draai alles door de keukenmachine tot een zéér fijne pasta is ontstaan.

Voeg de gember en het ei toe en draai nogmaals door keukenmachine.

Laat het in een kom 1 nacht staan.

Vermeng de munt, ui en chilipepers en maak er 8 porties van.

Verdeel ook het vlees in 8 porties en maak er ballen van.

Maak in elke bal met uw duim een diepe kuil en vul die met het ui-muntmengsel.

Bedek het gat met vlees en plet de bal tot een koek van 6 1/2 cm doorsnee.

Vul een zware braadpan met 1/2 cm olie en bak de ballen 4 minuten aan iedere kant.

Garneer met ui en verse munt.

Shami Kabab Noord-Mahali

750 gr rundergehakt
4 uien
120 gr geklaarde boter
1 1/2 dl water
1 eetlepel korianderzaad
5 cm groene gember
45 gr licht geroosterde en gemalen gele spliterwten
1 1/2 theelepel zout
1 1/2 theelepel gemalen kardemom
1 1/2 theelepel kruidnagel
1 1/2 theelepel kaneeel
1 theelepel zwarte peper
2 eetlepels gemalen anijs
1 theelepel gemalen kalonji (Nigella Indica)
75 gr vochtvrije yoghurt
1 eiwit
peterselie

Bak 3 uien in 30 gr boter, vermeng ze met het vlees en geef het mengsel een bhogar in de hete boter: doe het deksel op de pan, haal de pan van het vuur en schud 2 keer. Zet de pan dan terug op een lage pit en haal het deksel er na 1 minuut af. Voeg 1 1/2 dl water en het korianderzaad toe. Kook verder, schud regelmatig, tot al het water is geabsorbeerd. Voeg de gember, de rest van de uien, 45 gr geklaarde boter, de spliterwten, 1 theelepel zout, de kardemoms, kruidnagels, kaneel, zwarte peper, anijs en kalonji toe. Klop de yoghurt en het eiwit erin. Hoe langer u kneedt, hoe beter. Vorm dan ronde koekjes van 4 cm doorsnee en 1 cm dikte en braad die in de overgebleven geklaarde boter. Serveer met gehakte peterselie.

Noot: Yoghurt

Yoghurt maken

Gebruik 1 eetlepel activator (gewone volle yoghurt uit de winkel) per halve liter melk. Gebruik niet teveel, want dan wordt de nieuwe yoghurt zuur. Breng de melk in een grote pan aan de kook, zet het vuur laag als de melk begint te schuimen en laat de melk 2 minuten nauwelijks sudderen. Haal de pan van het vuur en laat de melk afkoelen tot op het punt dat u nog net uw vinger in de melk kunt houden, terwijl u tot tien telt (41-43°C). Haal eventuele vellen van de melk. Klop de activator in een grote kom tot die goed vloeibaar is. Voeg een aantal lepels hete melk toe, één per keer, terwijl u krachtig met een garde blijft kloppen. Voeg dan de rest van de melk toe en blijf kloppen met de garde. Vul dan uw potjes en zet de yoghurtmachine aan. Als u geen machine heeft, neemt u een grote glazen of aardewerk kom en giet daar het mengsel in. Bedek de kom met een plaat of met een stuk plastic dat u er met een grote elastiek rond doet. Draai de kom in een wollen dekentje of een wollen sjaal. Zet de kom minstens 8 uur op een warme, tochtvrije plaats. Daarna zou de yoghurt klaar moeten zijn. De textuur zou dik moeten zijn. Als de kom te lang op een warme plaats wordt gelaten, wordt de yoghurt zuur. In de koelkast is de yoghurt een week houdbaar, maar het is beter, iedere 4 dagen een nieuwe voorraad te maken. Gebruik dan wat van de oude yoghurt als activator.

Yoghurt stabiliseren om ermee te koken

Veel gerechten uit India hebben yoghurt als ingrediënt. Als er met yoghurt wordt gekookt, bestaat echter het gevaar dat hij schift. Stabilisatoren zoals maïzena en eiwit beletten dit.

1 liter yoghurt
1 licht geklopt eiwit of
1 eetlepel maïzena, vermengd met wat water of melk
3/4 theelepel zout

Klop de yoghurt in een grote kom tot hij vloeibaar is. Voeg het eiwit of het maïzenamengsel en wat zout toe. Roer goed door elkaar met een houten lepel. Breng langzaam aan de kook, terwijl u voortdurend EN SLECHTS IN EEN RICHTING roert. Zet dan het vuur zo laag mogelijk en laat de yoghurt zonder deksel ± 10 minuten nauwelijks sudderen, of tot de yoghurt dik is geworden. ZET GEEN DEKSEL OP DE PAN, want één

druppeltje stoom dat in de yoghurt valt, zou alles bederven.

Na dit proces kan de yoghurt met andere ingrediënten, zoals vlees of groenten, worden gekookt, zonder gevaar van schiften.

Vochtvrige yoghurt

Maak zelf een tamelijk dikke yoghurt en zeef die door verscheidene lagen kaasdoek.

Mhaans Kabab Machchi

750 gr lamsvlees
1/4 theelepel zwarte peper
6 geraspte sjalotten
2 grote geraspte uien
zout
2 eetlepels geroosterd gemalen korianderzaad
2 gemalen kardemoms
75 gr geklaarde boter
1/4 kop kikkererwtenmeel (besan)
10 geperste teentjes knoflook
1/2 theelepel anijs of dille of venkelzaad
1 gekneusde laurier
6 cm geraspte gember of 1/2 theelepel gemalen gember
limoensap

Maal het vlees in de keukenmachine.

Kruid met zwarte peper, sjalot, ui, zout, de helft van de koriander en de kardemoms.

Kneed het gehakt in de vorm van een vis, plaats die in een pan met 30 gr boter en een hoeveelheid water die na 12 minuten koken volledig geabsorbeerd moet zijn.

Haal de 'vis' uit de pan, smeer hem in met besan en vervolgens met de helft van de knoflook.

Duw er dan de resterende koriander, laurier en gember in.

Smelt de resterende boter en bak de 'vis' aan beide kanten.

Maak een sausje met de resterende knoflook, 1/4 kop water en wat limoensap.

Leg de 'vis' langs beide kanten in dit mengsel, tot dit opgezogen is.

Haal de 'vis' er dan uit en laat hem 1 1/2 uur koelen.

Haal er dan de korst af, koel de 'vis' nog enige tijd en garneer met rauwe groenten en een salade.

Lamskebab

400 gr lamsvlees
3/4 dl yoghurt
2 teentjes knoflook
2 eetlepels koriandergroen
1 theelepel kardemompoeder
1 theelepel kaneel
1 theelepel cayennepeper
1 theelepel korianderpoeder
2 eetlepels citroensap

zout
geelpoeder

Snijd het vlees in blokjes en marineer die in de yoghurt met de geperste knoflook, het koriandergroen, de kruiden, het citroensap, zout en geelpoeder en rooster ze aan grillpennen.

Lamssaté

Snijd 500 gr lamsbout in reepjes en marineer het vlees ± 1 uur in een mengsel van 2 cm geraspte, geschilde gemberwortel, 1 fijngesneden ui, 1-2 theelepels chilipoeder, 1 theelepel garam masala, 1 theelepel komijnpoeder, 1 eetlepel korianderpoeder, eventueel 1 theelepel mangopoeder, het sap van 5 limoenen, 3 eetlepels olie en zout. Rijg het vlees aan spiesen en rooster het onder een hete grill 10-15 minuten (halverwege keren).

Kofta Kabab Kasta

750 gr varkensvlees
2 fijngesneden groene chilipepers
1 eetlepel geraspte citroenschil
4 eetlepels peterselie
1 gemalen laurierblad
1/2 theelepel verse basilicum
7 1/2 cm gemalen verse gember
4 eetlepels fijngesneden piment
6 eetlepels gehakte bieslook
5 geperste teentjes knoflook
ongeveer 250 gr gezeefde groene pruimen
120 gr geklaarde boter
1/2 theelepel kruidenzout
4 1/2 dl yakhni
120 gr komkommer
1 eiwit

Kook het vlees 12 minuten met een fijngesneden groene chili en de geraspte citroenschil - gebruik weinig water, zodat alles geabsorbeerd wordt.

Maal het vlees en maak een fijn mengsel met alle gemalen kruiden; laat een half uur intrekken.

Maak er dan kleine platte koekjes van.

Plaats in het midden 1/2 theelepel gezeefde pruim.

Maak de handen nat met warm water en trek de randen van de vleeskoekjes over het fruit; vorm er zo balletjes mee.

Laat ze nog een kwartier staan.

Verhit de boter en bak de balletjes bruin.

Schraap de kookresten los van de bodem van de pan en bevochtig met 4 eetlepels yakhni.

Kook droog.

Bedek de balletjes vervolgens met yakhni en sudder met een deksel op de pan tot er nog slechts een paar eetlepels vocht overblijven.

Zet dan het vuur hoog en roer zachtjes in de pan, zodat de balletjes langs alle kanten met het kookvocht bedekt worden.

Serveer met gezouten, uitgelekt, gedroogde komkommer, die in dunne schijfjes werd gesneden, vervolgens in licht opgeklopt eiwit werd gedoopt en snel werd gesauteerd.

Afghaanse gehaktsaus

Pureer 1 kleine ui met 1/4 liter water in een blender.

Doe dit mengsel samen met 500 gr rundergehakt in een braadpan en braad het vlees bruin.

Voeg er 1/4 liter water, 1 theelepel fijngehakte knoflook, 1 theelepel zout, 1 theelepel versgehakte koriander, 1/2 theelepel zwarte peper en 1 blikje tomatenpuree (± 140 gr) bij en laat het geheel op laag vuur 20-25 minuten sudderen.

Bloemkoolverrassing

1 middelgrote bloemkool
4 eetlepels olie
1 theelepel komijnzaad
1 grote gesnipperde ui
een blokje gemberwortel, 2 1/2 x 2 1/2 cm, gepeld en geraspt
3-4 tenen knoflook, gepeld en geperst
450 gr mager lams- of rundergehakt
1 theelepel gemalen kurkuma
1 eetlepel gemalen koriander
1 theelepel kaneel
1 theelepel gemalen kardemom
1/2 theelepel chilipoeder
1 blikje tomaten, uitgelekt
1 theelepel zout
1/4 theelepel zwarte mosterdzaadjes
1/2 theelepel komijnzaad
8-10 kerrieblaadjes

Voor de garnering:

2 kleine tomaten, in vieren gesneden
1 eetlepel gehakte korianderblaadjes

Blancheer de bloemkool in kokend water met zout. giet ze af en laat ze afkoelen.

Verhit op half vuur 3 eetlepels olie en voeg de komijn toe.

Voeg, zodra de zaadjes beginnen te springen, de ui toe en fruit die al roerend 3-4 minuten.

Voeg de gember en de knoflook toe en roerbak 1 minuut.

Voeg het gehakt toe en zet het vuur hoger. Roerbakken tot het gehakt rul is en het vocht is verdampt.

Zet het vuur laag en voeg de kurkuma, koriander, kaneel, kardemom en chilipoeder toe.

Roerbak tot de specerijen goed over het gehakt zijn verdeeld (3-4 minuten).

Voeg de tomaten en het zout toe en kook ze al roerend 1-2 minuten mee.

Laat alles met het deksel op de pan 10-15 minuten zacht koken.

Neem de pan den van het vuur en laat het gehakt afkoelen.

Leg de bloemkool op een plank, vul de holten tussen de stengels met het gehakt en druk het stevig aan.

Draai de bloemkool om, duw de roosjes voorzichtig van elkaar en stop er zoveel mogelijk

gehakt tussen.

Verhit het restant van de olie op laag vuur en voeg de mosterdzaadjes toe.

Doe er, zodra de zaadjes beginnen te springen, de komijn en de kerrieblaadjes bij.

Leg de bloemkool met de roosjes naar boven in de gekruide olie en verwarm hem zonder deksel 2-3 minuten.

Draai hem om en verwarm ook de andere kant 2-3 minuten.

Draai de bloemkool weer om en schep het restant van het gehakt eromheen.

Leg een deksel op de pan en zet het vuur laag.

Stoof de bloemkool in 10-15 minuten gaar.

Leg de bloemkool op een schaal, schep een deel van het gehakt erop en de rest eromheen.

Garneer met partjes tomaat en koriander.

Snelle Indiaase bloemkoolschotel

500 gr lamsbout in dobbelsteentjes

zout, peper

2 eetlepels olijfolie

2 fijngesneden sjalotten

1 fijngesneden teentje knoflook

1-2 theelepels masalapoeder (kerriepoeder)

5 dl vleesbouillon (eventueel van tablet)

400 gr vastkokende aardappelen in blokjes van 1 1/2 cm

6-10 draadjes saffraan

1 kleine bloemkool in kleine roosjes

200 gr broccolirosjes

3 lente-uitjes in dunne ringen

1 rode paprika in dunne reepjes

2 eetlepels fijngesneden koriander of peterselie

Bestrooi het lamsvlees met zout en peper bestrooien.

Verhit de olie en lamsbout

hierin in 5 minuten rondom bruin bakken.

Vlees uit pan scheppen.

Sjalot, knoflook en masala in achtergebleven bakvet 3 minuten bakken.

Bouillon, aardappel en saffraan toevoegen (aardappelen moeten net onder staan) en mengsel zonder deksel 10-15 minuten laten koken, tot aardappelen gaar zijn en vochtverdampt is.

Bloemkool toevoegen

en afgedekt 5 minuten meekoken.

Broccoli, lente-ui, paprika en lamsvlees erdoor roeren en 5 minuten meebakken.

Voor serveren koriander

erover strooien.

Lamsvlees met mungbonen

(6-8 personen)

150 gr hele mungbonen

1 1/4 theelepel zout

een blokje gemberwortel, 2 1/2 x 2 1/2 cm, gepeld en grof gesneden

2-4 tenen knoflook, gepeld en grof gesnipperd

700 gr lamsbout of lamsschouder, in blokjes van 2 1/2 x 2 1/2 cm
4 1/2 dl water
1 grote gesnipperde ui
1 theelepel gemalen kurkuma
1 blikje tomaten
2 eetlepels gehakte korianderblaadjes

Maal in de koffiemolen:
2 gedroogde rode chilipepers
1 1/2 theelepel komijnzaad
2 theelepels korianderzaad
4 hele kruidnagels
1 kaneelstokje van 5 cm lengte in stukjes
4 zwarte peperkorrels

Was de mungbonen goed, week ze daarna in een ruime hoeveelheid water en laat ze goed uitlekken.

Doe de gember en de knoflook met het zout in de vijzel en stamp ze tot een gladde massa.

Breng het vlees in een ruime pan water aan de kook, leg het deksel op de pan en laat nog 45 minuten koken.

Voeg de mungbonen en de ui toe, breng weer aan de kook, leg het deksel op de pan en laat op laag vuur 25 minuten pruttelen.

Voeg het mengsel van gember en knoflook toe en daarna de gemalen specerijen, het kurkumapoeder en de tomaten.

Laat zonder deksel nog 10 minuten pruttelen.

Neem dan de pan van het vuur en laat het gerecht voor het opdienen een paar uur staan. Hoe langer u wacht, hoe beter de kruiden erin trekken.

Warm de curry op en roer er de gehakte korianderblaadjes door.

Laat de curry voor het opdienen nog 5 minuten pruttelen.

Indiase lamsschotel

(2 personen)

2 eetlepels olie
1 fijngesneden ui
1 theelepel gekneusdd komijnzaadjes
1/4 theelepel gekneusdd korianderzaadjes
350-400 gr lamsbout in stukken
1-2 eetlepels kerriepoeder
1 courgette in stukken
1 rode paprika in stukken
zout, peper

Verhit de olie en bak de ui hierin 5 minuten.

Roer de komijn en de koriander erdoor en bak ze 3 minuten mee.

Voeg het vlees toe en bak het in 5 minuten rondom bruin.

Strooi er het kerriepoeder over en bak het onder omscheppen 2 minuten mee.

Schenk er 5 eetlepel water bij en laat het vlees afgedekt 30 minuten sudderen.

Roer de courgette en de paprika erdoor en laat het gerecht nogmaals 30 minuten stoven.

Breng het gerecht voor het serveren op smaak met zout en peper.

Afghaans lamsvlees met spinazie

(4-6 personen)

1 kg lamsstoofvlees
1/2 dl olijfolie
350 in blokjes gesneden uien
2 fijngesneden teentjes knoflook
2 theelepels kurkuma
1/4 theelepel nootmuskaat
1/4 theelepel gemalen kardemom
1 theelepel scherpe paprikapoeder (of naar smaak meer)
1/2 theelepel kaneel
1 literblik gepelde tomaten, uitgelekt en in stukjes gesneden
2 1/2 kalfs- of runderfond
150 gr verse spinazie, gewassen en uitgelekt
1/8 liter yoghurt
1 eetlepel geraspte citroenschil
zout
50 gr geroosterde pijnboompitten (± 3 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven)

Verhit de olie in een ovenvaste braadpan en schroei het vlees daarin dicht.
Voeg de uien toe en fruit ze 2 minuten mee.
Voeg dan de knoflook toe en fruit die 1 minuut mee.
Doe er de kurkuma, nootmuskaat, kardemom, paprikapoeder en kaneel bij en fruit het mengsel nog 1-2 minuten (laat de uien en de knoflook niet verbranden).
Voeg de tomaten en de kalfsfond toe en roer goed door.
Dek de pan af en bak het gerecht ± 1 uur in een op 180 °C voorverwarmde oven gaar.
Neem de schaal uit de oven, voeg de spinazie toe en roer tot de groente helemaal is opgenomen.
Laat het gerecht wat afkoelen, voeg dan de yoghurt, de citroenrasp en zout naar smaak toe en strooi er de pijnboompitten over.
Geef er pilav bij.

Bonjan chalow (Afghanistan)

Snijd 1 middelgrote ui fijn en fruit hem in een braadpan in wat maïsolie goudbruin.
Giet overtollige olie af.
Snijd 1 kg lamsvlees in blokjes van 5 x 5 cm en doe die bij de ui.
Voeg 1 theelepel fijngehakte knoflook en 1 theelepel zout toe en braad het vlees rondom bruin.
Schil een middelgrote aubergine en snijd hem in blokjes van 2 1/2 x 2 1/2 cm.
Besprenkel een andere braadpan met wat van het braadvocht en fruit de aubergineblokjes daarin lichtbruin. (Gebruik hiervoor geen olie!).
Voeg de aubergine dan met 1/4 liter water, 2 verse in plakjes gesneden tomaten, 1 theelepel verse koriander, 1 theelepel zwarte peper, 1 fijngehakte rode peper, 1/2 fijngehakte groene peper en 1/2 kleingesneden rode paprika bij het vleesmengsel en laat het gerecht ± 20 minuten zachtjes stoven tot de aubergine gaar is.
Geef er rijst bij.

Qabali palaw

Lekker gekruide stukjes lamsvlees en saffraanrijst bedekt met dunne plakjes wortel en rozijnen.

Qabali palaw is een in de Afghaanse keuken zeer traditioneel en beroemd gerecht.

Een Afghaanse party is zonder dit gerecht niet compleet.

'Palaw' betekent roodbruin gekruide rijst, terwijl 'Chalaw' witte rijst betekent.

Vleesschotel Maharadja

(4-6 personen)

4 eetlepels geklaarde boter
2 grote grof gesnipperde uien
een blokje gemberwortel, 2 1/2 x 2 1/2 cm, gepeld en grof gesnipperd
4-6 gepelde en grof gesnipperde tenen knoflook
1 verse groene chilipeper, van zaden ontdaan en fijngesneden
1-2 gedroogde rode chilipepers, fijngesneden
125 gr Bulgaarse yoghurt
1 theelepel karwijzaad
2 eetlepels wit maanzaad, gemalen
1 kg lamsbout in blokjes van 2 1/2 x 2 1/2 cm
1 1/4 theelepel zout
2 eetlepels gemalen amandelen
2 eetlepels gehakte korianderblaadjes
1 eetlepel citroensap
25 gr ongezouten verguisde pistaches

Roer de volgende ingrediënten door elkaar:

3 eetlepels gemalen koriander
1 theelepel garam masala
1 theelepel gemalen kurkuma
1/4 theelepel versgemalen zwarte peper

Verhit op half vuur 2 eetlepels geklaarde boter en fruit de ui, gember, knoflook, groene en rode chilipepers erin tot de ui glazig is (3-4 minuten).

Haal de pan van het vuur en laat de inhoud ervan even afkoelen.

Pureer de yoghurt en de gefruite ingrediënten in de keukenmachine en houd de puree apart.

Verwarm het restant van de geklaarde boter op laag vuur (de boter mag niet te heet worden) en voeg het karwijzaad toe.

Doe er meteen daarna de gemengde specerijen en het gemalen maanzaad bij en roerbak 1 minuut.

Voeg het vlees toe en bak het op vrij hoog vuur tot het kleur krijgt (4-5 minuten).

Leg het deksel op de pan en laat het vlees een kwartier in de eigen jus sudderen. Schep af en toe om.

Voeg de gepureerde ingrediënten toe en schep de puree door het vlees.

Doe 1 3/4 dl warm water bij de inhoud van de pan, voeg het zout toe, roer en breng het vocht aan de kook.

Leg het deksel op de pan en laat het vlees gaar worden. Roer in het begin af en toe, tegen het eind van de kooktijd vaker (anders blijft de ingedikte jus aan de bodem van de pan zitten).

Voeg de gemalen amandelen en de helft van de korianderblaadjes toe, roer en verwarm het geheel zonder deksel 2-3 minuten.

Neem de pan van het vuur, voeg het citroensap toe en schep het gerecht nog een keer

om.

Bestrooi het voor het opdienen met het restant van de gehakte korianderblaadjes en de stukjes pistache.

Vleesschotel Dilpasand

(4-6 personen)

1 kg lamsbout
125 gr Bulgaarse yoghurt
1 theelepel gemalen kurkuma
2 eetlepels wit maanzaad
een blokje gemberwortel, 2 1/2 x 2 1/2, gepeld en gesnipperd
4-5 tenen knoflook, gepeld en grof gesnipperd
1-2 verse groene chilipepers, van zaden ontdaan
450 gr uien
3 eetlepels geklaarde boter
1/2 theelepel chilipoeder
1 theelepel paprikapoeder
1 eetlepel gemalen komijn
1 theelepel garam masala
1 eetlepel tomatenpuree
1 1/4 theelepel zout
1 3/4 dl warm water
2 eetlepels gedroogd kokosvlees
2 eetlepels gehakte korianderblaadjes

Snijd het vet van de lamsbout. Spoel het vlees met koud water af, dep het droog met keukenpapier en snijd het in blokjes.

Voeg de yoghurt en de kurkuma toe, schep om en zet het afgedekt in de koelkast. Laat 4-6 uur intrekken.

Rooster het maanzaad zonder olie of boter op laag vuur tot het iets donkerder is geworden en laat het afkoelen.

Doe de gember, knoflook en groene chilipepers in de blender, snipper een ui, doe die bij het mengsel en verwerk alles tot een glad mengsel.

Snipper de overige uien.

Verhit de geklaarde boter op half vuur en fruit de uisnippers tot ze goudbruin zijn (10-12 minuten).

Zet het vuur laag, voeg de chilipoeder, paprikapoeder, komijn en 1/2 theelepel garam masala toe en roerbak 2-3 Minuten.

Voeg het mengsel uit de blender toe en verwarm alles onder veelvuldig roeren 10-12 minuten. Doe er, als de kruiden aankoeken, een scheutje water bij (niet meer dan 1 eetlepel tegelijk).

Voeg het vlees toe, zet het vuur iets hoger en bak het al omscheppend 4-5 minuten.

Voeg de tomatenpuree, zout en het water toe en breng het al roerend aan de kook.

Leg het deksel op de pan en laat 45 minuten sudderen tot het vlees gaar is. Roer de eerste 20 minuten af en toe, daarna vaker (anders blijft het ingedikte braadvocht aan de bodem zitten).

Maal het gedroogde kokosvlees (in de koffiemolen) om de curry een fijne structuur te geven.

Maal het maanzaad en doe dit met de kokos al roerend bij het vlees. Roer alles tot de kokos is opgelost.

Leg het deksel op de pan en laat het gerecht een kwartier zacht koken.

Voeg de korianderblaadjes en het restant van de garam masala al roerend toe en haal de pan van het vuur.

Rijst met lamsgehakt en doperwtjes (Kheema mattar pilau)

3 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
2 cm fijngehakte verse gemberwortel
1 1/2 theelepel djinten (komijn)
1/2 theelepel kruidnagelpoeder
1 teentje knoflook
400 gr mager lamsgehakt
zout
250 gr basmatirijst
300 gr doperwtjes (diepvries)
2 theelepels garam masala
45 gr geschaafde amandelen

Verhit in een braadpan de olie en bak hierin de ui, gember, djinten en kruidnagelpoeder ± 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit.

Voeg het gehakt toe en bak het rul.

Voeg 2 theelepels zout en de rijst toe en bak die even mee.

Doe er de doperwtjes en 6 dl water bij.

Kook het geheel met het deksel op de pan ± 10 minuten. Strooi er de garam masala over. Kook met het deksel op de pan de rijst in nog ± 5 minuten gaar.

Rooster in een droge koekenpan de amandelen. Schep het rijstgerecht door elkaar en bestrooi het met de amandelen.

Noot: Lekker met allerlei Indiase bijgerechten, zoals pappadums, chutney, raita, zoetzuur, pappadsaus.

Nawabi kheema pilau

(4-6 personen)

275 gr basmatirijst
50 gr geklaarde boter
1 extra eetlepel geklaarde boter
25 gr grote rozijnen
25 gr ongebrande gehalveerde cashewnoten
2 eetlepels melk
1 theelepel saffraandraadjes
6 groene kardemoms, aan de top ingesneden
4 hele kruidnagels
1 theelepel komijnzaad
2 laurierblaadjes, verkruimeld
een blokje gemberwortel, 2 1/2 x 2 1/2 cm, gepeld en geraspt
2-3 tenen knoflook, gepeld en geperst
1-2 verse groene chilipepers, fijngehakt en van zaden ontdaan
1 theelepel nootmuskaat
1 theelepel kaneel
1 theelepel gemalen komijn

1 eetlepel gemalen koriander
450 gr mager lamsgehakt
5 3/4 dl water
1 1/2 theelepel zout
1 1/2 dl halfvolle room
2 eetlepels rozewater
2 hardgekookte eieren, in plakjes

Was de basmatirijst, laat hem een half uur in koud water staan en daarna uitlekken.

Verhit op laag vuur een eetlepel geklaarde boter, roer er de rozijnen door tot ze opzwellen, haal ze uit de pan en houd ze apart.

Bak de cashewnoten in dezelfde olie tot ze lichtbruin zijn, schep ze uit de pan en houd ze apart.

Breng de melk aan de kook, voeg er de saffraandraadjes aan toe, neem de pan van het vuur en houd hem apart.

Verhit het restant van de geklaarde boter op laag vuur en bak de kardemoms, de kruidnagels, het komijnzaad en de laurierblaadjes 1 minuut.

Voeg de gember, knoflook en groene chilipepers toe en roerbak 30 seconden.

Voeg de nootmuskaat, kaneel, komijn en koriander toe en bak 1 minuut.

Voeg het gehakt toe, zet het vuur op half en roerbak het gehakt tot het rul en lichtbruin is. Het duurt ongeveer 5 minuten tot al het vocht is verdampt.

Voeg de rijst toe en roerbak ± 5 minuten.

Voeg het water, het zout, de room en de saffraan toe en breng het geheel al roerend aan de kook.

Leg het deksel op de pan en laat 12-15 minuten zacht koken.

Neem de pan van het vuur en laat de rijst 10-15 minuten met het deksel op de pan staan.

Voeg de helft van de noten en de rozijnen aan de rijst toe.

Besprenkel met rozewater en schep de rijst met een vork voorzichtig om.

Schep de pilau in een schotel en garneer met het restant van de noten en rozijnen en met de plakjes ei.

Kheema curry (lamsvlees met kerrie)

2 kleine uien
2 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
500 gr lamsboutplakken
2 theelepels kerriepoeder
2 theelepels chilipoeder
2 eetlepels djinten (gemalen komijn)
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 gr)
1 pakje doperwten (300 gr, diepvries)
1 kruidenbouillontablet

Pel de uien en snipper ze fijn.

Verhit de olie in een wok of hapjespan en voeg de ui toe.

Pel de knoflook en pers die erboven uit en fruit alles ± 5 minuten zachtjes.

Snijd intussen het lamsvlees in dunne repen.

Voeg de vleesreepjes, het kerriepoeder, het chilipoeder en de djinten toe en laat alles al omscheppend ± 5 minuten zachtjes bakken.

Voeg de tomatenblokjes, de doperwten en 1 dl water toe, verkruimel er het bouillontablet

boven en laat de curry nog 12-15 minuten onafgedekt sudderen.
Serveer met basmatirijst en yoghurtsalade.

Invriestip:

Dit gerecht kunt u heel goed van tevoren bereiden en invriezen. Ontdooi het gerecht in de koelkast in ± 5 uur en zet het vervolgens in ± 15 minuten op heel laag vuur. De houdbaarheid na het invriezen is ± 2 maanden.

Yoghurtsalade

Vermeng 3 dl yoghurt met 1 theelepel zeer fijne kristalsuiker en 1 theelepel djinten en breng op smaak met zout en chilipoeder.

Schep hier 100 gr witte druiven zonder pit, 45 gr grofgehakte walnoten en 2 in dunne plakjes gesneden bananen door en zet de salade tot gebruik in de koelkast.

Brood of rijst

Bij curry's wordt rijst of brood gegeten. In het noorden van India wordt meestal voor brood gekozen, in het zuiden komt vaker rijst op tafel. Dat brood houdt het midden tussen een pannenkoek of tortilla en een groot shoarmabroodje. Ze worden in een speciale koekenpan (tawa, verkrijgbaar

bij Surinaamse toko's met een Hindoestaanse afdeling) gebakken.

Rijst, vooral basmatirijst, wordt zonder toevoeging gegeten, maar ook wel gemengd met rozijnen, noten, doperwten en/of specerijen.

Chilipoeder wordt gemaakt van gedroogde chilipepers en heeft een zeer pittige smaak.

Djinten is gemalen komijnzaad en heeft een speciaal aroma.

Kerriepoeder is een mengsel van diverse specerijen. In kerriepoeder kunnen kurkuma, karwij, koriander, kruidnagel, gember en Spaanse peper voorkomen.

Gekruid rundvlees in yoghurt (Pasanda)

500 gr runderribblappen of stooflapen in dunne plakken

1 theelepel zout

3 dl yoghurt

175 gr ghee

1 grote gesnipperde ui

3 gesnipperde teentjes knoflook

1 1/2 theelepel gemalen gember

2 theelepels gemalen koriander

2 theelepels chilipoeder

1/2 theelepel gemalen komijn

1 1/2 theelepel kurkuma

1 theelepel garam masala

Leg het vlees tussen 2 vellen vetvrij papier en klop het dun met een vleeshamer of deegrol. Wrijf het in met zout en snijd het in hanteerbare stukken. Leg ze in een kom, giet de yoghurt erover en laat afgedekt een nacht marineren in de koelkast.

Smelt de ghee in een grote pan en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg de specerijen toe en roerbak nog 3 minuten.

Voeg vlees en yoghurtmarinade aan de pan toe, roer goed om en laat, goed afgedekt, 1 1/2 uur zacht stoven tot het vlees gaar is.

Dien direct op.

Noot: Dit is een fijn noordelijk gerecht. Meestal wordt het van rundvlees gemaakt, maar het kan ook met lamsvlees worden bereid.

Runderspiesjes (Seekh kebab)

(4-6 personen)

750 gr rundergehakt
2 grof gehakte grote uien
4 grof gehakte teentjes knoflook
75 gr vers broodkruim
3 eetlepels vers gehakte koriander
2 theelepels garam masala
2 theelepels versgemalen zwarte peper
1 1/2 theelepel maanzaad
1 1/2 theelepel sesamzaad
1/2 theelepel chilipoeder
1 1/2 theelepel zout
2 geklopte eieren

Garnering:
slablaadjes
plakjes limoen
gehakte rauwe ui

Draai het gehakt, de uien en de knoflook door het fijnste blad van een keukenmachine. Doe het mengsel in een kom, kneed goed door en meng het met de overige ingrediënten. Kneed weer 1 minuut en zet het dan 30 minuten in de koelkast. Vorm van het mengsel worstjes van 10 cm lang en druk ze om 6 spiesjes heen (er moet voldoende zijn voor 2 per spies). Rooster of grilleer ze zachtjes 10 minuten tot ze gaar zijn; keer ze geregeld. Serveer ze warm met een garnituur van sla, plakjes limoen en gehakte ui.

Noot: Deze kebabs kan men het beste aan dikke metalen spiesjes of pennen roosteren, zodat het vlees zowel van binnen als van buiten gaar wordt.

Gekruid rundvlees met yoghurt

(6 personen)

1 kg rundvlees in dobbelstenen (zo mager mogelijk)
1 1/2 dl volle yoghurt
2 eetlepels zachte boter
2 theelepels zout
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel pimentpoeder
1 eetlepel geraspte verse gemberwortel
1 eetlepel garam masala (kerriemengsel, toko of zelf samengesteld)
2 eetlepels fijngehakte verse korianderblaadjes
2 tomaten in schijfjes
2 lente-uien in dunne ringen

Meng in een pan de yoghurt, boter, zout, gemberpoeder, pimentpoeder en gemberwortel goed door elkaar en schep de blokjes vlees erdoor.
Stoof het vlees op zacht vuur in 2-2 1/2 uur goed gaar. Voeg, als er te veel vocht verdampt, af en toe 1/2 kop water toe.
Roer de garam masala erdoor en stoof het Vlees nog +- 10 minuten.
Schep de tomaten en lente-ui erdoor en warm alles goed door.
Strooi er, voor het serveren verse koriander over.

Serveer het gekruide rundvlees met kerrie-uien, rijst en chapatti's.

Noot: Kerrie-uien: Bak 3 in dunne ringen gesneden grote uien in 2 eetlepels boter. Roer er 1/4 theelepel paprikapoeder, kardemom, gemalen kruidnagel, gemalen kaneel en kerrie door. Doe er een scheutje water bij en laat +- 30 minuten zacht bakken.

Chapatti's, krokante bloemwafels, zijn eenvoudig te maken. Meng 2 kopjes bloem, 1/2 theelepel zout en 3/4 kopje water. Kneed dit in 5 minuten tot een stevig deeg en laat dit 1 uur rusten. Verdeel deeg in 12 porties en rol deze met een deegroller heel dun uit. In een ingevette koekenpan aan beide zijden snel lichtbruin en krokant bakken, tot er blaasjes op het deeg verschijnen.

Een variatie hierop zijn de komijn- en chilibroodjes. Meng 1 kop volkorenbloem, 1/2 kop witte bloem, 1/2 theelepel chilipoeder, 1 theelepel komijnzaadjes en +- 1/2 kop warm water en kneed dit tot stevig deeg. Verdeel het in 12 stukken en rol die uit tot hele dunne ronde wafeltjes. Frituur de wafeltjes in olie tot ze krokant zijn.

Rundvleescurry

600 gr rundvlees
1 grote ui
2 teentjes knoflook
3 1/2 eetlepel ghee of olie
2 theelepel gemalen koriander
1 theelepel kurkuma
1 theelepel komijnpoeder
zout, peper uit de molen
1 eetlepel melk
1/4 liter yoghurt
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels fijngehakte muntblaadjes of koriander

Snijd het vlees in blokjes van ± 2 cm, breng het met 3 dl water aan de kook en laat het op laag vuur 20 minuten koken.
Snipper de ui en de knoflook.
Roer alle specerijen met de melk glad tot een pasta.
Verhit de ghee of olie en fruit de ui en de knoflook daarin 2 minuten.
Voeg de kruidenpasta toe en bak die 1 minuut mee.
Doe het vlees en ± 2 dl kookvocht in de pan en laat het met het deksel erop 1 1/2 uur zachtjes stoven tot het vlees gaar is.
Roer de maïzena met de yoghurt glad en voeg dit al roerend aan het vlees toe.
Breng op smaak met zout en peper en strooi er de munt over.
Lekker met rijst en komkommer, gestoofde aubergines met tomaten of een salade.

Variatie:

Snijd 500 gr bieflappen in reepjes, snipper 1 ui en snijd 4 geschilde aardappelen in

blokjes.

Verhit in een braadpan 3 eetlepels olie en roerbak hierin het vlees, de ui en de aardappelen 3 minuten.

Roer er de inhoud van 1 zakje curry masala-mix (Home Gourmet) door en bak dit even mee.

Voeg 1/4 liter kokosmelk toe en laat het vlees in $\pm$ 1/2 uur gaar worden.

Kook apart 400 gr sperziebonen gaar en schep die met 2 dl yoghurt door het vleesmengsel.

rundvleescurry II (Calcutta Gosht)

1 kg sudderlappen
1 theelepel zout
1 eetlepel chilipoeder
2 theelepels gemalen koriander
2 theelepels versgemalen zwarte peper
1 1/2 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen komijn
1 liter melk
100 gr ghee
2 grote gepelde in dunne ringen gesneden uien
8 gepelde in dunne plakjes gesneden teentjes knoflook
7 1/2 cm versgeraspte gemberwortel
2 theelepels garam masala

Verwijder overtollig vet en kraakbeen van het vlees en snijd het daarna in blokjes van 2 1/2 cm.

Doe het zout en de gemalen kruidenrij, behalve de garam masala, in een grote schaal en roer er bij beetje tegelijk melk door tot een goed gemengde kruidenpasta is ontstaan.

Doe daar de rest van de melk bij.

Doe het vlees in de schaal, schep om en zorg dat het gelijkmatig met de melk en de kruidenpasta wordt overdekt.

Laat het vlees zo een paar uur staan.

Verhit de ghee in een grote braadpan met dikke bodem.

Voeg de uien, knoflook en gember toe en fruit die in 4-5 minuten zacht.

Neem het vlees met een schuimspaan uit de melk, doe het in de pan en braad het bovenmatig vuur al omscheppend rondom bruin.

Zet het vuur hoog, voeg de melk en het kruidenmengsel toe en breng het aan de kook.

Dek de pan af, zet het vuur laag en laat 1 1/2-2 1/2 uur sudderen tot het vlees gaar is en de saus is ingekookt.

Strooi vlak voor het serveren de garam masala in de pan.

Zet het vuur hoog en laat het vocht zo ver inkoken dat de blokjes vlees met een dikke saus zijn overdekt.

Gekruid rundergehakt (Keema)

50 gr ghee
2 grote gesnipperde uien
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepel kurkuma
2 theelepels chilipoeder
1/2 theelepel gemalen koriander

1/2 theelepel komijnzaad
1 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
500 gr rundergehakt

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de uien en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg specerijen, zout en peper toe en roerbak het mengsel nog 3 minuten.

Voeg het gehakt toe en bak het onder geregeld roeren goudbruin. Bak nog 10 minuten door tot het vlees gaar en de curry droog is.

Serveer warm.

Noot: Dit is een simpele, gemakkelijk te maken schotel, die vaak voor banketten en allerhande diners wordt gebruikt. Gebruik de beste kwaliteit gehakt of maal zelf het vlees. Naar wens kan men erwten of blokjes gekookte aardappel toevoegen.

Keema Mattar

450 gr runder- of lamsgehakt
1 ui
2 teentjes knoflook
2-3 tomaten
1 blikje tuinerwtjes
2-3 theelepels kerriepoeder
1 theelepel paprikapoeder
1/4 theelepel chilipoeder
1/4 theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel zout
(1 theelepel gemalen komijn)

Bak de ui en de knoflook 5 minuten op middelhoog vuur in 2 eetlepels olie.

Voeg het gehakt toe en bak het onder goed roeren rul.

Voeg de in blokjes gesneden tomaten toe, leg het deksel op de pan en laat het gerecht 20 minuten sudderen.

Roer er dan de kruiden/specerijen door, voeg de erwten met het vocht toe en warm alles in ± 10 minuten goed door.

Geef dit bij gekookte rijst.

Droge biefstukcurry (Bhuna gosht)

50 gr ghee
500 gr biefstuk in repen
1 kleine gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel garam masala
1/2 theelepel versgemalen zwarte peper
1 verse rode chilipeper, ontpit en in ringetjes
1/2 theelepel zout

Verhit de ghee in een grote pan met dikke bodem tot er rook afkomt, voeg het vlees toe en roerbak het 30 seconden snel aan alle kanten, zonder aanbranden. Schep het vlees uit de pan met een schuimspaan en leg het even apart.

Temper het vuur en fruit de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Roer de specerijen en zwarte peper erdoor en roerbak 3 minuten. Voeg het vlees weer toe, schep om met chilipeper en zout en bak nog 5 minuten tot het vlees gaar is. Serveer warm met gekookte rijst en yoghurt met komkommer of tomaat/Raita.

Noot: Bhuna is een bakmethode, die zowel voor vlees als groenten wordt gebruikt. Vlees wordt meestal voorgebakken, tenzij het in dunne stukjes is gesneden. Bhuna-schotels zijn droog, met weinig saus en de kunst is ze gaar te bakken zonder vocht. Mocht dit te moeilijk blijken en begint het vlees aan te koeken, dan mag u gerust een scheutje water erbij doen, mits dat voor het serveren weer is ingekookt.

Jaggery satay (palmsuikersaté)

(6 personen)

750 gr zeer mals rundvlees (kogelbiefstuk)

1 eetlepel tamarindepulp

1 kop kokend water

2 theelepels pimentpoeder

1/2 theelepel gemalen zwarte peper

1/2 theelepel zout

4 eetlepels geraspte jaggery (palmsuiker van Sri Lanka) of gula djawa of 3 eetlepels bruine kandijsuiker

8 eetlepels plantaardige olie

Snijd het vlees in dobbelstenen van 2 cm.

Week de tamarindepulp 10 minuten in kokend water, knijp ze daarna goed tussen de vingers uit en zeef het vocht.

(U kunt het tamarindevocht kan eventueel vervangen door 6 eetlepels (gezeefd) citroensap en 6 eetlepels water).

Voeg er al roerend het pimentpoeder, de peper, het zout en de suiker aan toe en blijf roeren tot de suiker en het zout zijn opgelost.

Verhit de olie en bak de stukjes vlees heel snel rondom bruin. (U kunt het vlees het beste in gedeelten in de hete olie bakken).

Schep de stukjes vlees uit de pan en laat ze even uitlekken.

Doe ze daarna bij de saus en laat alles 10-15 minuten heel zachtjes pruttelen tot het vlees gaar is en de saus tamelijk dik is geworden.

Steek de blokjes vlees aan bamboestokjes (4-5 stukjes per stokje) en schenk de rest van de saus erover.

Geef er rijst bij.

Hartige rijst met vlees (Biryani)

350 gr Basmatirijst

7 1/2 dl water

2 theelepels zout

4 1/2 dl kerriesaus

350 gr gekookt vlees (rund- of lamsvlees of kip) in blokjes van 3 cm

1 1/2 theelepel kurkuma
1/2 theelepel gemalen koriander

Garnering:

1 rode of groene paprika, ontpit en in ringen
2 hardgekookte eieren, gepeld en in schijfjes
2-3 stevige tomaten in schijfjes
verse korianderblaadjes (desgewenst)
fijngeklopt zilverblad (varak) (desgewenst)

Was de rijst grondig. Breng het water aan de kook in een grote pan met dikke bodem; voeg rijst en zout toe en breng weer aan de kook. Laat de rijst afgedekt 10 minuten zacht koken, giet daarna af en zet apart.

Verwarm in een grote pan de kerriesaus met vlees op een laag vuur tot deze borrelt. Voeg de kurkuma en koriander toe en kook al roerend 2 minuten op een hoog vuur. Voeg de rijst toe en schep hem hierin om tot de rijst mooi geel van de kurkuma is. Dek de pan zorgvuldig af, temper het vuur en laat heel zacht 15-20 minuten koken tot de rijst helemaal gaar is.

Schep de rijst in een warme schaal en garneer hem met paprika, ei en tomaat. Leg bovenop blaadjes koriander en bestrooi naar wens met zilverblad.
Dien direct op.

Noot: Van de Mogolheersers moest de keuken in alle aspecten aan de hoogste standaard voldoen: voor heel karig uitgeruste rijstschotels gold dat dus ook. Biryani werd geperfectioneerd om aan rijst een hogere culinaire status te verlenen: rijst die een vorst waardig was!

In India staan biryani's vaak uren te stomen op hete houtskoolas, hoewel dat meer voor het gemak dan uit noodzaak is. Volgens ons recept smaakt het in ieder geval even authentiek.

Iedere rijstsoort is te gebruiken, maar Basmati is het best. Als bijgerecht volstaat een simpele Raita, salade of chutney; in restaurants wordt er vaak een kerriesaus bij geserveerd.

Biryani (met soep vooraf)

(6-8 personen)

800 gr lams- of rundvlees (eventueel enkele stukken met been)
2 eetlepels gehakte peterselie
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel zout
1 pijpje kaneel (7-8 cm)
1 groene pimento
2 groene Spaanse pepers, in stukjes, zonder zaden
1 theelepel kardemompoeder
1/2 theelepel kruidnagelpoeder
125 gr roomboter
500 gr rijst (gewassen en in een zeef uitgelekt)
1 eetlepel kurkuma (koenjit)
1 theelepel korianderpoeder (mag iets meer zijn)
1 eetlepel gemalen komijn (djintan)
1/2 theelepel cayennepeper
1 eetlepel hele zwarte pepers
125 gr gewassen krenten (en/of rozijnen)

6 teentjes knoflook uit de knijper
6 uien
50 gr geroosterde geschaafde amandelen

Maak van het vlees als volgt een bouillon: bedek het vlees tot $\pm$ 10 cm met koud water en voeg de peterselie, het gemberpoeder, het zout, 1/2 pijpje kaneel, de pimento en de Spaanse pepers toe; breng het geheel aan de kook, haal het schuim er met een schuimspaan af en laat doorsudderen tot het vlees mals is (1-3 uur, afhankelijk van de soort vlees en de grootte van de stukjes (met stukjes lamsvlees van $\pm$ 5 cm duurt het 3/4-1 uur)).

Haal het vlees uit de pan, maak het droog en pers de bouillon door een zeef. Van deze bouillon kunt u een heerlijke soep maken door stukjes bleekselderij, bloemkool, uiringen en ontvelde tomaten (deze het laatst) toe te voegen en te koken. Tevens kunt u wat extra kruiden toevoegen, zoals tijm, oregano, dragon en stukjes bieslook.

Doe de kruidnagels en de rest van het pijpje kaneel, in stukjes, in een zakje van neteldoek (ook kunt u kruidnagelpoeder en kaneelpoeder direct aan de rijst toevoegen, maar neem hiervan niet te veel!).

Maak boter en/of olie heet en bak de rijst hierin, goed roerend, met 3/4 van de hoeveelheden kurkuma, koriander, komijn en cayennepoeder.

Voeg, als de rijstkorrels bijna doorzichtig zijn geworden, het zakje van neteldoek met inhoud (of kruidnagel- en kaneelpoeder), de peperkorrels, de gewassen rozijnen en/of krenten, de knoflook en voldoende water om de rijst met 2-3 cm te bedekken toe.

Voeg wat zout toe, breng het geheel aan de kook en laat het op laag vuur doorsudderen. Smelt intussen boter in een braadpan of grote koekenpan en bak het vlees met de rest van de kurkuma, koriander, komijn en cayennepoeder goed bruin.

Neem het vlees dan uit de pan.

Verdeel de uien in vieren, scheid ze in lagen en bak ze snel in het bakvet van het vlees, zodat ze wel bruin worden, maar nog steeds knapperig zijn (dus niet te gaar).

Voeg de geroosterde amandelen en het vlees toe, meng alles goed en houd het warm.

Voeg, als de rijst gaar is, de inhoud van de braadpan toe, meng goed en verhit het geheel even goed.

U kunt de rijst en het vlees ook apart serveren.

Ceylon beef smore

650 gr mager rundvlees, aan alle kanten ingeprikt

1 fijngesneden ui

3 fijngesneden teentjes knoflook

25 gr zeer fijngesneden gemberwortel

1/2 theelepel gemalen kruidnagel

1/2 theelepel serehpoeier

1/2 theelepel kardemompoeder

1/2 theelepel venkelpoeder

1 pijpje kaneel

2 eetlepels korianderpoeder

1/2 theelepel fenegriek

1 theelepel cayennepeper

3 kerrieblaadjes

1/4 dl wijnazijn

2 fijngesneden tomaten

4 dl kokosmelk

2 eetlepels milde Sri Lankaanse kerrie

1 1/2 dl olie

zout naar smaak

Doe het vlees in een ruime braadpan en giet er 2/3 van de kokosmelk bij.
Voeg dan de andere ingrediënten toe, behalve de rest van de kokosmelk en de bakolie en meng het geheel goed door elkaar.
Breng het aan de kook en laat het op middelhoog vuur sudderen tot het vlees gaar is (± 1 uur).
Voeg dan de rest van de kokosmelk en wat water toe en laat het nogmaals 15 minuten sudderen.
Verhit de olie in een bakpan en neem alleen het vlees uit de braadpan.
Laat het vlees even uitlekken en bak het in de olie aan alle kanten bruin.
Doe het vlees en de olie bij de rest in de braadpan en meng alles goed oor elkaar.
Snijd het vlees vlak voor het serveren in plakken en serveer die in of naast de saus.

Curry kottamalli

(Sri Lankaanse koriandercurry)

500 gr rund- of varkensvlees in blokjes van 1 1/2 cm
2 fijngesneden uien
3 zeer fijngesneden teentjes knoflook
1 fijngesneden groene peper, pitjes verwijderd
1 cm zeer fijngesneden en gestamppte gemberwortel
5 kerrieblaadjes (karapincha)
2 kopjes kokosmelk of aangemaakte santen
1 dessertlepel komijnpoeder
2 theelepels peper
1 theelepel fenegriek
3 dessertlepels koriander
2 theelepels citroensap
3 theelepels wijnazijn
4 dessertlepels olie
2 theelepels zout

Verhit de olie in een ruime bakpan en bak de uien, knoflook, kerrieblaadjes, groene peper en gemberwortel goudbruin.
Voeg dan alle specerijen in poedervorm toe en meng het geheel.
Voeg het vlees, het citroensap, de azijn en het zout toe en roerbak het vlees tot het aan alle kanten bruin is.
Voeg dan de kokosmelk en eventueel wat water toe en kook de curry in een afgesloten pan tot het vlees gaar is (± 15 minuten).

Lamsvlees met uien 'speciaal' (Gosht dopiaza)

(4-6 personen)

750 gr lamsschouder zonder bot
5 grote gepelde uien
100 gr ghee
6 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
1 eetlepel chilipoeder
2 theelepels gemalen koriander
2 theelepels gemalen komijn

2 theelepels versgemalen zwarte peper
1 1/2 theelepel kurkuma
2 theelepels zout
3 1/2 dl yoghurt
3 dl runderbouillon
6 verse groene chilipepers, ontpit en in ringetjes
1 eetlepel fenegriekzaad
2 eetlepels vers gehakte munt

Snijd het vlees in blokjes van 4 cm; verwijder vetrandjes en zenen. Pureer 1 ui tot pasta in een blender of keukenmachine. Doe de pasta in een kom met het vlees en meng goed. Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem, voeg de blokjes vlees toe en schroei ze aan alle kanten dicht. Snipper intussen de andere uien fijn. Schep het vlees met een schuimspaan uit de pan in een kom en zet het apart.

Voeg de uien, knoflook en gember aan de pan toe en fruit ze op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Meng intussen de gemalen specerijen met zout en yoghurt. Voeg dit mengsel al roerende aan de pan toe, draai het vuur lager en voeg ook het vlees weer toe. Voeg de bouillon toe, roer goed en breng aan de kook. Temper het vuur en laat afgedekt 40 minuten zacht stoven. Voeg de chilipepers, fenegriek en munt toe en stoof nog 5-10 minuten tot het vlees gaar is.

Serveer het gerecht warm.

Noot: Het Hindoe woord voor ui is piez en dat voor twee is do, zodat Gosht dopiaza dus 'vlees met dubbel uien' betekent. Uien vormen een wezenlijk onderdeel van vrijwel elke Indiase curry en worden terecht ook als groente op zich beschouwd.

Karai Gosht

450-500 gr mager lamsvlees (gesneden in blokjes van ± 2,5 cm)

1 volle eetlepel ketoembar
2 theelepels chilipoeder
3 theelepels gemalen komijn (djinten)
3 eetlepels gedroogde fenegriekbladeren
1 eetlepel anijs
4 eetlepels olie
2 dl yoghurt (rechtsgedraaid)
6-7 kleine groene kardemompeulen
2 Indische laurierbladeren (Daun Salaam)
6 kruidnagels
5 cm pijpkaneel
2 gesneden uien
8 teentjes knoflook (fijngehakt)
zout naar smaak
5 cm geschilde en fijngehakte gemberwortel
2 dl water

Doe het vlees in een ruime schaal of kom en meng het met de fenegriekbladeren, komijnpoeder, ketoembar, anijs, chilipoeder en de yoghurt.

Maak de olie heet in een pan en fruit de ui goudgeel, maar wel glazig.

Voeg de knoflook, laurierbladeren, kruidnagels, kaneelpijpje, kardemom en de gember toe en laat het geheel zo'n 2 minuten 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 laag vuur.

Doe daarna het vlees in een koekenpan die niet kan aanbakken en laat op 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.
Reken voor het klaar stoven van dit gerecht op drie kwartier tot een uur, afhankelijk van de kwaliteit van het vlees.

Noot: Het gerecht wordt zonder vocht opgediend met rijst en/of Indiase broden. Turks brood past er ook heel goed bij.

Bhoona gosht

(4-6 personen)

1 kg lamsvlees (bout of schouder)
5 eetlepels olie
3 grote gesnipperde uien
een blokje gemberwortel, 2 1/2 x 2 1/2 cm, gepeld en gesnipperd
3-4 tenen knoflook, gepeld en geperst
1 theelepel gemalen kurkuma
2 theelepels gemalen komijn
1 eetlepel gemalen koriander
1 theelepel chilipoeder
2 dl warm water
1 1/4 theelepel zout
2 middelgrote rijpe tomaten, ontveld en in stukjes
4-5 verse groene chilipepers
1 theelepel garam masala
1 eetlepel gehakte korianderblaadjes
2 rijpe tomaten, in plakjes

Snijdt overtollig vet van het vlees. Spoel het vlees af met koud water en snijdt het in dobbelsteentjes. Laat de stukjes vlees op keukenpapier drogen.
Verhit de olie op half vuur, voeg de ui, gember en knoflook toe en fruit tot de ui glazig is (± 5 minuten).

Zet het vuur laag, voeg de kurkuma, komijn, koriander en chilipoeder toe en verwarm alles al roerend 2-3 minuten.

Voeg het vlees toe, zet het vuur op half en roerbak 5 minuten.

Leg het deksel op de pan, zet het vuur op half en laat 15-20 minuten pruttelen tot het vocht is verdampt. Schep vaak om.

Roerbak het vlees op hoog vuur 2-3 minuten en bak het op half vuur nog 7-8 minuten. Schep vaak om. De blokjes vlees zien er vrij droog uit en het vet drijft bovenop. Laat een deel van het vet weglopen (er mogen geen specerijen verloren gaan).

Voeg het water en het zout toe, breng het aan de kook en let een deksel op de pan. Laat het vlees 50-60 minuten sudderen tot het gaar is (voeg zo nodig water toe). Tegen het eind van de kooktijd moet de ingekookte kruidige jus aan de stukjes vlees blijven hangen.

Voeg de stukjes tomaat en de hele groene chilipepers toe en roerbak nog 3-4 minuten.

Voeg al roerend de garam masala en de helft van de korianderblaadjes toe en neem de pan van het vuur.

Schep de bhoona gosht in een schotel en leg de plakjes tomaat langs de rand.

Strooi het restant van de gehakte korianderblaadjes op de plakjes tomaat.

Malse lamskerrie (Rogan gosht)

(4-6 personen)

1 kg mager lamspoelet
8 gr ketoembar
2 gr kruidnagels
5 gr chilipoeder
2 gr kardemom
5 gr garam masala
5 gr zout
2 gr zwarte peper
100 gr boter
100 gr gesnipperde ui
1 teentje knoflook
2 dl slagroom
2 1/2 dl magere yoghurt
5 gr suiker

Meng in een kom het lamspoelet, de kruiden, garam masala en het zout goed en laat het vlees ± 30 minuten marineren.

Smelt in een pan de boter. Bak het vlees op hoog vuur rondom lichtbruin (Laat de kruiden niet aanbranden).

Voeg de ui toe, pers het teentje knoflook erboven uit en laat dit even meebakken.

Voeg de slagroom en 3 dl water toe.

Laat het vlees op zacht vuur in ± 1 uur gaar stoven.

Roer er vlak voor het serveren de yoghurt door.

Breng eventueel op smaak met suiker.

Lamskerrie (Mhaans turracarri khasta)

800 gr lamsbout
4 middelgrote gesnipperde uien
4 middelgrote, in ringen gesneden uien
100 gr boter
1/2 eetlepel olie
1 eetlepel gemalen zwarte peper
2 eetlepels geroosterd en gemalen mosterdzaad
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel kaneelpoeder
2 theelepels gemalen licht geroosterde fenegriekzaden
0,3 theelepel gemberpoeder
2 eetlepels fijngewreven gedroogde kruizemunt
1 mespuntje asafoetida
6 dl bouillon (van bouillonblokjes of van vlees getrokken)

Meng de gesnipperde uien, gemalen zwarte peper, gemalen geroosterde mosterdzaden, paprikapoeder en kaneelpoeder tot een pasta.

Snijd het vlees in middelgrote brokken.

Voeg aan de pasta een beetje olie toe en wrijf het vlees hiermee in.

Marineer het vlees minstens 2 uur (alternatief: plaats het gedurende de nacht in de koelkast).

Verhit de boter in een braadpan en voeg de helft van het vlees toe.

Bedek dit met de helft van de uiringen, fenegriekpoeder, gemberpoeder en knoflook.

Voeg de rest van het vlees toe en bedek het met de rest van de uiringen, etc. Bak het vlees bruin.

Voeg nu munt en zout toe en tenslotte de bouillon.

Breng het geheel aan de kook en laat het op een laag vuur doorsudderen tot het vlees gaar is ($\pm$ 1 uur).

Zorg ervoor dat het vlees steeds onder de bouillon staat (eventueel water toevoegen).

Voeg, alvorens op te dienen, een snufje asafoetida toe en meng alles goed door elkaar.

Lamscurry met rijst (Korma Plau)

500 gr lamsschoudervlees

200 gr uien

1 eetlepel verse gember (of 1 theelepel gedroogd)

2 teentjes knoflook

2 gedroogde chilipepers zonder zaadjes

1 eetlepel gemalen koriander

1 1/2 theelepel gemalen komijn

1 theelepel kaneel

1/4 theelepel gemalen kardemom

1/4 theelepel gemalen kruidnagel

1/4 theelepel saffraanpoeder

75 gr geschaafde amandelen

1 1/2 dl volle yoghurt

zout

boter

Snijd het lamsvlees in blokjes.

Hak de helft van de uien met de gember, de knoflook, de kruiden en de helft van de amandelen zeer fijn.

Snipper de rest van de ui en fruit die in wat boter.

Voeg de kruidenmassa toe en fruit dit tot de olie zich van de rest scheidt.

Voeg het lamsvlees, de (in een eetlepel kokend water opgeloste) saffraan en de yoghurt toe.

Breng het gerecht aan de kook en laat het zachtjes, afgedekt, 1 uur stoven tot het vlees zacht is.

Roer af en toe.

Rooster de rest van het amandelschaafsel in een droogverhitte koekenpan en strooi dit over het vlees.

Serveer het vlees met (even in olie met knoflook en wat kerrie gebakken en daarna in bouillon gekookte) rijst, een chutney naar keuze en een 'sambal' van een fijngehakt mengsel van 1 rode ui, 2 muntblaadjes en citroensap.

Noot: Enkele chutneys

Tomatenchutney: meng een blik gepelde tomaten met geraspte gember, knoflook, chilipeper, suiker en kerrie en laat dit sudderen tot een stevige chutney is ontstaan.

Een dadelchutney maakt u op dezelfde manier als tomatenchutney, vervang alleen de tomaten door ontpitte dadels.

Verse korianderchutney: laat 100 gr gedroogde geraspte kokos, overgoten met 1 dl water, 5 minuten staan. Pureer in een blender het kokosmengsel, 2 bosjes koriander, 4 teentjes knoflook, 1 klein uitje, 1 1/2 theelepel kerrie en 3 eetlepels citroensap. Strooi er een in dunne ringen gesneden rode peper over.

Lamscurry met rijst II

375 gr rijst
2 uien
1 gepeld teentje knoflook
8 gepelde tomaten
100 gr rode linzen
3 eetlepels olie
2 eetlepels gemberpoeder
1 eetlepel currykruiden
2 eetlepels citroensap
400 gr mager lamsvlees in blokjes
1 dl room

Pel de uien en snijd ze fijn. Snijd de knoflook heel fijn. Snijd de tomaten in stukjes.
Kook de linzen in $\pm$ 45 minuten in ruim water gaar.
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook en het gemberpoeder.
Voeg daarna de currypoeder en het citroensap toe. Schep alles goed door elkaar.
Voeg de stukjes vlees toe. Schep het mengsel om en laat het $\pm$ 10 minuten bakken.
Schep de tomaten erdoor.
Laat het mengsel met het deksel op de pan in $\pm$ 30 minuten gaar worden.
Schenk na 25 minuten de room erbij.
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op het pak.
Vermeng de rijst met de linzen en serveer het mengsel (de curry) er apart bij.

Lamscurry met rijst III

350 gr Pandan rijst
500 gr lamsvlees
1 ui
2 teentjes knoflook
1 groen pepertje
stuk gemberwortel van 2 cm
1 eetlepel zonnebloemolie
1 eetlepel boter
1 theelepel koenjit
1 eetlepel kerriepoeder
2 dl yoghurt
2 appels
30 gr blanke amandelen
2 eetlepels crème fraîche
1 bosuitje

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd het vlees in dobbelsteentjes en kruid het met zout en peper.
Snipper de ui en de knoflook, snijd het pepertje klein (verwijder het zaad) en rasp de geschildte gemberwortel.
Bak dit alles 5 minuten zachtjes in de olie en de boter en bak dan de specerijen 5 minuten omscheppend mee.
Schep het vlees erdoor, braad het aan, voeg de yoghurt toe en laat het in $\pm$ 30 minuten garen.
Snijd de appels in blokjes, warm die de laatste 5 minuten mee tot ze zacht zijn en roer de amandelen en de room erdoor.

Schep de rijst door de curry en garneer het gerecht met het in ringetjes gesneden bosuutje.

Lamscurry (Mhaans kari)

500 gr lamsschouder of -bout zonder bot
100 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel versgemalen zwarte peper
1 verse groene chilipeper, ontpit en gehakt
1/2 theelepel chilipoeder
3 dl water
1 theelepel zout

Snijd het lamsvlees in blokjes van 3 cm; verwijder vetranden en zenen. Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en bak de blokjes vlees snel aan alle kanten bruin. Schep ze met een schuimspaan uit de ghee en in een kom en zet even apart. Voeg de ui en knoflook toe en fruit ze op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Roer de kruiden, chilipeper en -poeder erdoor en roerbak 3 minuten. Doe het vlees terug, voeg het water en zout toe en laat 45-60 minuten zacht koken tot het vlees gaar is. Kook met deksel als u een curry met veel saus wenst, zonder deksel als de curry droog moet zijn. Serveer warm.

Lamscurry I

1 grote ui
Stukje verse gemberwortel
600 gr lamsbout zonder been
zout
3 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
2 theelepels kurkuma
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel kruidnagelpoeder
2 laurierblaadjes
1 kaneelstokje
5 eetlepels volle yoghurt
1 eetlepel garam masala
8 blaadjes verse munt

Snipper de ui, schil de gemberwortel en hak deze fijn. Snijd het vlees in stukjes en bestrooi ze met zout. Verhit de olie in een pan met dikke bodem. Fruit de ui en de gember en pers de knoflook erboven uit. Schep het vlees erdoor en bak het even mee. Voeg de kurkuma, koriander, komijn, kruidnagelpoeder, laurierblaadjes en het kaneelstokje toe en bak alles nog even mee. Roer de yoghurt erdoor. Voeg 1/4 liter heet water toe en stoof het vlees in 1 uur zachtjes

gaar.

Roer de garam masala erdoor en verwarm de curry nog enkele minuten.

Breng het gerecht op smaak met zout en strooi er gehakte muntblaadjes over.

Lamscurry II

500 gr lamslappen

1 grote ui

1 teentje knoflook

1 appel

2 eetlepels olie

30 gr boter

1 eetlepel bloem

30 gr kerrie

zout

tijm

laurier

mespunt gemberpoeder

1 bekertje bulgaarse yoghurt

snijd het vlees in stukken en wrijf het in met zout.

Verwarm de boter en olie en fruit daarin de stukjes vlees met gesnipperde ui, gesnipperde knoflook en gesnipperde appel even aan.

Strooi er de kerrie over, schep even om en laat die zachtjes meefruchten tot het gaat geuren.

Strooi er de bloem over, schep even om tot de witte kleur is verdwenen, voeg dan wat tijm en laurier toe plus nog wat gemberpoeder.

Giet er dan een scheutje water (of bouillon) op, schep nog even goed door, leg een deksel op de pan en laat dan alles met elkaar een uurtje sudderen.

Voeg in die tijd zo nodig nog wat water toe als het geheel te droog wordt.

Voeg na ongeveer 1 uur de yoghurt toe, dan nog enkele minuten verder laten sudderen. Het gaat er wat schifterig uitzien door de yoghurt.

Lamscurry met abrikozen

Laat 150 gr gedroogde abrikozen 1 nacht in water wellen.

Braad 12 enkele lamskoteletten in 6 eetlepels plantaardige olie in ± 10 minuten rondom aan en neem het vlees uit de pan.

Bak in de achtergebleven olie 2 fijngesneden uien, 2 fijngesneden teentjes knoflook, 1 theelepel gemalen kaneel, 1 theelepel gemalen komijn (djinten), 2 theelepels cayennepeper, 2 theelepels kardemompoeder en 1 theelepel gemalen kruidnagel ± 5 minuten.

Voeg dan 3 tomaten in stukjes, uitgelekte abrikozen en 2 dl heet water toe en leg het vlees in de currysaus.

Breng het gerecht met zout op smaak en laat het vlees op zeer matig vuur in ± 20 minuten gaar worden.

Thayir Kari

(6 personen)

1 kg in blokjes gesneden lamsvlees
1 stukje gemberwortel van 5 cm
2 groene Spaanse pepertjes
6 eetlepels gesnipperde verse korianderblaadjes of 2 theelepels gedroogd korianderblad
1,5 theelepel kerrie
zout
4 eetlepels citroensap
4 eetlepels sesamolie of andere olie
2 middelgrote fijngesnipperde uien
6 dl volle yoghurt
1 1/3 theelepel anijszaadjes
soja of worcestershiresaus

Schil de gemberwortel en rasp die in de mengbeker fijn.
Was en droog de pepertjes, verwijder het steeltje en snijd de pepertjes overlangs open.
Neem de zaadjes weg en snijd de pepertjes in stukjes.
Doe die met de koriander, de kerrie en 1 eetlepel zout in de mengbeker.
Schenk daar het citroensap in en maak alles fijn. Schep de inhoud van de mengbeker door het vlees in een kom en zet die afgedekt 1 uur bij kamertemperatuur weg; schep in die tijd alles eens om.
Laat tegen het einde van de marineertijd de olie in de vleespan warm worden en fruit daarin onder af en toe omscheppen, de uien langzaam goudgeel van kleur.
Doe het vlees met de marinade in de pan en laat het vlees onder af en toe omscheppen, aan alle zijden mooi van kleur worden.
Schenk de yoghurt in de pan en roer tot de inhoud kookt.
Dek de pan af en laat het vlees sudderen tot het in 1-1 1/4 uur gaar is.
Wrijf de koekenpan met keukenpapier heel goed droog en rooster daarin onder geregeld schudden de anijszaadjes goudgeel. Roer de anijszaadjes door het vlees in de pan en laat het gerecht in de pan zonder deksel op een laag gedraaide warmtebron nog 15-20 minuten dikker worden.
Proef het gerecht en voeg naar smaak zout of soja toe.

Noot: Geef bij dit gerecht witte rijst en een schaalje relish van appel, meloen of gember.

Raan

(4-6 personen)

1 1/2 kg lamsbout
50 gr fijngehakte gemberwortel
6 teentjes knoflook
dunne schil en sap van 1 citroen
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels gemalen kardemom
4 kruidnagels
2 theelepels gemalen geelwortel
cayennepeper
zout
2 eetlepels olie
100 gr gepelde fijngemalen amandelen
2 eetlepels bruine suiker
1 1/2 dl yoghurt

Maak met een scherp mes in de lamsbout om de 2 cm inkeping van 1 cm diep.
Pureer de overige ingrediënten tot een pasta, verdeel die over de lamsbout en zet die afgedekt met folie 1 nacht in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 220 °C, zet de lamsbout erin, schakel de oven na ± 40 minuten terug naar 175 °C en braad het vlees in nog ± 20 minuten gaar. Verdeel ongeveer om de 10 minuten een sauslepel water over de lamsbout, zodat het vlees niet uitdroogt.
Laat de lamsbout uit de oven ± 10 minuten rusten voor het aansnijden.

Serveer met kerrierijst, bananenraita en papadams.

Noot: Schep door de kerrie-rijst gebakken ui, rozijnen en amandelsnippers.
Schep voor de bananenraita plakjes banaan en komkommer om met yoghurt en breng op smaak met zout, peper en fijngesneden munt.
Verwarm de papadams voor het serveren ± 5 minuten in een hete oven.

Turkari Molee

750 gr lamspoelet
zout
50 gr boter
2 middelgrote fijngesnipperde uien
6 teentjes knoflook uit de pers
1 theelepel vers geraspte gemberwortel
1,5 theelepel kerrie
2 theelepels chilipoeder
1/2 theelepel zwarte peper
1/2 theelepel fenegriekpoeder
2 theelepels korianderpoeder
1 theelepel komijnpoeder of djinten
2 theelepels pikant paprikapoeder
2 zakjes santen of 6 dl kokosmelk
peper
soja of worcestershiresaus

Bestrooi het poelet met 1 theelepel zout en zet de kom even afgedekt apart.
Verwarm de boter in een pan met dikke bodem en fruit daarin onder geregeld omscheppen, de snippers ui gaar en goudgeel van kleur.
Neem de pan even van het fornuis.
Roer de knoflook, gember, kerrie en chilipoeder door elkaar en daarna door de gefruite ui.
Strooi de zwarte peper, het fenegriekpoeder, het korianderpoeder en het komijnpoeder in de pan.
Verwarm alles onder voortdurend roeren, op de laag gedraaide warmtebron een paar minuten.
Neem de pan weer even van het fornuis.
Roer van het paprikapoeder met wat water een glad papje en roer dat door het mengsel in de pan.
Schep daar ook het vlees door en laat het vlees onder af en toe omscheppen, 8-10 minuten bakken.
Maak intussen 6 dl kokosmelk volgens de gebruiksaanwijzing op de zakjes santen.
Schenk de kokosmelk al roerend langs de wand van de pan bij het vlees.
Roer tot de inhoud van de pan kookt, temper de warmtebron en laat het vlees 1 uur sudderen.

Controleer of het vlees zacht is; proef het gerecht en voeg naar smaak peper en zout of soja toe.

Dien dit gerecht in een voorverwarmde serveerschaal zo snel mogelijk op.

Noot: Bij dit gerecht past witte rijst, een salade en een pikante chutney.

Lamsvlees met yoghurt en tomaten (Roghan gosht)

(4-6 personen)

1 kg lamsschouder zonder bot
sap van 2 citroenen
5 dl yoghurt
1/2-1 theelepel zout
75 gr ghee
2 middelgrote gesnipperde uien
4 gesnipperde teentjes knoflook
5-7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels gemalen koriander
2 theelepels gemalen komijn
1 theelepel versgemalen zwarte peper
10 kardemompeulen
250 gr tomatenpuree
3 dl kokend water

Snijd het lamsvlees in blokjes van 3 cm; verwijder vetranden en zenen. Leg het vlees in een grote kom, bedruppel met citroensap en voeg yoghurt en zout toe. Meng alles goed en laat, afgedekt, minstens 24 uur marineren op een koele plaats; of tot 3 dagen onder in de koelkast. Keer de blokjes af en toe zodat ze gelijkmatig worden gemarineerd. Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de uien, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg de gemalen kruiden en peper toe, roer goed en bak nog 2 minuten. Voeg de kardemom, tomatenpuree en het vlees met marinade toe en breng al roerend aan de kook. Voeg het kokend water toe, dek af en laat 1-1 1/2 uur zacht stoven tot het vlees gaar is. Dien warm op.

Noot: Roghan gosht is typerend voor de lamsvleesgerechten uit Noord-India en Pakistan. En deze schotel is dankzij de Tandoorirestaurants heel populair geworden in het Westen. In dit speciale recept gaat behoorlijk veel tomatenpuree, waardoor de saus heel donkerrood van kleur wordt.

Gemarineerde lamsspiesjes (Husseini Kebab)

(4-6 personen)

1 kg lamsschouder
sap van 1 citroen
2 theelepels zout
1 1/2 theelepel versgemalen zwarte peper

1 middelgrote gepelde ui
2 gepelde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild
1 1/2 theelepel chilipoeder
2 1/2 dl yoghurt
2 theelepels korianderzaad
2 theelepels komijnzaad
1 theelepel anijszaad

Been het vlees uit en snijd het teveel aan vet weg. Snijd het in blokjes van 3 cm, leg ze in een kom, bedruip met citroensap en bestrooi met zout en peper. Wrijf het vlees goed in met dit alles en zet het weg.

Hak in een blender of keukenmachine de ui, knoflook en gember met chilipoeder fijn. Voeg de yoghurt toe en zeef de sappen van het vlees erbij. Meng alles goed en schenk uit over het vlees.

Laat het vlees afgedekt minstens 24 uur marineren op een koele plek; keer de blokjes af en toe zodat ze gelijkmatig marineren.

Spreid intussen het koriander-, komijn- en anijszaad uit op een bakplaat en rooster 10-15 minuten in de oven op 200 °C. Neem ze uit de oven, laat afkoelen en vermaal tot poeder in een vijzel.

Steek de blokjes vlees aan ingevette spiesjes en bestrooi met de gemalen specerijen. Leg de spiesjes op het voorverwarmde rooster van de barbecue en rooster ze zachtjes boven houtskool gaar; draai geregeld, zodat het vlees gelijkmatig bruint. Of rooster ze onder een matig hete grill.

Dien op.

Noot: De bepalende ingrediënten zijn hier de aromatische specerijen: geroosterde koriander, komijn en anijs.

Been het vlees het liefst zelf uit, daar de meeste slagers te veel vet laten zitten.

Gekruide lamsbout (Raan)

(8 personen)

3 kg lamsbout met bijgesneden vetranden
3 citroenen
2 theelepels zout
10 gepelde teentjes knoflook
2 x 7 cm verse gemberwortel, geschild
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 eetlepel kokend water
5 cm pijpkaneel
10 kruidnagels
20 kardemomzaden
2 eetlepels heldere honing
5 dl yoghurt
50 gr gepelde pistachenoten
100 gr geblancheerde amandelen
2 theelepels chilipoeder
1 theelepel kurkuma

Maak met een scherp mes diepe inkepingen in de bout. Leg hem in een ovenvaste schaal met een goed sluitend deksel. Snijd 2 citroenen door, wrijf met de helften de bout in en knijp het sap ook in de inkepingen. Bestrooi met zout en zet de bout apart.

Pureer in een blender of keukenmachine knoflook en gember tot pasta. Meng deze met peper en wrijf dit ook in het vlees. Laat het vlees afgedekt 8 uur marineren. Stamp intussen de kaneel, kruidnagels en kardemom in een vijzel kapot. Draai in een blender of keukenmachine de honing met yoghurt, pistaches, amandelen en chilipoeder tot saus en strooi de gestampte specerij en erbij. Schenk de saus over de bout en laat het afgedekt nog eens 8 uur marineren. Zet de schaal met deksel in een op 225 °C voorverwarmde oven en bak 10 minuten. Temper de oven tot 180 °C en braad nog 2 uur; bedruip om de 15 minuten. Neem het deksel eraf, verhoog de temperatuur tot 220 °C en bruin de bout nog 10 minuten. Deze schotel kan men warm zo uit de oven serveren, hoewel hij traditioneel eerst een uurtje dient af te koelen.

Boti kebab

(6 personen)

700 gr uitgebeende lamsbout
2 gepelde en gesnipperde teentjes knoflook
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes
2 eetlepels citroensap
75 gr Bulgaarse yoghurt
zout
1/2 theelepel gemalen kurkuma
2 eetlepels olie

Voor de garnering:
dunne uiringen
knapperige slablaadjes
wigvormige stukjes komkommer

Maal in koffiemolen:
6 groene kardemoms (met de schil)
1 kaneelstokje van 2 1/2 cm
2-3 gedroogde rode chilipepers
1 eetlepel korianderzaadjes

Was het vlees en droog het met een doek.
Kerf hem met een scherp mes in en snijd het in blokjes van 4 bij 4 cm.
Vermeng de knoflook, koriander, yoghurt en het citroensap in de keukenmachine en voeg het zout, de kurkuma en de gemalen ingrediënten toe.
Doe het vlees in een kom en doe het mengsel uit de keukenmachine erbij.
Meng goed, dek de kom af en laat 6-8 uur intrekken (of laat de kom een nacht in de koelkast staan).
Laat de grill flink heet worden.
Bekleed de grillpan met een stuk aluminiumfolie.
Rijg de blokjes vlees aan pennen, laat tussen de blokjes een halve cm ruimte.
Roer de olie door de overgebleven marinade en zet het mengsel apart.
Leg de pennen op het folie in de grillpan en rooster de kebab 2-3 minuten.
Draai de pennen en rooster nog eens 2-3 minuten.
Verminder de hitte van de grill.
Doopt een kwastje in het mengsel van olie en marinade, bestrijk de kebab ermee en rooster nog 6-8 minuten.

Draai de pennen, bestrijk de kebab met het restant van de olie en rooster ze nog 6-8 minuten.

Variatie: U kunt in plaats van lamsvlees ook varkensvlees gebruiken.

Koninklijke lamscurry (Shahi korma)

1 kg magere lamsbout of -schouder, ontbeend
sap van 1 citroen
2 1/2 dl yoghurt
75 gr ghee
2 middelgrote gesnipperde uien
4 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
7 cm pijpkaneeel
10 kruidnagels
10 kardemompeulen
2 theelepels gemalen koriander
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels chilipoeder
1 theelepel kurkuma
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 1/2 theelepel zout
3 dl kokend water
100 gr hele geblancheerde amandelen
50 gr gedopte pistachenoten
1 1/2 dl room
zilverblad (varak) ter garnering (desgewenst)

Snijd het vlees in blokjes van 4 cm; snijd het teveel aan vet en zenen weg. Leg de blokjes in een grote kom, bedruip met citroensap en roer goed. Meng met de yoghurt en laat het geheel afgedekt minstens 2 uur marineren in de koelkast.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de uien, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg kaneeel, kruidnagels en kardemom toe, roer goed en bak nog 1 minuut.

Meng koriander, komijn, chilipoeder, kurkuma, peper en zout; voeg ze aan de pan toe en bak nog 2 minuten.

Voeg nu het vlees met marinade toe en schep goed om, zodat alles gekruid raakt en roer het kokende water erdoor. Hak de helft van de amandelen en voeg ook toe. Laat het vlees 50 minuten afgedekt zacht stoven tot het gaar is.

Bestrooi met de resterende hele amandelen en pistaches, temper het vuur en voeg al roerend de room toe. Laat nog 5-10 minuten zacht pruttelen zonder te koken.

Schep alles in een warme schaal, garneer naar wens met zilverblad en dien op.

Gekruide lamsspiesjes (Tikka kebab)

500 gr lamsschouder of -bout, ontbeend
sap van 1 citroen
1 1/2 dl yoghurt
4 kleine uien, in vieren
3 gehakte teentjes knoflook
1/2 theelepel kurkuma

1 eetlepel azijn
1/2 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 ontpitte in vierkanten gesneden groene paprika
1 citroen, in vieren, voor garnering

Snijd het vlees in blokjes van 3 cm; snijd vet en zenen weg. Leg de blokjes in een ruime kom en bedruppel met citroensap. Pureer in een blender of keukenmachine de yoghurt met 2 uien, knoflook, kurkuma, azijn, zout en peper tot een homogene saus. Schenk die over het vlees en meng goed. Laat het vlees afgedekt een nacht marineren in de koelkast.

Steek de blokjes vlees om en om met stukjes paprika en de rest van de ui aan spiesjes. Rooster ze op matige hitte in 10 minuten gaar op de barbecue of onder de grill; keer ze geregeld.

Serveer ze warm, gegarneerd met parten citroen en geef er Zuurdesembrood met maanzaad/Naan en een salade bij.

Noot: Tikka Kebab, een karakteristieke Noord-Indiase lekkernij, wordt op vrijwel iedere straathoek boven houtskool geroosterd. Daarom is een houtskoolbarbecue ideaal, hoewel het met een grill ook lukt.

Lamsbout uit Kasjmir

(10 personen)

1 flinke lamsbout (± 2 1/2 kg)
1 1/2 eetlepel fijngeraspte verse gemberwortel
4 heel fijn gehakte teentjes knoflook
3 theelepels zout
1 1/2 eetlepel garam masala (kerriemengsel, toko of zelf samengesteld)
1/2 theelepel cayennepeper
1/2 theelepel pimentpoeder
2 eetlepels citroensap
1-3 theelepel olie
2 1/2 dl Bulgaarse yoghurt
3 eetlepels gepelde amandelen
3 eetlepels pistachenootjes
1/4 theelepel saffraanpoeder
3-4 theelepels honing

Vorbereiding: begin 2 dagen van te voren.

Snijd van het vlees zoveel mogelijk vet af. Maak in de hele bout met een mespunt regelmatig verdeeld vrij diepe inkepingen.

Meng de gemberwortel, knoflook, zout, alle specerijen en het citroensap.

Voeg, als het mengsel niet smeug is, 1-3 theelepels olie toe. Wrijf het vlees met het mengsel in, ook in de inkepingen.

Pureer de yoghurt met de amandelen, pistachenootjes en saffraan in de keukenmachine.

Wrijf het vlees ermee in en bedruip het daarna met de dunne (lauwe) honing. Laat de lamsbout in de koelkast 48 uur marineren, af en toe omkeren.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 225 °C. Verpak de lamsbout in aluminiumfolie en braad hem in het midden van de oven in ± 1 1/2 uur gaar.

Neem het vlees uit de oven en laat het iets afkoelen.

Verwijder het folie en snijd het vlees in plakken.
Serveer met gele rijst en korianderchutney.

Lamsvlees met courgette

(2 personen)

200 gr lamsvlees
2 theelepels Garam Masala
zout
peper
2 theelepels olie
2 ontvelde vleestomaten
1 ui
1 courgette
1 teentje knoflook
1 appel in blokjes
2 eetlepels rozijnen
50 gr zilvervliesrijst
1 eetlepel ketjap manis (zoet)
1/2 bouillontablet
1 dunne prei

Snijd het lamsvlees in blokjes en kruid het met Garam Masala, zout en peper.
Pel en snipper de ui. Snijd de tomaten in stukjes. Was de courgette en snijd hem in plakjes.

Verhit in een braadpan met dikke bodem de olie en bak het lamsvlees snel aan. Voeg de ui toe en fruit hem mee. Voeg de stukjes tomaat, de plakjes courgette, het uitgeperste teentje knoflook en de blokjes appel toe en fruit dit alles enkele minuten mee. Meng alles goed door elkaar.

Voeg als laatste de rozijnen, de zilvervliesrijst, de ketjap, de halve bouillontablet en ± 2 dl water toe. Breng het gerecht aan de kook en stoof het ± 30 minuten zachtjes met de deksel op de pan.

Was de prei en snijd hem in dunne ringen. Stoof de preiringen 3 minuten met de schotel mee en serveer het gerecht daarna direct.

Noot: Garam masala, een beroemd kruidenmengsel in de Indiase keuken, verschilt van streek tot streek en van gerecht tot gerecht. Kerriepoeder, zoals wij dat kennen, wordt alleen gemaakt voor de export. Met de volgende kruiden maakt u de basis garam masala, die 2 maanden houdbaar is: 2 eetlepels komijnzaadjes, 1 eetlepel zwarte peperkorrels, 2 theelepels kruidnagels, 2 eetlepels korianderzaadjes, 2 theelepels karwijzaadjes, 1 1/2 theelepel kardemomzaadjes, 1 kaneelstokje, 1/2 fijngeraspte nootmuskaatbol. Rooster al roerend 2 minuten alle kruiden in een droge koekenpan en maal ze fijn in blender of koffiemolen. Of gebruik alle kruiden in poedervorm. Door te 'spelen' met de ingrediënten kan de smaak van de garam masala steeds wisselen. Het mengsel wordt geler door toevoeging van kurkuma of saffraan. Met gedroogde rode pepertjes kan het scherper gemaakt worden. Door de garam masala smeug te maken met olie krijgt u 'currypasta's'. Het kruidenmengsel is dan ook als marinade te gebruiken voor vlees of kip.

Indiase lamsstoofpot

500 gr lamslapjes
2 gemberbolletjes
1 appel
2 eetlepels zonnebloemolie
4 eetlepels kerrie
2 dl yoghurt
2 dl bouillon
2 eetlepels koriander
zout
peper

Pel en snipper de uien. Snijd het vlees in blokjes. Snijd de bolletjes gember fijn. Schil de appel en snijd ze in blokjes.

Verhit de olie in een anti-aanbakpan. Fruit hierin de ui aan. Voeg het lamsvlees toe en bak het rondom bruin. Voeg de kerrie en de gember toe en bak alles al omscheppend 5 minuten. Voeg de yoghurt, de appel en de bouillon toe. Stoof alles in een gesloten pan in 45 minuten gaar.

Breng Op smaak met zout en peper.

Garneer met de verse koriander.

Geef er pappadums bij.

Radjah lamb stew (Bengaals stoofvlees)

2 vleestomaten
1 middelgrote ui
1 mooie aubergine
1 schaaltje babymaïskolven
800 gr ontbeende lamsstoverij
boter
zout
knoflookpasta
1/2 koffielepel zwarte peper
1 pijpje kaneel
1 mespunt korianderzaad
1/2 l water of groentebouillon
1 limoen
basmatirijst
verse korianderblaadjes

Dompel de tomaten even in kokend water, pel ze en snijd ze in partjes.

Verwijder de zaadjes en snijd het vlees in stukjes.

Pel en versnipper de ui.

Spoel de babymaïsolie.

Schil de aubergine en snijd ze in grove stukken.

Snijd het vlees eventueel in kleine stukjes en bak het mooi bruin in een ruime klont boter.

Doe het vlees zonder het braadvet in een sudderpot, strooi er de zwarte peper over en voeg de knoflookpasta toe.

Doe er ook de kaneel en de koriander bij.

Fruit de aubergine, de ui en de tomaat in het braadvocht.

Schep ze op het vlees en voeg er het water of de bouillon aan toe.

Laat dit een uurtje stoven onder de deksel.

Maak 20 minuten voor het einde van de bereidingstijd de basmatirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Pers de limoen en doe het sap bij het gerecht.
Controleer de gaarheid van het vlees en laat eventueel nog een beetje langer garen.
Verdeel het vlees over de borden.
Fruit één minuut voor het serveren de maïskolven in de frituur, dep ze droog met keukenpapier en leg ze ter garnering op het vlees.
Een paar stukjes verse koriander zorgen voor een authentiek radjah-effect.
Geef er de rijst bij.

Varkensblokjes op Indiase wijze

(10 personen)

2 kg varkensfricassé (of -karbonade)
boter
2 gehakte uien
2 geschilde en gehakte appels
50 gr madraskerrie
75 gr bloem
2 kippenbouillonblokjes
5 dl room
3 liter water
peper, zout, tijm en laurier
2 grote gehakte sjalotten
4 gepelde en ontpitte tomaten
2 schijfjes verse ananas of 4 schijfjes uit blik
600 gr rijst
2 eetlepels vers gehakte peterselie of koriander

Snijd het varkensvlees in gelijke stukjes en kleur ze in een klontje boter.
Verwijder het vlees en giet het vet weg.
Smelt opnieuw een klontje boter in dezelfde pan en laat de ui en de appel hierin lichtjes kleuren.
Leg het vlees erop en strooi er eerst de kerrie en daarna de bloem over.
Hoe meer kerrie u gebruikt, hoe sterker de smaak. Hoe meer bloem, hoe dikker de saus.
Bevochtig met water en laat 30-40 minuten garen op een zacht vuurtje.
Voeg er een bouillonblokje aan toe.
Voeg dan de room toe en laat nog even koken.
Breng op smaak met peper en zout.
Haal de stukken vlees uit de saus en zeef de saus.
Snijd de tomaten in stukken van 1 cm.
Snijd ook de ananas in stukken.
Overgiet het vlees met de gepasseerde saus en voeg de ananas en de tomaat toe, behalve als het gerecht later terug moet opgewarmd worden.
Kook 20 minuten voor het einde van de bereiding de pilawrijst.
Laat de gehakte sjalotten kleuren in een klontje boter.
Roer er de rijst goed onder en bak tot de rijst een ivoorkleur krijgt.
Bevochtig met de rest van het water.
Voeg een bouillonblokje toe samen met de tijm, de laurier en peper en zout.
Laat opkoken en daarna verder gaar koken onder een deksel in de voorverwarmde oven op 180° (gebruik hiervoor wel een kookpot met handvatten die niet kunnen smelten).
Werk het geheel af met gehakte peterselie (en tomaat als u het gerecht opwarmt) of koriander.

Noot: Madraskerrie is de meer pittige variatie van het traditionele kerriepoeder.

Pikante varkenscurry met azijn (Shikar ka vindaloo)

(4-6 personen)

750 gr varkensschouder, ontbeend
2 dl moutazijn
2 theelepels zout
4 theelepels korianderzaad
4 theelepels komijnzaad
zaad van 20 kardemompeulen
2 theelepels zwarte peperkorrels
10 kruidnagels
2 theelepels kurkuma
75 gr ghee
2 grote gesnipperde uien
6 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
5 laurierbladen
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels garam masala

Snijd het vlees in blokjes van 4 cm; snijd vetranden en zenen weg. Leg het vlees in een kom, giet de azijn erover en bestrooi met zout. Meng alles goed en laat afgedekt 2 uur marineren op een koele plaats.

Stamp intussen de koriander, komijn en kardemom in een vijzel met de peper, kruidnagels en kurkuma tot poeder. Meng met wat marinade tot een dikke pasta. Schep het vlees met een schuimspaan in een schone kom; bewaar de marinade. Roer de specerijenpasta door het vlees en laat dit, afgedekt, een nacht marineren op een koele plaats.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de uien, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Roer de laurier en chilipoeder erdoor. Voeg het vlees al omscheppend toe en schroei het dicht; draai het vuur hoger en voeg de bewaarde marinade toe. Dek af, temper het vuur en laat 1 1/4 uur zacht stoven tot het vlees helemaal gaar en zacht is. Bestrooi vlak voor het serveren met garam masala. Dien het warm of gekoeld op.

Noot: Varkensvlees wordt in India weinig gegeten om hygiënische en religieuze redenen. Het woord shikar betekent jachtwild in het algemeen, maar in praktijk het wilde zwijn, dat te paard met speren wordt gejaagd. Wild zwijn is echter niet essentieel voor dit recept: met gewoon varkensvlees wordt het heel lekker.

Varkenscurry (Shikar kari)

100 gr gedroogde tamarinde
2 dl kokend water
500 gr varkensfricandeau
50 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
3 gehakte teentjes knoflook
2 groene chilipepers, ontpit en gehakt

1 theelepel gemalen gember
3 kruidnagels
5 cm pijpkaneeel
1 eetlepel gemalen koriander
1 theelepel kurkuma
1/2 theelepel chilipoeder
1/2 theelepel komijnzaad

Week de tamarinde 2 uur in het kokende water.

Snijd het vlees in blokjes van 3 cm; verwijder alle vet en zenen.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg de chilipepers en specerijen toe en roerbak nog 3 minuten. Voeg het vlees toe en roerbak nog 5 minuten tot alle blokjes goed gekruid zijn.

Zeef het tamarindewater en roer dit door het vlees. Breng aan de kook, temper het vuur en laat het geheel afgedekt 1 uur stoven tot het vlees gaar is.

Dien warm op.

Noot: Het tamarindewater in dit recept neutraliseert eventueel vet varkensvlees. Met magere varkenslappen is dit recept uitstekend te bereiden.

Curry met varkensvlees (Wethani kyet)

600 gr mager varkensvlees, b.v. hamlappen
2 gesnipperde uien
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 eetlepels geraspte verse gemberwortel
zout
2 theelepels citroensap
1 theelepel sambal oelek
2 eetlepels sesamolie
1 theelepel koenjit

Maak het vlees droog met keukenpapier en snijd het in blokjes van 2 cm.

Doe de uien, knoflook, gemberwortel, een beetje zout, citroensap, sambal oelek en 1 eetlepel sesamolie in de mengbeker van een elektrische keukenmachine. Laat deze zolang draaien tot een gladde pasta is verkregen.

Schep de pasta in en zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit.

Besprenkel het vlees met het vocht. Schep het even om en laat het een half uurtje staan.

Voeg de resterende sesamolie en 2 eetlepels zonnebloemolie aan de pasta toe en breng dit aan de kook.

Laat het 20 minuten zachtjes doorkoken, voeg het vlees eraan toe en laat het onder voortdurend omscheppen de oorspronkelijke kleur verliezen.

Voeg dan de koenjit toe en giet er 4 eetlepels water bij.

Temper de warmtebron en laat het gerecht een half uurtje heel zachtjes sudderen. Voeg telkens een eetlepel water toe, als er gevaar voor aanbranden bestaat.

Dien het gerecht op met eiermie.

Varkenscurry (Pork badun)

800 gr varkenslappen
3 eetlepels olie

8 kerriebladeren
0,2 theelepel fenegriekzaden
2 middelgrote gesnipperde uien
1 1/2 theelepel fijngeraspte verse gember
3 eetlepels ceylonees kerriepoeder
3 teentjes knoflook
1 theelepel chilipoeder
1 eetlepel azijn
1 eetlepel tamarindepulp
1 klein pijpje kaneel
4 kardemompeulen
1 kop dikke kokosmelk

Snijd het varkensvlees in grote stukken.

Verhit de olie in een grote pan en bak de kerriebladeren en fenegriekzaden tot zij bruin beginnen te worden.

Voeg dan de ui en knoflook toe en bak op een laag vuur tot de ui zacht en goudgeel is.

Voeg de gember, kerriepoeder, chilipoeder, zout, azijn en het varkensvlees toe.

Bak op een hoog vuur onder goed roeren tot het vlees goed bedekt is met het kruidenmengsel.

Knijp de tamarindepulp uit in een kop heet water, pers het door een zeef en verwijder de zaden. Voeg het tamarinde-extract, het pijpje kaneel en de kardemompeulen aan de pan toe, plaats een deksel op de pan en kook boven een laag vuur tot het vlees gaar is ($\pm$ 1 uur).

Voeg de kokosmelk toe en kook 10 minuten langer, zonder deksel.

Schenk de jus in een andere pan en braad het vlees in zijn eigen vet (voeg, als het vlees niet vet genoeg is, 1 eetlepel ghee of olie toe).

Voeg, als het vlees mooi bruin is, de jus weer toe en verhit de jus zonder deksel, tot dies heet en dik geworden is.

Gestoofd varkensvlees (Shikar korma)

500 gr magere varkenslappen
1 theelepel garam masala (zie ook voetnoot)
2 dl bulgaarse yoghurt
zout
2 eetlepels citroensap
3 grote uien, grof gesnipperd
3 teentjes knoflook, uitgeperst
1 laurierblad
4 kruidnagels
1/2 theelepel kardemom, gemalen
1 theelepel rode peper, gemalen

Maak het vlees droog met keukenpapier en snijd het in dobbelstenen van 2 cm.

Verhit olie in een wok en bak hierin 8-10 minuten onder voortdurend omscheppen de blokjes vlees tot ze aan alle kanten een bruine kleur hebben gekregen.

Voeg garam masala, yoghurt, wat zout en het citroensap toe. Roer alles krachtig om en laat het 2-3 minuten zachtjes doorkoken.

Neem de pan van het vuur en laat de inhoud koud worden.

Verhit in een tweede pan olie en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de uien tot ze goudbruin zien.

Voeg daarna alle overige ingrediënten toe.

Schep alles enkele malen goed om en laat het even ($\pm$ 30 seconden) zachtjes bakken.

Voeg de inhoud van de eerste pan en 2 1/2 dl kokend water toe en roer alles goed door elkaar.

Leg de deksel op de pan en laat de inhoud 1 1/2 uur zachtjes stoven.

Neem een kwartier voor het einde van de aangegeven tijd het deksel van de pan om een deel van het vocht te laten verdampen.

Verwijder het laurierblad en strooi eventueel wat peterselieblaadjes over het gerecht.

Noot: Garam masala is een kruidig mengsel dat bij veel toko's te koop is. Eventueel kunt u het vervangen door een mengsel van 4 theelepels ketoembar, 2 theelepels djintan, 1 theelepel zwarte peper, mespunt gemalen kardemom, mespunt kaneel, mespunt gemalen kruidnagel, mespunt nootmuskaat en 1 theelepel koenjit.

Dit levert ± 9 theelepels Garam masalavervanger op.

Heet en zuur varkensvlees uit Goa (Vindaloo)

(6 personen)

Een vindaloo is echt *HEET*. Doe wat rustig aan met de pepers als u niet zeker weet of u het kunt eten. En zet in ieder geval appelsap en suikerklontjes op tafel. Water of bier helpen niet! Een komkommer-raita ernaast is ook geen slecht idee.

De Hindoes en Moslems in India eten over het algemeen geen varkensvlees; de Indiase Christenen wel. Dit gerecht, waarvan de semi-Portugese naam suggereert dat het met wijn (of azijn) en knoflook is bereid, komt van de Konkani sprekende Christenen uit het westen van India.

Vindaloo-gerechten, die ook met lams- of rundvlees kunnen worden bereid, zijn gewoonlijk zéér heet. De hitte kan worden geregeld door er niet meer rode pepers in te doen dan u denkt te kunnen verdragen.

Serveer er losse, droge witte rijst bij.

2 theelepels hele komijnzaden

2-3 gedroogde hete rode pepers

1 theelepel zwarte peperkorrels

1 theelepel kardemomzaad (haal het uit de peultjes als het niet los te koop is)

7 cm kaneelstok

1 1/2 theelepel hele zwarte mosterdzaden

1 theelepel hele fenegriekzaden

5 eetlepels witte wijnazijn

1 1/2-2 theelepels zout

1 theelepel lichtbruine suiker

10 eetlepels plantaardige olie (arachide- of zonnebloemolie; beslist geen olijfolie)

175-200 gr geschilde en in dunne halve ringen gesneden uien

2-3 eetlepels water

900 gr varkensvlees van de schouder, zonder bot, in dobbelstenen van ± 2 1/2 cm gesneden

2 1/2 cm geschilde en grof gehakt verse gember

1 kleine bol knoflook, alle teentjes losgehaald en geschild

2-3 eetlepels water

1 eetlepel gemalen korianderzaad (ketoembar)

1/2 theelepel gemalen kurkuma (koenjit)

225 ml water

Maal het komijnzaad, de rode pepers, de peperkorrels, het kardemomzaad, de kaneel, de mosterdzaadjes en het fenegriekzaad in een specerijenmolentje of andere geschikte machine, of stamp ze in een vijzel zeer fijn. Doe ze in een kom, voeg azijn, zout en

suiker toe, meng alles goed en zet het apart.

Maak de olie in een wijde, zware pan boven middelmatige hitte heet.

Voeg de uien toe en bak ze, regelmatig roerend, tot ze bruin en knapperig worden. Haal de uien met een frituur- of schuimspaan uit de olie en doe ze in een blender of foodprocessor.

(Draai de hittebron uit.)

Voeg 2-3 eetlepels water toe aan de uien en maak er een puree van. Meng deze puree door de gemalen specerijen.

(Dit is de vindaloo pasta. Hij kan van te voren gemaakt en ingevroren worden.)

Droog de stukken vlees af met een papieren handdoek en verwijder, indien nodig, te grote stukken vet.

Doe de gember en de knoflook in een blender of foodprocessor, voeg 2-3 eetlepels water toe en maak er een fijne puree van.

Verhit de olie die nog in de pan zit boven matig hoge hitte. Bak in de hete olie het vlees, een paar stukken tegelijk, aan alle kanten lichtbruin. Haal ze met een frituur- of schuimspaan uit de olie en bewaar ze in een schaal.

Doe de gember/knoflookpasta in de pan. Temper de hitte tot middelmatig.

Bak de pasta al roerend een paar tellen. Voeg koriander en kurkuma toe.

Bak al roerend nog een paar tellen. Voeg het vlees met alle sappen die er uitgelekt zijn, de vindaloopasta en 225 ml water toe. Breng deze massa aan de kook, sluit de pan en laat het gerecht een uur sudderen of tot het vlees zacht is. Roer tijdens het sudderen af en toe.

Wattala Uru Mas Badun

(Badun met varkensvlees)

(Sri Lanka)

500 gr varkenslapjes in blokjes van 2 cm

50 gr fijngesneden rode uitjes

2 fijngesneden teentjes knoflook

2 1/2 cm zeer fijngehakte gemberwortel

1 stengel sereh of 1 theelepel serehpoeder

3 kerrieblaadjes

1 pijpje kaneel

1 dessertlepel wijnazijn

1/2 kopje kokosmelk of aangemaakte santen

2 eetlepels heet Sri Lankaans kerriepoeder

zout naar smaak

Voeg alle ingrediënten, behalve de kokosmelk samen in een pan en kook al roerend tot het vlees bijna gaar is.

Voeg, als het geheel tijdens het koken te droog wordt, 1/2 kopje water toe.

Voeg dan de kokosmelk toe en laat het 10 minuten sudderen.

Haal dan het vlees uit de pan en bak het in verhitte boter mooi bruin.

Doe het vlees terug in de curry en laat het gerecht sudderen tot de curry vrij droog en stevig is.

Serveer de curry warm tot heet.

Sri Lankaanse varkensvleescurry

500 gr varkenslapjes in blokjes van 2 cm
250 gr fijngesneden uien
4 heel fijngesneden teentjes knoflook
1 dessertlepel wijnazijn of citroensap
2 theelepels cayennepeper
3 theelepels Sri Lankaans zoet kerriepoeder of garam masala
1 theelepel komijnpoeder (djinten)
1 pijpje kaneel
1 1/2 cm zeer fijngesneden gemberwortel
2-3 laurierblaadjes
1 eetlepel maïzena
olie
zout naar smaak

Verhit olie in een hapjespan en bak de ui, knoflook, laurier en kaneel hierin tot de ui goudbruin is.

Doe er dan de blokjes vlees, de cayennepeper, het kerriepoeder, het komijnpoeder en de gemberwortel bij en bak ze 5-10 minuten mee.

Voeg dan de azijn of het citroensap en het zout toe.

Maak de maïzena in 1 kopje water aan en meng dit al roerend door de curry.

Vindt u de curry te droog, verdun hem dan met water.

Laat het geheel op laag vuur ± 15 minuten sudderen; roer af en toe om aanbakken te voorkomen.

Kipgerechten

Inleiding

Kip is in heel India bijzonder populair. Meestal haalt men voor de bereiding het vel eraf en wordt de kip in stukken gedeeld, zodat de kruiden beter intrekken en het gerecht minder vet wordt.

Om kip voor een tandoorischotel te prepareren, maakt men diepe inkepingen in het vlees en bedekt het dan met een marinade van yoghurt en kruiden. De yoghurt maakt het vlees mals, terwijl de kruiden, dankzij de inkepingen, diep in het vlees trekken.

De tandoorimethode om kip te braden is waarschijnlijk het best bekend, maar er is nog keuze uit een heel scala aan kookmethodes, zoals u in dit hoofdstuk zult ontdekken.

Saffraanrijst met kip (Murgh biryani)

(6 personen)

4 kleine gepelde en gehalveerde uien
2 laurierblaadjes
ruim 1 liter water
1 1/2-2 kg soepkip
1/2-1 theelepel saffraandraadjes
750 gr basmatirijst
100 gr ghee
5 gesnipperde teentjes knoflook
70 kruidnagels

10 kardemompeulen
2 x 7 cm pijpkaneeel
50 gr geblancheerde amandelen
100 gr sultanarozijnen

Garnering:

4 hardgekookte eieren in schijfjes
1 grote gesnipperde ui, krokant gefruit

Breng in een grote pan de halve uien en laurierblaadjes met het water aan de kook. Voeg de kip toe en laat 1 1/2-2 uur heel zacht koken tot het vlees mals en gaar is.

Neem de kip uit pan; bewaar het kooknat en de uien. Neem het vlees van het karkas; gooi vel en botten weg. Leg het vlees in een kom, dek af met folie en houd warm onderin een voorverwarmde oven van 150 °C. Breng 1 1/2 dl van het kooknat in een steelpan aan de kook. Leg de saffraan in een kom, giet het kokende vocht erover en laat 10 minuten trekken.

Was intussen de rijst goed, laat uitlekken en verwijder eventuele ongerechtigheden.

Smelt de ghee in een schone, grote pan met dikke bodem. Neem de uien uit het bewaarde kookvocht en laat uitlekken. voeg toe aan de ghee met de knoflook, kruidnagels, kardemom en kaneeel en fruit alles 4-5 minuten op een laag vuur.

Voeg de rijst toe en roer goed, zodat alle korrels gekruid worden. Zeef hierover zoveel van het resterend kookvocht, dat de rijst net onder staat. Zeef dan het saffraanwater erover en breng aan de kook. Laat zonder deksel 10-15 minuten zachtjes koken tot de rijst net zacht is; voeg zo nodig extra kokend water of kooknat toe.

Giet de gare rijst af en schep hem in een grote, verwarmde schaal. Schep de amandelen, rozijnen en gekookte kip erdoor. Schik deze Biryani op een grote warme schotel en garneer met ei en gefruite uitjes.

Dien op.

Noot: In recente jaren zijn Biryani-recepten aangepast om restjes te verwerken. Dit klassieke recept is nog oorspronkelijk.

Tandoorikip I (Murgh tandoori)

(8 personen)

8 kippenbouten
het sap van 2 citroenen
2 theelepels zout

Marinade:

10 kruidnagels
2 theelepels korianderzaad
2 theelepels komijnzaad
zaad van 10 kardemompeulen
2 middelgrote gehakte uien
4 gehakte teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en gehakt
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels versgemalen zwarte peper
1 1/2 theelepel kurkuma
3 1/2 dl yoghurt
oranje of rode voedselkleurstof (desgewenst)

Trek het vel van de kippenbouten en gooi het weg. Was de bouten en dep ze droog met keukenpapier. Maak in elke bout diepe inkepingen met een scherp mes. Leg ze in een kom, bedruppel ze met citroensap, bestrooi met zout en wrijf ze goed in. Laat ze 1 uur afgedekt trekken op een koele plaats.

Voor de marinade:

Spread de kruidnagels, koriander, komijn en kardemom uit op een bakplaat en rooster ze 10-15 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven. Neem daarna uit de oven, laat afkoelen en maal alles grof in een vijzel. Doe de uien, knoflook en gember in een blender of keukenmachine en strooi er chilipoeder, peper en kurkuma over. Voeg de yoghurt toe en de geroosterde specerijen en zeef het citroensap van de bouten erbij. Draai tot een gladde marinade en geef die desgewenst een kleurtje.

Leg de bouten in een enkele laag in een braadslee en giet de marinade erover. Dek af en laat 24 uur marinieren in de koelkast; keer de bouten nu en dan.

Schuif de slede in de oven en braad 20 minuten. Rooster de bouten daarna op de barbecue of onder de grill knapperig bruin.

De bouten kunnen ook koud worden geserveerd.

Noot: Tandoori-gerechten ontleen hun naam aan de tandoor, een klei-oven waarin het wordt gekookt. Een tandoor behoort niet tot de normale Westerse keukenuitrusting, maar een combinatie van voorbraden in de oven en naroosteren boven houtskool geeft ook een heel acceptabel resultaat.

Hoewel traditioneel hele piepkuikens worden gebruikt voor Murgh tandoor, nemen we hier grote bouten omdat die gemakkelijker op de barbecue roosteren. Het fraaie van deze methode is, dat men de kip al uren van tevoren in de oven kan braden, in de koelkast bewaren en dan snel op de barbecue kan naroosteren.

Tandoorikip II

1 hele kip of 4 kippenbouten
4 eetlepels citroensap
1 1/2 theelepel cayennepeper
1/2 theelepel komijnpoeder
zout
1/8 liter Bulgaarse yoghurt
2 theelepels gemalen koriander
2 theelepels kerriepoeder of garam masala
2 theelepels gemberpoeder
1 eetlepel vloeibare rode kleurstof (toko)

Snijd de kip in stukken, ontvel die en kerf ze met een mes hier en daar in. Wrijf de kipstukken in met citroensap, cayennepeper en zout.

Vermeng de yoghurt met de specerijen en de kleurstof en wrijf de stukken kip hiermee in.

Zet de kip afgedekt enige uren of een nacht in de koelkast.

Laat de kip op een rooster boven een braadslee, of in een ovenschaal, in een hete oven (225°C) in ± 45 minuten gaar worden.

Keer de kipstukken halverwege en bestrijk ze eventueel tussentijds met olie.

Serveer de kip traditioneel met rijst, reepjes sla, rauwe uiringen en schijfjes citroen.

Variatie:

Snijd 500 gr kipfilet in reepjes en bestrooi die met de inhoud van een zakje tandoori-kruidenmix.

Bak de kipreepjes bruin, voeg 1 gesnipperde ui toe en bak die mee.
Voeg een klein scheutje water of kokosmelk toe en laat alles in 5 minuten gaar worden.
Roer 1 eetlepel maïzena met 2 dl yoghurt glad en schenk dit bij de kip.

Tandoorikip uit de oven III (Tandoori murgh)

1 kip in delen of 4 gehalveerde kippenbouten

voor de marinade:

3 cm geschilde gemberwortel

1 grote ui

3 teentjes knoflook

1-2 volle theelepels chilipoeder

1 volle theelepel korianderpoeder

1 theelepel komijnpoeder

2 theelepels garam masala (kerriemengsel)

1/2 theelepel kurkuma (geelwortelpoeder)

1/2 theelepel zout

het sap van 1/2 citroen

1 dl volle yoghurt

extra nodig: een ingevette ovenschaal

Pureer voor de marinade de gember, ui en knoflook in een keukenmachine en vermeng de puree met de rest van de ingrediënten.

Verwijder het vel van de kipdelen, kerf het kippevlees in en wrijf het goed met marinade in. Laat de marinade minstens 6 uur intrekken.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Leg de kip in een ovenschaal en dek de schaal af met aluminiumfolie.

Bak de kip in het midden van de oven in ± 1 uur gaar.

Verwijder de laatste 10 minuten het folie en bak de kip bruin (de kip af en toe keren).

Serveer met raita (yoghurt met geraspte komkommer, sjalot, fijngesneden munt, chilipoeder, zout en peper).

Tandoorikip IV

(4-6 personen)

1 1/2 kg kippenpoten, kipfilet of beide

1 theelepel zout

het sap van een halve citroen

een blokje gemberwortel, 1 1/4 x 1 1/4 cm, gepeld en grof gehakt

2-3 teentjes knoflook, gepeld en grof gesnipperd

1 verse groene chilipeper, grof gesneden en van zaden ontdaan

2 eetlepels gehakte korianderblaadjes

75 gr Bulgaarse yoghurt

1 theelepel gemalen koriander

1/2 theelepel gemalen komijn

1 theelepel garam masala

1/4 theelepel versgemalen zwarte peper

1/2 theelepel tandoorikleurstof

Haal het vel van de kip, Snijd de poten en/of de filet door en maak met een scherp mes 2-3 inkepingen in elk stuk vlees.

Wrijf ze in met zout en citroensap en laat dit een half uur intrekken.

Maak in de keukenmachine een glad mengsel van de gember, knoflook, groene chilipeper, korianderblaadjes en de yoghurt en klop er daarna de overige ingrediënten door.

Giet de marinade over de kip en strijk hem met een kwastje uit, vooral in de inkepingen. Dek de schaal af met cellofaan en laat de kip 6-8 uur marineren of laat hem een nacht in de koelkast staan.

Verwarm de oven voor op 240 °C.

Bekleed een braadslee met aluminiumfolie en leg de stukken kip erin.

Plaats de braadslee midden in de oven en braad de kip 25-30 minuten.

Keer de stukken voorzichtig om, zodra ze bruin worden en bedruip ze met braadvocht en marinade.

Haal de braadslee uit de oven en til elk stuk kip met een tang op om het overvloedige braadvocht eraf te laten lopen.

Tandoorikip V

8 stukken kip (dijen of enkele filets)

1/4 liter volle yoghurt

1 theelepel garam masala

1 theelepel gemberpoeder

1 theelepel knoflookpoeder

1 1/2 theelepel chilipoeder

1/4 theelepel kurkuma

1 theelepel gemalen koriander

1 eetlepel citroensap

1 theelepel zout

2 eetlepel maïsolie

Voor de garnering:

slabladeren

limoen

tomaat

Ontvel de stukken kip, spoel ze af en dep ze met keukenpapier droog.

Snijd elk stuk kip op 2 plaatsen in, leg ze in een schaal en zet die apart.

Vermeng de yoghurt met de garam masala, gember, knoflook, chilipoeder, kurkuma, gemalen koriander, het citroensap, het zout en de olie en meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Bedek de kip met dit kruidenmengsel en laat tenminste 3 uur marineren.

Verwarm de oven voor op 240 °C en braad de kip in 45-60 minuten gaar.

Neem de kip uit de oven en garneer met slabladeren, schijfjes limoen en plakjes tomaat.

Tandoorispiesjes met komkommersaus

(2 personen)

200 gr kipfilet

2 dl volle yoghurt

1-2 eetlepels tandoorikruiden

1/2 komkommer
1 sjalotje
zout
1 eetlepel fijngehakte verse koriander of munt
+ theelepel gemalen komijn
2 eetlepels olie

Snijd de kip in reepjes.

Roer 1 dl yoghurt met de tandoorikruiden door elkaar, schep de kip erdoor en marineer deze minstens 30 minuten.

Schil de komkommer, verwijder de pitjes en rasp het vruchtvlees boven een zeef.

Snipper het sjalotje en schep het door de komkommer.

Strooi er zout over en laat dit ± 10 minuten staan.

Druk dan het vocht eruit.

Doe de komkommer in een schaaltje en schep de rest van de yoghurt, de koriander en de komijn erdoor.

Verwarm de grill voor.

Rijg de kipreepjes aan 6 spiesjes en bestrijk ze met olie.

Leg de spiesjes op het grillrooster en rooster ze in ± 10 minuten rondom bruin en gaan.

Leg de spiesjes op 2 borden en schep de komkommersaus eraan.

Lekker met naan en een frisse salade.

Tandooridrumsticks met pittige ananassaus

(2 personen)

2 eetlepels tandoori-currypasta (potje á 283 gr, Patak's)

1/4 liter Biogarde Roer of volle yoghurt

4 kipdrumsticks

1 blikje ananasstukjes op ananassap (netto 227 gr, Dole)

1 zakje santen (30 gr, Conimex)

1 theelepel djinten (gemalen komijn, Conimex)

1 theelepel mosterdzaad (Silvo)

1 theelepel sambal oelek

Roer de currypasta met 2 eetlepels Biogarde in een kommetje glad.

Bestrijk de drumsticks rondom met het currymengsel en zet ze ± 1 uur in de koelkast.

Breng in een pan de ananasstukjes met het sap aan de kook.

Roer de santen, de djinten, het mosterdzaad en de sambal erdoor, warm ze ± 1 minuut mee en laat afkoelen.

Schep de rest van de yoghurt en het ananasmengsel in een schaal door elkaar en zet het tot het gebruik afgedekt in de koelkast.

Neem de ananassaus uit de koelkast.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Leg de drumsticks in een ondiepe schaal.

Schuif de schaal ± 15 cm onder de hete grill en rooster de drumsticks, onder regelmatig keren, in ± 30 minuten goudbruin en gaar.

Serveer de currydrumsticks met de ananassaus.

Geef er geroosterde pita(shoarma)broodjes of rijst en doperwtjes bij.

Indiase kip

1 braadkip
1 eetlepel olie
40 gr boter
1 fijngesnipperde ui
1 eetlepel kerriepoeder
1 eetlepel bloem
2 dl bouillon van een tablet
zout, versgemalen peper
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 theelepel suiker
citroensap
1 dl kokosmelk, gemaakt van een blok santen
2 eetlepels room

Bereid de kokosmelk volgens de aanwijzing op de verpakking.

Snijd de kip in stukken.

Verwarm de olie en de boter in een braadpan, bak de stukken kip hierin op hoog vuur bruin en leg ze apart.

Fruit de gesnipperde ui in het bakvet en voeg de kerrie toe.

Strooi er de bloem bij en voeg onder goed roeren de bouillon toe.

Voeg er de knoflook en naar smaak zout en peper bij en laat de saus zachtjes pruttelen.

Zet de pan op een vlamverdelers, leg de stukken kip in de pan en stoof die met het deksel op de pan in 30 minuten gaar.

Schep de kip uit de pan en voeg de suiker, naar smaak citroensap en de kokosmelk aan de kerriesaus toe.

Warm dit door en roer er van het vuur af de room door en schenk de saus over de kip.

Geef er droge rijst en een chutney bij, bijv. van dun geschaafde komkommer, aangemaakt met yoghurt, zout, cayennepeper en fijngestampt komijnzaad.

Indiase kipfilet in yoghurtsaus

(2 personen)

1 stukje verse gember van 1 cm of 1 theelepel gemberpoeder
1 1/2 dl yoghurt
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
1 theelepel koenjit
2 theelepels chilipoeder
1 theelepel kaneel
1/2 theelepel djinten
1 theelepel ketoembar
2 maïskipfilets van ± 100 gr
2 eetlepels bloem
2 theelepels bouillonpoeder
3 eetlepels olie
zout, peper

Schil de gember en hak hem fijn.

Doe de yoghurt in een kom en pers de knoflook erboven uit.

Roer het citroensap en alle kruiden erdoor.

Wentel de kipfilets door dit yoghurtmengsel en laat ze er 15-30 minuten in staan.

Neem de kipfilets uit de yoghurtmarinade en dep ze met keukenpapier droog.

Wentel ze door 1 1/2 eetlepel bloem.

Verhit de olie in de koekenpan en bak de kipfilets in ± 4 minuten bruin.
Roer het bouillonpoeder en 1/2 eetlepel bloem door de yoghurtmarinade en schep dit mengsel door het bakvet.
Stoof de kipfilets met een deksel op de pan in de yoghurtsaus in ± 10 minuten gaar; keer ze regelmatig.
Lekker met rijst en komkommersalade.

Kip uit Hyderabad (Murgh Hyderabad)

100 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
4 kardemompeulen
4 kruidnagels
3 cm pijpkaneeel
2 theelepels garam masala
1 theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel zout
1 1/2 kg braadkip, ontveld, uitgebeend, in 8 stukken
vruchtvlees van 1/2 verse kokosnoot, gesnipperd
1 eetlepel tomatenpuree
3 dl water

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg de specerijen en het zout toe en roerbak alles nog 3 minuten.

Voeg de kip toe en bak haar aan alle kanten bruin in 10 minuten. Voeg kokos, tomatenpuree en water toe, roer goed om en breng aan de kook. Temper het vuur en laat de kip, goed afgedekt, nog 45 minuten zachtjes stoven tot ze gaar is.
Dien op.

Noot: In dit recept uit Hyderabad gaat verse kokos. Gebruik zo mogelijk een goede verse kokosnoot.

Kip met hele specerijen

(4-6 personen)

1 kg kip, zonder vel
4 eetlepels olie
1 theelepel komijn
1 grote gesnipperde ui
een blokje gemberwortel, 1 1/4 x 1 1/4 cm, gepeld en gesnipperd
2-4 tenen knoflook, gepeld en geperst
2-3 gedroogde rode chilipepers
2 kaneelstokjes, elk 5 cm lang, in stukjes
2 zwarte kardemoms, aan de top ingesneden
4 hele kruidnagels
10 hele pimentbessen
1/2 theelepel gemalen kurkuma
1 theelepel paprikapoeder

1 1/2 dl warm water
1 1/2 theelepel zout
2 rijpe tomaten, ontveld en in stukjes gesneden
2 verse groene chilipepers
1 eetlepel gemalen amandelen
2 eetlepels gehakte korianderblaadjes (eventueel)

Snijd elk stuk kip in tweeën, scheid de poot van de dij en snijd elke dubbele kipfilet door. Verhit de olie op half vuur, bak er de komijn in tot de zaadjes springen en voeg dan de ui, gember, knoflook en rode chilipepers toe.

Fruit tot de ui glazig is en schep vaak om.

Voeg de kaneel, kardemom, kruidnagel en piment toe en roerbak 30 seconden.

Voeg al roerend de kurkuma en paprikapoeder toe en meteen daarna de kip.

Zet het vuur iets hoger en bak de stukken kip tot ze kleur krijgen (5-6 minuten). Schep vaak om.

Voeg het water en zout toe, breng het aan de kook, leg het deksel op de pan en laat de kip een half uur sudderen tot het vlees gaar is.

Voeg de tomaten, groene chilipepers en gemalen amandelen toe, schep om, leg het deksel op de pan en laat nog 6-8 minuten sudderen.

Roer er de helft van de korianderblaadjes door en neem de pan van het vuur.

Doe de kipcurry in een schotel en garneer met de rest van de korianderblaadjes.

Kip Madras

(6 personen)

3 uien in dunne plakken
4 geschild, in dunne plakken gesneden appels
1 theelepel zout
2 eetlepels kerriepoeder (Madras)
2 theelepels paprikapoeder
1 in kleine delen verdeeld braadkuiken

Doe de uien en de appels in een ruime ovenschaal, bestrooi ze met het zout en de kerrie en meng alles goed door elkaar.

Leg de stukjes kip erop en bestrooi met het paprikapoeder.

Bak het gerecht ± 45 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven of laat het 6 uur bakken in een aardewerk pot.

Kabuli palow (Afghanistan)

Spoel 200 gr basmatirijst enkele malen met koud water tot het water helder is.

Neem vers water en laat de rijst 30 minuten weken.

Verhit op middelhoog vuur 3/4 dl maïsolie in een grote braadpan.

Snijd 1 ui in plakjes en fruit die in de olie donkerbruin.

Neem de plakjes ui uit de pan en zet ze op een bord apart.

Laat de olie in de pan.

Maak een kip schoon en verwijder het vel en het vet.

Doe de kip in de braadpan waarin de ui is gefruit en bak hem rondom bruin.

Giet de olie af en doe de kip over in een grote soeppan met 2 theelepels zout, 1 theelepel fijngehakte knoflook en 1 liter water.

Breng dit aan de kook, sluit de pan en kook de kip op middelhoog vuur in ± 30 minuten

gaar.

Neem de kip uit de pan en houd hem warm.

Laat het kookvocht in de pan.

Pureer de gefruite ui in een blender met 1/8 liter water, 2 eetlepels tomatenpuree en 1/2 theelepel zout.

Kook 1 1/4 liter water in een grote pan.

Giet de rijst af en doe hem 5 minuten in het kokende water.

Laat de rijst dan uitlekken en doe hem met 1 eetlepel garam masala in de bouillon.

Laat dit sudderen tot de bouillon wat is ingekookt.

Was en schrap intussen een paar wortelen en snijd ze in reepjes.

Verhit op middelhoog vuur 3 eetlepels maïsolie in een braadpan, voeg de wortelreepjes toe en fruit ze voorzichtig lichtbruin.

Giet de olie uit de pan, voeg 75 gr rozijnen, 50 gr geschaafde amandelen en 1/8 liter water bij de wortelen en laat dit koken tot al het water is verdampt.

Leg de in stukken gesneden kip op de rijst, schep daar de wortel, rozijnen en amandelen op en schenk er de uienpuree over.

Dubbelgekruide kip (Murgh masala)

(4-6 personen)

4 ontvelde kipfilets

sap van 1 citroen

1 1/2 theelepel zout

2 theelepels versgemalen zwarte peper

1 middelgrote gepelde ui

2 gepelde teentjes knoflook

5 cm verse gemberwortel, geschild

3 1/2 dl yoghurt

Masala:

75 gr ghee

1 middelgrote gesnipperd ui

1 gesnipperd teentje knoflook

1 1/2 theelepel kurkuma

1 1/2 theelepel chilipoeder

1 theelepel gemalen kaneel

zaden van 20 kardemompeulen

2 theelepels korianderzaad

2 theelepels anijszaad

Snijd het kippevlees in repen van 3 cm breed en leg ze in een kom. Bedruppel met citroensap en bestrooi met zout en peper. Wrijf ze goed in en zet afgedekt apart.

Hak in een blender of keukenmachine de ui, knoflook en gember fijn. Voeg de yoghurt toe en zeef de sappen van de kip erbij. Draai tot een homogene saus en schenk over de kip. Laat alles afgedekt minstens 24 uur marineren in de koelkast.

Steek de kip aan spiesjes en bewaar de marinade. Rooster ze op de barbecue of onder de grill in 6-8 minuten zo langzaam mogelijk net gaar (de kip mag niet te gaar worden).

Trek het vlees van de pennen.

Voor de masala:

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Strooi er kurkuma, chilipoeder en kaneel bij, roer goed en bak 1 minuut.

Voeg de kardemom, koriander en anijs toe en roerbak 2 minuten. Voeg de bewaarde yoghurtmarinade toe, meng goed en breng aan de kook. Leg de repen kip erin, warm nog 2-3 minuten zachtjes door en dien het gerecht meteen op.

Kip met linzen (Murgh dhansak)

500 gr gedroogde spliterwten of linzen (liefst channa dal of moong dal)
1,2 liter water
175 gr ghee
2 grote gesnipperde uien
4 gesnipperde teentjes knoflook
6 kruidnagels
6 kardemompeulen
1 1/2 theelepel gemalen gember
2 theelepels garam masala
2 1/2 theelepel zout
1 1/2 kg braadkip, ontveld, uitgebeend, in 8 stukken
500 gr hele bladspinazie (diepvries)
4 grote gehakte tomaten

Was de spliterwten of linzen, doe ze in een pan met het water en breng aan de kook.

Laat ze afgedekt 15 minuten zachtjes koken.

Smelt intussen de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de uien en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg specerijen en zout toe en roerbak nog 3 minuten.

Voeg de stukken kip toe en bak ze aan alle kanten bruin. Schep ze dan met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Voeg de spinazie en tomaten aan de pan toe, bak alles zachtjes 10 minuten onder af en toe omscheppen.

Prak de erwten met kookwater en roer ze door het spinaziemengsel. Doe de kip terug, dek goed af en laat 45 minuten stoven tot de kip gaar en mals is.

Serveer warm.

Noot: Het volk der Parsi gaat tot de oudheid terug en het gerecht Murgh dhansak is bijna even oud. Letterlijk vertaald betekent het 'rijke kip'.

Feitelijk hoort men dit gerecht te maken van twee verschillende soorten peulvruchten in gelijke hoeveelheden: channa dal en moong dal. Deze zijn vaak verkrijgbaar bij de Aziatische of Surinaamse toko; neem anders de spliterwten of linzen die voorhanden zijn.

Indiase kippenpoten met gele rijst

4 kippenpoten
1 eetlepel citroen- of limoensap
peper, zout
1 teentje knoflook
1 1/2 dl volle yoghurt
2 theelepels hot currypoeder (Silvo)
1 pak witte rijst
2 theelepels kerriepoeder
50 gr cashewnoten

Maak met een scherp mes ondiepe sneden in het dikke deel van de kippenpoten en wrijf de kippenpoten in met citroensap en wat peper en zout.

Pel de knoflook en pers hem uit.

Meng in een kom de yoghurt met het currypoeder en de knoflook.

Bestrijk de kip met deze marinade en laat het $\pm$ 1 uur intrekken.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Leg de kippenpoten naast elkaar op het overrooster en bak ze midden in de oven in $\pm$ 50 minuten goudbruin (zorg wel voor een opvangbak onder het rooster).

Bestrijk de kippenpoten halverwege de braadtijd met de overgebleven marinade.

Kook intussen de rijst in ruim kokend water met zout en kerriepoeder volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Roer de cashewnoten door de rijst.

Serveer de kip met de rijst.

Lekker met romige spinazie.

Korma kip (Kookarh korma)

krap 2 dl yoghurt

2 theelepels kurkuma

3 gesnipperde teentjes knoflook

1 1/2 kg braadkip, ontveld, in 8 stukken

100 gr ghee

1 grote gesnipperde ui

1 theelepel gemalen gember

5 cm pijpkaneeel

5 kruidnagels

5 kardemompeulen

1 eetlepel gekneusd korianderzaad

1 theelepel gemalen komijn

1/2 theelepel chilipoeder

1 theelepel zout

1 1/2 eetlepel gedroogde kokos

2 eetlepels geroosterde amandelen

Draai de yoghurt, kurkuma en 1 teentje knoflook in een blender of keukenmachine tot een homogene massa. Leg de stukken kip in een ondiepe schaal en giet de yoghurtmix erover. Laat de kip een nacht afgedekt marineren in de koelkast.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en het andere teentje knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg de specerijen en het zout toe en roerbak alles nog 3 minuten.

Voeg de stukken kip met marinade en de kokos toe en schep goed om. Laat goed afgedekt 45 minuten zacht stoven tot de kip gaar en mals is.

Doe de kip over op een warme schotel en bestrooi met de amandelen.

Serveer warm.

Noot: Dit is een van de beroemdste Indiase schotels, waarbij het marineren bepalend is voor het resultaat. De korma-methode is ook voor ander vlees geschikt; in Noord-India is Lamskorma bijzonder populair.

Variatie:

De kip kan ook in zijn geheel worden bereid; in dat geval wordt de stooftijd 20-30 minuten langer.

Pikante kip uit de oven (Murgh mussalum)

1 eetlepel korianderzaad
1 eetlepel komijnzaad
2 laurierblaadjes
1 1/2 kg braadkuiken
1 dl Bulgaarse yoghurt
1 middelgrote, grof gehakte ui
3 grof gehakte teentjes knoflook
3 verse groene chilipepers, ontpit en grof gehakt

Braadmix:

100 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
5 cm pijpkaneel
10 kruidnagels
10 kardemompeulen
2 theelepels zwarte peperkorrels
2 theelepels zout
1 1/2 dl kippenbouillon
2 theelepels garam masala

Garnering:

verse korianderblaadjes
partjes citroen

Spread het koriander- en komijnzaad en de laurier op een bakplaat uit. Rooster ze 10-15 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C tot de laurier krokant is. Ontvel intussen de kip en spoel goed af. Dep de kip droog en kerf met een scherp mes diepe inkepingen in de poten en borst.

Doe de yoghurt, ui, knoflook en chilipepers in een blender of keukenmachine en draai tot een gladde massa. Maal de geroosterde specerijen in een vijzel en voeg toe aan de yoghurtmix. Wrijf er de hele kip mee in en laat die dan 24 uur marinieren op een koele plaats; bedruip af en toe met de marinade.

Voor de braadmix:

Smelt de ghee in een vuurvaste casserole met goed sluitend deksel. Fruit de ui, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Stamp de kaneel, kruidnagels, kardemom en peper in een vijzel fijn en voeg toe aan de pan. Bestrooi met zout, voeg de kippenbouillon toe en breng aan de kook. Roer de garam masala erdoor en doe nu de kip met marinade erbij. Dek goed af, draai het vuur hoger en kook 2 minuten, al stevig schuddend met de pan.

Zet de casserole in een op 190 °C voorverwarmde oven en stoof 1 uur. Neem de pan uit de oven en draai deze op 230 °C. Breng de kip van de pan over in een braadslee.

Bedruip met de saus uit de pan en braad nog 30 minuten in de oven tot de buitenkant krokant is en er bij inprikken in het dikste vlees helder vocht uitloopt.

Laat de saus in de pan iets afkoelen, giet in een blender, draai glad en maak weer warm. Serveer de kip warm, gegarneerd met toefjes koriander en parten citroen. Geef er de saus apart bij.

Noot: Dit is een van de lekkerste pikante kipperechten. Zoals bij vrijwel alle recepten met kip uit India, wordt de kip niet geplukt maar gestroopt. Want Indiase poeliers vonden plukken altijd veel te bewerkelijk; vel met veren in een keer afstropen was immers veel

handiger. Een kip stropen is geen grote kunst, maar laat het bij twijfel liever aan de poelier over.

Kipcurry (Kukul kari)

100 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
3 gesnipperde teentjes knoflook
4 verse groene chilipepers, ontpit en gehakt
2 theelepels gemalen koriander
1 1/2 theelepel kurkuma
1 1/2 kg braadkuiken, ontveld en in 8 stukken
6 dl kokosmelk
sap van 1/2 citroen

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg de chilipepers en specerijen toe en roerbak nog 3 minuten.

Voeg de stukken kip toe en bak ze zachtjes in 10 minuten aan alle kanten bruin. Roer de kokosmelk erdoor en laat het geheel 45 minuten zachtjes koken tot de kip gaar en zacht is.

Voeg het citroensap toe en laat alles nog 10 minuten stoven onder af en toe roeren. Dien het gerecht warm op.

Noot: Er bestaan talloze recepten voor curry van kip; dit komt uit Sri Lanka.

Kipcurry

4 grote kippenbouten (± 1 kg)

Voor de saus:

1 grote ui
3 teentjes knoflook
5 cm verse gemberwortel of 2 theelepels gemberpoeder
15 gr boter
3 theelepels kerriepoeder
1 theelepel kaneel
4 kruidnagels
1 theelepel komijnzaad
zout, peper
1/2 literblik gepelde tomaten
2 dl yoghurt of 1 dl yoghurt en 1 dl halfroom
bieslook

Pel de ui en de knoflook. Hak ze samen met de gemberwortel fijn in de foodprocessor of doe dit met de hand. Verhit de boter en fruit dit mengsel even aan. Voeg alle andere ingrediënten voor de saus toe en laat dit samen een minuut of drie doorkoken.

Verwijder eventueel het vel van de kippenbouten. Leg de bouten naast elkaar in een ovenvaste schaal. Verdeel de saus over de kip en plaats de schaal in het midden van een voorverwarmde oven van 175-200 °C ± 45 minuten.

Neem de kippenbouten uit de schaal, roer de saus goed door en schenk de saus weer over de kip. Garneer met fijngeknipte bieslook.

Serveer met rijst.

Kipcurry uit Goa

(8 personen)

30 gr tamarindepeulen
30 gr geschilde verse gemberwortel
5-6 gepelde teentjes knoflook
10 peperkorrels
5 kleine groene kardemoms
6 kruidnagels
1 kaneelstokje van 2 1/2 cm
2 eetlepels azijn
3 eetlepels ghee of 3 eetlepels olie
1 grote gepelde ui in ringen
1 in 8 stukken verdeelde kip
1 eetlepel kurkumapoeder
1 eetlepel chilipoeder
4 dl water
0,6 dl kokosmelk
zout naar smaak
1 theelepel suiker
enkele currybladeren
ringetjes groene peper voor de garnering

Week de tamarindepeulen 10-15 minuten in 2 kopjes heet water en pers de pulp eruit. Herhaal dit tot alle pulp er is uitgeperst.
Maal de gemberwortel, knoflook, peperkorrels, kardemoms, kruidnagels en kaneel met de azijn tot een fijne pasta.
Verhit de ghee in een grote pan en fruit de ui hierin lichtbruin.
Voeg de stukken kip toe en braad ze in 5-6 minuten goudbruin.
Voeg de kruidenpasta, de kurkuma en het chilipoeder toe en bak nog eens 1-2 minuten.
Voeg dan het water toe en laat het gerecht even zachtjes pruttelen.
Voeg de kokosmelk, de tamarindepulp, zout, de suiker en de currybladeren toe en roer alles goed door.
Sluit de pan en kook de curry ± 45 minuten of tot de kip gaar is.
Garneer met de groene peper en serveer de curry als hoofdgerecht met rijst.

Kipcurry uit Pakistan

(2 personen)

100 gr gemalen kokos (klapper)
300 kipfilet in reepjes
2 eetlepels olie
1 fijngesneden ui
1 geperst teentje knoflook
1 eetlepel geraspte gemberwortel
1-2 theelepels sambal
1-2 eetlepels kerriepoeder
1 eetlepel bloem

1 stukje citroenschil
1 kaneelstokje
2 eetlepels fijngesneden basilicum of selderij
2 grote ijsbergsla-bladeren
50 gr grof gehakte hazelnoten

Overgiet de kokos met 2 1/2 dl kokend water en laat dit ± 5 minuten staan. Zeef het kokosvocht, druk de kokos goed uit.

Roerbak de kipreepjes in de olie ± 5 minuten en neem ze uit de pan. Bak in het achtergebleven vet de ui, knoflook en gember ± 5 minuten. Roer er de sambal, kerrie en bloem door en bak die ± 3 minuten mee.

Voeg het kokosvocht, de citroenschil en de kaneel toe, roer tot een gladde saus ontstaat en laat alles op zacht vuur ± 15 minuten sudderen. Schep de kipreepjes de laatste 5 minuten weer in de pan. Verwijder de citroenschil en kaneel. Roer er de basilicum door en dien de curry op in de slabladeren. Strooi er de hazelnoten over.

Kerrie-kip (Kukul Mas Kari)

(4-6 personen)

1 maïs- of scharrelkip en delen
50 gr boter
2 uien
5 teentjes knoflook
2 rode pepertjes
1 theelepel geraspte gember
1/2 eetlepel koriander
2 theelepels komijn
1 theelepel chilipoeder
1 eetlepel paprikapoeder
1 steel sereh (even pletten)
2 theelepels keukentamarinde (assamstroop)
75 gr gedroogde santen
2 vleestomaten

Rooster de ongemalen specerijen eventueel eerst in een droogverhitte koekenpan goudbruin en wrijf ze daarna in een vijzel fijn of hak ze fijn met een staafmixer. Bak de kipdelen in de hete boter goudbruin. Snipper de uien en bak ze even mee. Pers de knoflookteentjes uit, ontdoe de pepertjes van zaad en snipper ze en bak dit alles met de specerijen mee.

Plet de sereh even en leg de stengel in de pan. Los de keukentamarinde en de santen op in 2 1/2 dl kokend water, roer dit bij de kip en laat het gerecht 40 minuten stoven. Ontvel de tomaten, snijd ze in dikke plakken en haal zaad en vocht eruit. Snijd de plakken in blokjes en laat die de laatste 10 minuten mee stoven.

Kabeli pilau (Kip met rijst uit Afghanistan)

(6 personen)

1 3/4 kg in stukken verdeelde kip
2 grote gesnipperde uien
2 theelepels zout

1 3/4 liter heet water
250 gr langkorrelrijst

Voor de saus:

2 middelgrote fijngesneden uien
30 gr boter
1 theelepel gemalen kardemom
1 theelepel gemalen komijn
3 gekookte, in plakjes gesneden wortelen
100 gr rozijnen

Doe de stukken kip, de uien, het zout en het warme water in een grote pan.
Leg het deksel op de pan en laat het geheel op laag vuur 2 uur trekken (de kip moet zacht worden, maar toch stevig blijven).
Haal de stukken kip uit de pan en laat ze afkoelen (bewaar de bouillon).
Haal het vlees van de botten; gebruik voor dit gerecht alleen grote stukken vlees.
Kook de rijst in water met zout gaar, giet hem af en zet de pan tot gebruik afgedekt weg.

Saus:

Smelt de boter, fruit de uien daarin lichtbruin en neem de pan van het vuur.
Voeg de kardemom en de komijn toe en maak er een pasta van.
Voeg ± 1/2 liter van de kippenbouillon toe en laat het 5 minuten zachtjes koken.
Breng het zo nodig verder met kardemom en komijn op smaak.
Meng de gekookte rijst, de saus en het kippevlees door elkaar en doe het in een ingevette ovenschaal.
Leg de wortelplakjes erop en strooi er de rozijnen over.
Dek de schaal af en zet het gerecht 35-45 minuten in een matig warme oven (± 170 °C).
Voeg, als het te droog wordt, bouillon toe.
Scheep de wortelen en de rozijnen voorzichtig door de rijst met kip.

De bouillon die u niet in het hoofdgerecht gebruikt, kunt u als soep vooraf geven.

Kip Kohlapuri

(4-6 personen)

1 1/2 kg kippenpoten en of kipfilet, zonder vel
1 grofgesnipperde grote ui
3-4 gepelde en grofgesnipperde tenen knoflook
een blokje gemberwortel, 2 1/2 x 2 1/2 cm, gepeld en grof gesnipperd
6 eetlepels olie
1 theelepel gemalen kurkuma
2 theelepels gemalen koriander
1 1/2 theelepel gemalen komijn
1 1/4 theelepel chilipoeder
1 blikje tomaten
1 1/4 theelepel zout
1,8 dl water
4-6 hele groene chilipepers
1 theelepel garam masala
2 eetlepels gehakte korianderblaadjes

Snijd de kip door (scheid de poten van de dijen en snijd de filet in 2 of 3 stukken), spoel ze met koud water af en laat ze op keukenpapier drogen.

Verwerk de ui, knoflook en gember in de keukenmachine tot een gladde puree. Voeg zo nodig beetje water toe.
Verhit de olie op half vuur, voeg de gepureerde ingrediënten toe en roerbak 5-6 minuten.
Voeg de kurkuma, gemalen koriander, komijn en chilipoeder toe en roerbak op laag vuur 4-5 minuten.
Voeg de helft van de tomaten toe, roer en laat 2-3 minuten koken.
Voeg de stukken kip toe en braad ze in 4-5 minuten rondom aan.
Voeg het restant van de tomaten, met het sap, toe.
Voeg het water en het zout toe, breng het aan de kook, leg het deksel op de pan en stoof de kip gaar. Roer af en toe (anders blijft de ingedikte jus op de bodem van de pan zitten).
Voeg de groene chilipepers en de garam masala toe, leg het deksel op de pan en laat nog 5 minuten sudderen.
Neem de pan van het vuur en roer de korianderblaadjes door het gerecht.

Kip met rode boter (Murgh Makhani)

8 stukken kip
250 gr boter
500 gr tomaten
200 gr uien
4 eetlepels verse room
1 eetlepel chilipoeder
3 teentjes knoflook
3 kardemompeulen
1 stuk gemberwortel (3 cm)

Pel de uien, snijd ze in ringen en fruit die in wat boter in een grote pan.
Pel de gember en de teentjes knoflook en pers beide door de knijper.
Giet kokend water over de tomaten, pel ze en snijd ze in dobbelsteentjes.
Meng alles met de verse room, chilipoeder en kardemom (open de vruchten en haal de zaadjes eruit). Doe dit mengsel in de pan met de rest van de boter en laat het zachtjes koken om een gladde, rode saus te krijgen.
Bak de stukjes kip onder de grill 3 minuten. Schik de kip in een vuurvaste schotel en overgiet met de saus.
Zet het geheel nog even in de oven.

Korianderkip

(4-6 personen)

1 kg kippenbouten, zonder vel
2-4 tenen knoflook, gepeld en geperst
125 gr Bulgaarse yoghurt
5 eetlepels olie
1 grote ui, in dunne ringen gesneden
2 eetlepels gemalen koriander
1/2 theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel gemalen gemengde specerijen
1/2 theelepel gemalen kurkuma
1/2 theelepel chilipoeder
1 1/4 dl warm water

1 theelepel zout
25 gr gemalen amandelen
2 hardgekookte eieren, in plakjes
1/4 theelepel paprikapoeder

Snijd de kippenbouten in tweeën, wrijf ze in met geperst knoflook en doe ze met de yoghurt in een schaal.

Schep om en laat de schaal afgedekt 2-4 uur op een koele plaats staan.

Verhit de olie op half vuur, fruit de uiringen 6-8 minuten, haal ze uit de pan en houd ze apart.

Verwarm in dezelfde olie de koriander, zwarte peper, het kurkumapoeder en de gemengde specerijen 15 seconden en voeg meteen daarna de kip met de marinade uit de schaal toe.

Braad de kip op vrij hoog vuur aan (5-6 minuten).

Voeg het chilipoeder, water, zout en de gefruite uiringen toe.

Breng het aan de kook, leg het deksel op de pan en laat de kip in een half uur gaar worden.

Roer de gemalen amandelen erdoor en neem de pan van het vuur.

Kip met spinazie (Murgh Aur Palak)

(2 personen)

Schroei 450 gr kipfilet in 1 eetlepel plantaardige olie dicht (mosterdolie past het best in de Indiase keuken).

Voeg 2 middelgrote fijngehakte uien, 2 1/2 cm versgeraspte gemberwortel en 3 fijngehakte teentjes knoflook toe en bak die 2-3 minuten mee.

Maak een mengsel van 1 theelepel kurkuma, 1 theelepel gemalen venkelzaad, 1 theelepel gemalen koriander en 1/2 theelepel chilipoeder, vermengd met 3 eetlepels water en bak dit 2-3 minuten mee.

Voeg 1 theelepel zout en 1 dl water toe en laat het geheel 15 minuten sudderen.

Doe in een andere pan 1 volle eetlepel ghee of boter, 2 fijngehakte teentjes knoflook, 6-8 kerriebladeren, 1/2 theelepel komijnzaad, 1/2 theelepel venkelzaad, 1-2 grofgeraspte gedroogde rode chilipepers en 450 gr gewassen spinazie (steeltjes verwijderd) en roerbak dit 3-4 minuten/

Voeg het dan bij het kipmengsel en laat het geheel 10 minuten sudderen.

Voeg tenslotte 4 eetlepels yoghurt en 1/2 eetlepel garam masala toe, warm alles goed door en serveer direct.

Murghi aur palak II

(4-6 personen)

1 kg kippenbouten en filet, zonder vel

4 eetlepels olie

2 middelgrote gesnipperde uien

een blokje gemberwortel van 2 1/2 X 2 1/2 cm, gepeld en geraspt

2-3 tenen knoflook, gepeld en geperst

1 1/2 theelepel zout

0,9 dl warm water

1 volle eetlepel geklaarde boter

1-2 tenen knoflook, gepeld en gesnipperd

6-8 kerrieblaadjes
1/2 theelepel komijn
1/2 theelepel venkelzaadjes
1-2 gedroogde rode chilipepers, grof gehakt
450 gr grof gesneden verse spinazie
4 eetlepels Bulgaarse yoghurt
1/2 theelepel garam masala

Roer de volgende ingrediënten met 3 eetlepels water in een kom tot een papje:

1 theelepel gemalen kurkuma
1 theelepel gemalen venkel
1 theelepel gemalen koriander
1/2 theelepel chilipoeder

Scheid van elke kippenbout de poot van de dij en snijd de kipfilet in de lengte door.
Verhit de olie op half vuur en fruit er de ui, gember en knoflook in tot de ui goudbruin is (6-8 minuten).

Zet het vuur laag, voeg het kruidenpapje toe en verwarm het geheel al roerend 4-5 minuten.

Spoel de kom om met 2 eetlepels water, doe dit vocht bij het kruidenmengsel en roerbak alles nog 2-3 minuten. Voeg de kip toe, zet het vuur vrij hoog en bak de stukken kip al omscheppend tot ze kleur krijgen (3-4 minuten).

Voeg het water en 1 theelepel zout toe, breng het aan de kook en laat het met het deksel op de pan nog een kwartier sudderen; schep in deze tijd een of twee keer om.

Verhit in een andere pan op half vuur de boter, voeg de knoflook, kerrieblaadjes, komijn, venkel en rode chilipepers toe en roer flink.

Was de spinazie goed en haal de harde steeltjes eruit. Doe de spinazie en het restant zout in de pan, schep om en bak 5-6 minuten.

Breng het geheel aan de kook en laat het met het deksel op de pan 20 minuten sudderen. Schep af en toe om.

Roer de garam masala door de yoghurt, klopf het tot een glad mengsel en voeg dit al roerend aan het mengsel van kip en spinazie toe.

Laat zonder deksel op half vuur 6-8 minuten koken en schep vaak om.

Murghi nawabi

(4-6 personen)

1 kg kip (bouten en/of filet), zonder vel
125 gr Bulgaarse yoghurt
1/2 theelepel gemalen kurkuma
3-4 tenen knoflook, gepeld en grof gesnipperd
een blokje gemberwortel, 2 1/2 x 2 1/2 cm, gepeld en grof gesnipperd
4-6 gedroogde rode chilipepers
50 gr geklaarde boter
2 grote uien, in dunne ringen gesneden
1 theelepel karwijzaad
1 theelepel garam masala
1 1/4 theelepel zout
2 1/4 dl warm water en 0,9 dl koud water
85 gr kokos, in stukjes gesneden
75 gr ongebrande cashewnoten
2 hardgekookte eieren, in plakjes
1/4 theelepel paprikapoeder

Scheid van elke kippenbout de poot van de dij en snijd de filet in de lengte door. Spoel de stukken kip af met koud water en laat ze op keukenpapier drogen.
Roer het kurkumapoeder door de yoghurt en klof tot het mengsel glad is.
Doe de stukken kip met het yoghurtmengsel in een schaal, schep om en zet de schaal afgedekt in de koelkast. Laat de kip 4-6 uur marineren.
Verwerk de knoflook, gember en rode chilipepers in de blender tot een glad mengsel en voeg een beetje water toe. U kunt ze ook met de hand prakken, fijnwrijven of fijnhakken.
Verhit de geklaarde boter op half vuur en fruit de uiringen er 8-10 minuten in.
Neem de pan van het vuur en druk de uiringen met een houten spatel tegen de rand van de pan, zodat het overvloedige vet eruit loopt.
Schep de uiringen op een bord en houd ze apart.
Zet de pan weer op het vuur en bak de karwijzaadjes en de garam masala 30 seconden.
Voeg het mengsel uit de blender toe, roer flink en doe de kip, de gefruite uiringen en het zout erbij.
Roerbak de kip 5-6 minuten.
Zet het vuur op laag zodra de kip door en door warm is.
Als er nog wat yoghurt in de schaal zit, voegt u die nu toe.
Voeg het water en de kokos toe, breng het aan de kook, leg het deksel op de pan en stoof de kip 30-35 minuten tot het vlees gaar en de jus ingedikt is. Roer af en toe.
Maak een glad papje van de cashewnoten en het koude maken (in de blender) en doe het 5 minuten voor het eind van de kooktijd bij de kip.
Laat het deksel van de pan en schep het gerecht vaak om.
Doe de kip op een schotel en garneer met plakjes ei.
Strooi er voor het opdienen met paprikapoeder op.

Murgh dilkush

(6-8 personen)

1 1/2 kg kip, zonder vel
4 eetlepels geklaarde boter
2 middelgrote uien, gesnipperd
een blokje gemberwortel, 2 1/2 x 2 1/2 cm ,gepeld en grof gehakt
4-6 tenen knoflook, gepeld en grof gesnipperd
125 gr Bulgaarse yoghurt
1 theelepel garam masala
1 1/2 dl warm water
1 1/4 eetlepel zout
25 gr verse korianderblaadjes, fijngehakt
1 eetlepel verse muntblaadjes (fijngehakt) of 1 theelepel gedroogde munt
1-2 verse groene chilipepers, van zaden ontdaan en grof gesneden

Rooster de volgende ingrediënten op laag vuur, laat ze afkoelen en maal ze:
een kaneelstokje van 5 cm, in stukjes
6 groene kardemoms, ongepeld
6 hele kruidnagels
1 theelepel komijn
2-3 gedroogde rode chilipepers
1 eetlepel gele spliterwten

Rooster de volgende ingrediënten apart, laat ze afkoelen en maal ze:
25 gr gebrande cashewnoten
1 eetlepel wit maanzaad

Snijd elk stuk kip in tweeën (scheid de poot van de dij en snijd elke dubbele kipfilet door).

Verhit op half vuur 2 eetlepels boter en fruit de ui, gember en knoflook 4-5 minuten.

Druk overtollig vet met een houten lepel uit het uimengsel (tegen de rand van de pan), schep het mengsel op een bord en laat het enigszins afkoelen.

Doe de yoghurt in de keukenmachine, voeg de geroosterde, gemalen ingrediënten en de gefruite uitjes toe en verwerk het tot een glad mengsel.

Wrijf de kip met deze marinade in, giet het restant erover, schep om en laat het 4-6 uur intrekken.

Verhit de resterende 2 eetlepels boter op laag vuur en bak er de garam masala al roerend 30 seconden in.

Voeg de gemarineerde stukken kip toe, draai het vuur iets hoger en bak de kip 5-6 minuten. Schep vaak om.

Voeg het water en zout toe, breng het aan de kook, leg het deksel op de pan en Laat de kip 35-40 minuten sudderen.

Voeg op half vuur de verse koriander, munt en groene chilipepers toe, roerbak 5 minuten en neem het gerecht dan van het vuur.

Murgh musallam

(4-6 personen)

2 piepkuikens van elk 450 gr

125 gr Bulgaarse yoghurt

2 1/2 theelepel zout

1/2 theelepel gemalen kurkuma

1 eetlepel gemalen koriander

75 gr geklaarde boter

2 middelgrote uien, gepeld en gesnipperd

2-3 teentjes knoflook, gepeld en fijngehakt

2 kaneelstokjes, elk 5 cm lang, in stukjes

6 groene kardemoms, aan de top ingesneden

4 hele kruidnagels

275 gr basmatirijst, gewassen en 30 minuten geweekt in koud water

5 3/4 dl water

1/2 theelepel saffraandraadjes

2 eetlepels geklaarde boter

1 middelgrote gesnipperde ui

2-4 tenen knoflook, gepeld en geperst

Vermaal de volgende ingrediënten:

2 eetlepels wit maanzaad

2 eetlepels sesamzaad

10 zwarte peperkorrels

4 groene kardemoms

2-4 gedroogde rode chilipepers

Maak de kuikens schoon (ontdoe ze van vel en ingewanden) en maak met een scherp mes rondom inkepingen in het vlees.

Roer de gemalen ingrediënten door de yoghurt en voeg 1 theelepel zout, de kurkuma en de koriander toe.

Wrijf de kuikens met de helft van dit mengsel in (vooral in de inkepingen).

Kook de rijst.

Verhit op half vuur 75 gr geklaarde boter en fruit de uiringen 6-7 minuten met de

knoflook, kaneel, kardemom en kruidnagel.

Voeg de rijst toe en bak die 4-5 minuten tot al het vocht is verdampt.

Doe het restant zout, het water en de saffraandraadjes erbij, breng het aan de kook en laat het met het deksel op de pan zacht koken tot de rijst al het water heeft opgenomen (12-14 minuten). haal het deksel niet van de pan en roer de rijst niet.

Neem de pan van het vuur en laat hem 10 minuten staan.

Schep met een metalen lepel een kwart van de rijst in een schaal en laat die afkoelen.

Laat de overige rijst met het deksel op de pan staan.

Vul de kuikens met zoveel mogelijk rijst en bind ze op.

Verhit in een gietijzeren pan (of een pan met anti-aanbaklaag) 2 eetlepels geklaarde boter, voeg de uisnippers en de geperste knoflook toe en roerbak 2-3 minuten.

Leg de kuikens op het bedje van uiringen, voeg de marinade uit de schaal toe (niet de helft die apart is gehouden), leg het Deksel op de pan, stoof de kuikens 10 minuten, keer ze daarna en stoof ze met het deksel op de pan nog eens 10 minuten.

Draai de kuikens weer en bestrijk ze met een in de marinade gedoopt kwastje (verdeel de marinade gelijkmatig over de kuikens).

Stoof de kuikens nog een half uur met het deksel op de pan (keer ze om de tien minuten).

Leg de kuikens op een schaal en giet een beetje jus op de borst.

Schenk de rest van de jus om de kuikens heen.

Geef er de rijst apart bij.

Tandoori murgh massaledarh

1 1/2 kip (of overeenkomstige hoeveelheid kippenpoten)

6 teentjes knoflook

1/2 theelepel uiepoeder

2 gesnipperde sjalotten

120 ml gezeefde papaya (of mango, of pruimen)

4 groene pepers, in stukjes, zonder zaden

1,3 theelepel kurkuma (koenjit)

2 theelepels fijngemalen geroosterde fenegriekzaden

1/2 theelepel fijngemalen komijn

2 eetlepels fijngestampde geroosterde mosterdzaden

4 eetlepels geklopte slagroom

4 eetlepels yoghurt

2 uitgeperste citroenen

125 gr roomboter

1 eetlepel stukjes gember

1 theelepel paprikapoeder

1 theelepel gemalen zwarte peper

0,3 theelepel anijs- of dillezaden

2 theelepels kaneelpoeder

4 eetlepels sap van bieslook (uitgeperst met 1 eetlepel water)

3 fijngestampde laurierbladeren (laurierpoeder kan ook)

Ontvel en was de kip en prik in het vlees met een scherpe mespunt. Wrijf de kip in met zout, azijn en uitgeknepen knoflook. Wrijf de holten van de kip in met uiepoeder. Laat de kip een half uur staan.

Maak intussen een pasta van de sjalotjes, gezeefde papaya (mango of pruimen), pepers, kurkuma, fenegriekzaden, komijn en mosterdzaden. Wrijf de kip hiermee in en laat deze zeker 12 uur hierin marinieren (overnacht in de koelkast).

Maak de volgende dag een saus van de slagroom, yoghurt, het citroensap en de zacht gemaakte boter. Voeg hieraan de samen met de paprika fijngeprakte gember toe.

Rooster de kip op de barbecue of onder een grill en bewerk hem tijdens het roosteren

met de yoghurtsaus.

Maak intussen een papje van bieslooksap, zwarte peper, anijs- of dillezaden, kaneel en laurierpoeder. Wrijf de kip, zodra die gaar is (na ± 45 minuten), met het papje in en rooster hem verder.

(Laat, als u een draaispit gebruikt, dit langzaam ronddraaien; door deze bewerking komt er een korstje op het vlees met een roodachtige kleur).

Tandoori chicken

1 1/4 kg kippedijen
300 gr yoghurt
100 gr arachide olie
100 gr ui
1/2 dl citroensap
30 gr tandoori masala
20 gr garam masala
15 gr geraspte gemberwortel

Meng in een kom alle ingrediënten en laat ze afgedekt ± 24 uur in de koelkast marineren.

Verwarm de oven voor op 225 °C. Leg de kippedijen naast elkaar op de bakplaat en braad in het midden van de oven de kip in ± 25-30 minuten gaar en roodbruin. Let op, dat de kruiden niet verbranden (eventueel de oven zachter zetten).

Lekker met pappadums (Indiase dunne pannenkoeken).

Kip Vindaloo (Murghi Vindaloo))

2 kleine braadkuikens á ± 900 gr
4 theelepels kurkuma
2 eetlepels gemalen rode peper
2 theelepels gemalen komijn
2-3 theelepels zout
2 dl azijn, bij voorkeur wijnazijn
4 laurierbladeren, in stukken
1 grote ui, grof gesnipperd
8 teentjes knoflook, uitgeperst
2 verse rode pepers, versnipperd of vermalen
1 eetlepel geraspte verse gemberwortel
1/2 theelepel kardemomzaad
2 tomaten, ontveld en in stukjes gesneden
1 eetlepel bruine basterdsuiker
2 eetlepels geraspte kokos.

Verdeel elk braadkuiken in 8 stukken.

Verwijder de huid als u de Indiase stijl wilt aanhouden.

Maak de stukken kip met keukenpapier goed droog en geef er met de punt van een scherp mes een aantal inkervingen in, opdat het aroma van de kruiden goed kan doordringen.

Los de kurkuma, rode peper, komijn en de helft van het zout op in zoveel azijn dat een dik papje ontstaat (pas op met morsen: kurkuma kleurt alles geel)!

Wrijf de stukken kip hiermee in en laat ze een half uur liggen.

Leg de stukken daarna dicht tegen elkaar in een schaal, voeg de laurierbladeren toe en giet de rest van de azijn er over.
Voeg zo nodig water toe, zodat de stukken kip onder staan.
Laat de kip nog zo lang mogelijk staan (1- 4 uur).
Verhit olie in een wok en fruit de gesnipperde ui tot hij licht begint te kleuren.
Voeg dan de knoflook, pepers, gemberwortel en kardemomzaadjes toe.
Bak dit mengsel op een matig afgestelde warmtebron tot het lichtbruin ziet.
Haal de stukken kip uit de marinade en laat ze even uitlekken.
Voeg de kip toe aan het mengsel in de pan en bak hem op een wat hoger afgestelde warmtebron in ± 5 minuten goudbruin.
Voeg zo nodig meer olie toe.
Voeg nu de tomaten, bruine basterdsuiker en de marinade toe.
Temper de warmtebron en laat het geheel gaar sudderen.
Hierbij dient het vocht in te dikken, tot een dikke saus ontstaat.
Schep van tijd tot tijd alles om en maak het gerecht op smaak met de rest van het zout.
Verdeel de kip over 4 borden en strooi er wat geraspte kokos over.
Serveer met droge witte rijst en een salade.

Murghi Khasa

1 1/2 kg kip
5 cm verse gember
1 eetlepel kurkuma
8 kruidnagels
1 theelepel sesamzaad
1 eetlepel papaverzaad
2 eetlepels cashewnoten
2 zwarte kardemoms
1 theelepel komijn
2 lavaszaadjes
4 uien
120 gr boter

Was en droog de kip.
Vermaal de kruiden en verdeel ze in tweeën.
Vermeng het eerste deel met wat water en smeer er de kip mee in.
Hak de uien, bruin ze in de helft van de boter en houd ze apart.
Doe de rest van de boter in de pan en bak de kip 10 minuten.
Voeg dan water toe, breng aan de kook en kook de kip op een kleine pit met de deksel op de pan gaar.
Vermeng de kip dan met de rest van de kruiden en de uien en zet haar 20 minuten in de oven.
Serveer direct.

Yassa de poulet

1 stevige kip, in stukken
3 limoenen
3 grote uien
2 teentjes knoflook
zonnebloemolie
1 spaans pepertje

4 dl kippenbouillon
1 eetlepel mosterd

Pers de limoenen uit over de kip (u kunt eventueel ook citroenen nemen). Voeg het ontpitte en in stukjes gesneden pepertje toe en snijd de uien in ringen. Doe er een paar lepels zonnebloemolie bij en laat alles een nacht marineren.

Dep de stukken kip dan zorgvuldig droog en rooster ze op de barbecue of in de oven.

Laat de uiringen uitlekken en stoof ze ongeveer 10 minuten in wat olie. Voeg de bouillon en de stukken kip toe en laat alles stoven tot de kip gaar is.

Neem de kip en de uien uit de pan en laat de saus tot de helft inkoken. Werk alles af met de mosterd en giet de saus over de kip en uien.

Moghlai kip met amandelen en rozijnen

(6 personen)

1 kip van 1,6 kg, vel verwijderd en in porties verdeeld

1 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

2 eetlepels olie

50 gr boter

7 kardemoms

8 hele kruidnagels

5 cm kaneel

2 laurierbladen

25 gr geblancheerde amandelen, in schilfers

2 1/2 eetlepel sultanarozijnen

1/4 liter volle yoghurt

1 theelepel komijnzaadjes

1/2 theelepel cayennepeper

Bestrooi de stukken kip met peper en zout en wrijf dit goed in.

Draai ze om, bestrooi ze opnieuw en wrijf weer in de kip.

Verhit de olie en de boter in een grote braadpan.

Doe er de kardemom, kruidnagel, kaneel en laurierbladen bij en zoveel stukken kip als in één laag in de pan kunnen.

Bruin de stukken kip aan alle kanten en doe ze dan in een ovenschotel met deksel.

Handel zo voor alle stukken kip.

Doe de amandelen in de resterende olie in de braadpan en roer ze één of twee keer door.

Doe er dan de rozijnen bij en roer één keer.

Giet dan alles over de stukken kip in de ovenschotel.

Zet de oven aan op 180°C.

Doe de yoghurt in een kom, voeg er de komijn, cayennepeper, 1/2 theelepel zout en wat versgemalen zwarte peper bij, klof het luchtig op, giet het over de kip en meng alles goed.

Doe het deksel op de pan en zet hem in de oven.

Bak 20 minuten, draai de kipstukken om en besprenkel ze met de saus.

Doe het deksel op de pan en bak nog 25 minuten, tot de kip gaar is.

Leg de kip op een dienschotel.

Haal het vet uit de saus.

Laat de resterende saus inkoken.

Giet deze dikke saus over de stukken kip.

Noot: de kardemoms kaneel etc... zijn niet om op te eten!

Dit gerecht smaakt goed met rijst en spinazie.

Siamese kip

3 fijngehakte sjalotjes
2 geperste teentjes knoflook
75 gr ongezouten pinda's
1 theelepel gemalen koriander
1 1/2 eetlepel kerriepoeder (of zelf samengesteld garam masala)
2 theelepels geraspte citroenschil
zout
cayennepeper
1 kip in 8 stukken
2 eetlepels boter
3 dl kokosmelk
1 eetlepel Japanse sojasaus
2 dl volle yoghurt, 2 uur uitgelekt
3 eetlepels gehakte koriander
3 eetlepels gehakte basilicum

Pureer de sjalotjes, knoflook, pinda's, koriander, kerrie, citroenrasp, zout en cayennepeper in een vijzel of keukenmachine. Wrijf de stukken kip met het mengsel in en laat ze minstens 2 uur op een koele plaats marineren. Verhit in een ruime pan de boter, wrijf het grootste deel van de marinade van de kip en bak de kip in de boter in ± 10 minuten rondom bruin. Voeg de kokosmelk, sojasaus en marinade toe. Laat het geheel met de deksel op de pan 30-40 minuten stoven. Neem na ± 25 minuten de deksel van de pan en laat het vocht gedeeltelijk verdampen. Roer de yoghurt erdoor en laat nog ± 10 minuten stoven. Breng op smaak met zout en peper. Strooi er de koriander en basilicum over (en eventueel nog wat pinda's).

Noot: Kokosmelk: meng 1 kop geraspte kokos (kan ook gedroogde) met 1 kop heet water en pureer dit. Zeef het mengsel en druk het kokospulp goed uit. Er is ook kokosmelk te koop in blikjes en als blok (santen). Los de santen eerst in water op.

Curry met kip en ananas

1 grote ui
Stukje verse gemberwortel
400 gr kipfilet
zout
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 eetlepel milde kerriepoeder
1 theelepel kurkuma
1 blikje kokosmelk
1 blikje ananasstukjes
2 takjes peterselie

Snipper de ui, schil de gemberwortel en hak deze fijn. Snijd de kipfilet in kleine stukjes en bestrooi ze met zout.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem en bak de stukjes kip rondom lichtbruin.

Schep ze uit de pan. Fruit de ui en de gember in het bakvet. Pers de knoflook erboven uit en fruit de kerrie en kurkuma even mee. Voeg de kokosmelk, kip en afgegoten ananasstukjes toe en stoof de curry nog 10 minuten zachtjes. Breng op smaak met zout en knip de peterselie erboven fijn.

Tikka-kipspitjes

(Indiaas gekruide blokjes kipfilet aan spitjes die u gemarineerd en wel bij de Keurslager vindt. Extra lekker met raita (komkommer-muntyoghurt) en geroosterde gekruide pittabroodjes).

± 12 tikka-gemarineerde kipspitjes
1 bakje Griekse yoghurt
1 eetlepel limoensap
2 zomeruitjes met groen
8 pittabroodjes (rond of ovaalvormig)
2 teentjes knoflook
olie
2 eetlepels gedroogd koriandergroen
3 eetlepels sesamzaadjes

voor de raita:

1/2 komkommer
3 eetlepels verse munt
1 bakje Griekse yoghurt

Zet de tikka-kipspitjes in een beker.

Roer een marinade van de yoghurt, het limoensap en de in ringen gesneden uitjes en schenk dit bij de kip in de beker.

Zet de kipspitjes 1 uur koel weg.

Steek de barbecuekooltjes aan en laat ze witheet worden.

Neem de kipspitjes uit de yoghurtmarinade, leg ze op het rooster en rooster ze onder keren 10 minuten.

Bestrijk de pittabroodjes aan één kant met knoflookpuree, besprenkel ze met wat olie en bestrooi ze met koriandergroen en sesamzaadjes.

Leg de broodjes met de onderkant op het rooster en rooster ze 3 minuten.

Keer ze dan en rooster de bovenkanten nog 2 minuten (ze mogen een beetje geblakerd zijn).

Rasp voor de raita de komkommer grof, laat dit in een zeef kort uitlekken en vermeng het met de versgeknipte muntblaadjes en het tweede bakje yoghurt.

Kip Tikka

6 kippenpootjes
boter om te bedruipen
1/4 liter yoghurt
6 theelepels gemberpoeder
6 theelepels knoflookpoeder

1/2 theelepel witte peper
1/2 theelepel komijnpoeder
1 theelepel foelie of nootmuskaat
1/2 theelepel cayennepeper
1/2 theelepel kurkuma
4 eetlepels citroensap
2 eetlepels bloem
zout
5 eetlepels plantaardige olie

Maak de kippenpootjes schoon: haal het vel eraf en verwijder de botjes.

Snijd elk pootje in 4 stukken, zodat u 24 tikka's kunt maken.

Schenk de yoghurt in een grote kom, voeg de overige ingrediënten toe, meng ze goed door elkaar en wrijf de stukken kip met dit mengsel in.

Laat ze 3 1/2 uur marineren.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Rijg de gemarineerde tikka's met minstens 2 1/2 cm tussenruimte aan pennen en rooster ze 6-7 in een matig warme tandoor of op een houtskoolgrill.

Bedruip ze minstens eenmaal met boter en zet er een lekbak onder om het vocht op te vangen.

Als u het vlees in een voorverwarmde oven roostert, is de grilltijd 8-10 minuten; bedruip het vlees dan minstens tweemaal.

Pas op, dat het vlees de zijwanden of de bodem van de oven niet raakt.

Kip Masala

1 kg kip
4 eetlepels volle yoghurt
1 theelepel kurkuma
1 middelgrote fijngehakte ui
1 theelepel gemberpoeder
1 geplet teentje knoflook
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels koriander
7 eetlepels olie
zout

Verdeel de kip in stukken en marineer die met het zout ± 1 uur in de yoghurt.

Verhit de olie en fruit de kurkuma.

Voeg de ui toe en fruit die lichtbruin.

Voeg dan de met 1 eetlepel water vermengde gember en knoflook toe en schep alles goed om.

Voeg dan de met 4 eetlepels water vermengde chilipoeder en koriander toe en schep weer goed om tot de olie helder ziet.

Voeg dan de kip toe en voldoende water om een goede saus te kunnen maken.

Dek de pan af en laat de kip in ± 30 minuten gaar stoven.

Kip Tikka Masala

700 gr kipfilet
zout
1 theelepel chilipoeder

1 theelepel gemalen korianderzaad
2 eetlepels limoensap
2 geplette teentjes knoflook
versgeraspte gemberwortel
2 eetlepels olie
2 dl volle yoghurt
plakjes limoen voor de garnering

Spoel de kipfilets af, dep ze met keukenpapier droog, snijd ze in blokjes van $\pm 1 \frac{1}{2}$ cm, rijg die aan korte vleespennen en leg ze in een ondiepe glazen of stenen schaal.

Vermeng in een kleine kom de yoghurt, gemberwortel, knoflook, chilipoeder, koriander, het zout, het limoensap en de olie, schenk dit over de kip en zorg dat het vlees helemaal met de marinade wordt bedekt.

Dek de schaal af en zet hem minstens 6 uur koel weg, zodat de kip alle smaken goed kan opnemen.

Verwarm de grill voor.

Leg de pennen op het grillrooster en rooster ze 5-7 minuten; keer de pennen nu en dan en bedruip de kip af en toe met de overgebleven marinade.

Serveer het vlees warm, gegarneerd met plakjes limoen.

Kip in koriander

300 gr kipfilet
1/8 l zure room
3 teentjes knoflook.
1 ui
2 eetlepels korianderpoeder
peper
geelpoeder
paprikapoeder
amandelschaafsel

Marineer de kipfilet in de zure room met de geperste knoflook.

Fruit de geraspte ui, het korianderpoeder, wat peper en geelpoeder.

Doe de kipfilet en de marinade erbij en laat alles 15 minuten stoven.

Strooi er paprikapoeder en amandelschaafsel over.

Kip met abrikozen

2 grote uien
2 teentjes knoflook
2 tomaten
50 gr boter
600 gr kip in stukken (kipkarbonades of drumsticks)
1 zakje Indiase kipkruiden-melange
2,5 dl bouillon (van een tablet)
250 gr gedroogde abrikozen
(allesbinder)
korianderblad of peterselie

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Snijd de tomaten in stukjes.

Verhit de boter in een pan en fruit de ui en de knoflook in ± 5 minuten goudbruin.
Voeg de kip, de Indiase kipkruiden-melange, de tomaat en de bouillon toe.
Breng het geheel aan de kook en laat alles op matig vuur ca. 30 minuten met het deksel op de pan zachtjes stoven.
Was de abrikozen en stoof ze ± 10 minuten mee.
Bind het stoofvocht eventueel heel licht met allesbinder en garneer de schotel met kleingesneden korianderblad of peterselie.

Boterkip

1 kg kipfilet
1 theelepel zout
0,6 dl citroensap
1/4 liter yoghurt
1 middelgrote gesnipperde ui
2 geperste tenen knoflook
3 cm geraspte verse gemberwortel
1 fijngehakte groene chilipeper
2 theelepels garam masala
2 theelepels gele levensmiddelenkleurstof
1 theelepel rode levensmiddelenkleurstof
1 1/4 dl kant-en-klare tomatensaus
1 1/4 dl water
extra 2 cm geraspte gemberwortel
1/4 liter slagroom
extra 1 theelepel garam masala
2 theelepels suiker
1/4 theelepel chilipoeder
1 eetlepel citroensap
1 theelepel gemalen komijn
100 gr boter

Snijd de kipfilet in repen van 2 cm dik, bestrooi ze met zout en besprenkel ze met citroensap.
Meng de yoghurt met de ui, de gember, de chilipeper en de garam masala in een keukenmachine tot een gladde pasta.
Vermeng de beide kleurstoffen en bestrijk de kip hiermee.
Voeg het yoghurtmengsel toe en schep goed door.
Laat de kip in de koelkast 4 uur marinieren.
Haal de kip daarna uit de marinade en laat 5 minuten uitlekken.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Doe het vlees in een ovenschaal en bak het 15 minuten.
Giet eventueel vocht af, bedek het vlees met folie en houd het warm.
Meng de tomatensaus en het water in een kan en roer er de gember, de slagroom, de extra garam masala, de suiker, het chilipoeder, het citroensap en de komijn goed door.
Smelt de boter op matig vuur in een grote pan, giet er het tomatenmengsel bij en breng het aan de kook.
Laat het 2 minuten koken, zet het vuur laag en doe de kip erbij.
Scheep alles goed door en laat het door en door warm worden.

Tip: Neem een garam masala uit de Indiase keuken. De kleur is bruinig (het bevat nl. geen koenjit, geelwortel of kurkuma) en u ruikt er goed de nootmuskaat in. Het chilipoeder is uiteraard gemalen chilipeper en niet de Amerikaans-Mexicaanse variant.

Kippenlevertjes masala

450 gr kippenlevertjes
4 eetlepels olie
1 grote gesnipperde ui
1 kaneelstokje, 5 cm lang, in stukjes
225 gr aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
1 1/4 theelepel zout
0,9 dl warm water
3-4 tenen knoflook, gepeld en geperst
1 blikje tomaten
100 gr doperwtten, diepvries
2-3 verse groene chilipepers
1/2 theelepel garam masala

Roer de volgende ingrediënten met 2 theelepels water tot papje:

2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen kurkuma
1/2 theelepel chilipoeder

Maak de levertjes schoon, ontdoe ze van vliesjes en kraakbeen en snijd ze in stukjes van ± 1 1/2 cm.

Verhit op half vuur 2 eetlepels olie en fruit de ui en kaneel tot de ui glazig is.

Voeg de aardappelblokjes en 1/4 theelepel zout toe en roerbak de aardappelen ± 2 minuten.

Voeg het water toe en laat de aardappelen met een deksel op de pan sudderen tot ze gaar zijn.

Verhit de resterende olie op half vuur in een ruime pan (een gietijzeren of één met anti-aanbaklaag).

Doe de knoflook in de pan en fruit die 30 seconden al roerend.

Voeg het kruidenpapje toe en roerbak op laag vuur ± 2 minuten.

Voeg de helft van de tomaten en wat sap toe en laat het al roerend 2-3 minuten koken.

Maak de tomaten stuk met de bolle kant van een lepel.

Voeg de levertjes toe als het vocht is verdampt en roerbak ze op vrij hoog vuur 3-4 minuten.

Voeg de rest van de tomaten en het sap toe en roerbak nog 5-6 minuten.

Laat de levertjes 6-8 minuten sudderen met het deksel op de pan.

Voeg de aardappelblokjes, doperwtten, groene chilipepers en de rest van het zout toe en laat die 1-2 minuten meekoken. Zet het vuur half, neem het deksel van de pan en laat het gerecht nog 4-5 minuten doorkoken.

Roer de garam masala erdoor en haal de pan van het vuur.

De Balti-keuken

Inleiding

pittige curry-gerechten uit één pannetje.
Exotisch koken met tijdwinst.

Deze originele Balti-gerechten zijn lekker snel klaar en heerlijk Indiaas van smaak! Traditioneel worden de snelle, gemakkelijke maaltijden uit Baltistan (een streek in noord-Pakistan) bereid in de karahi, een kleine, eenpersoons roerbakpan met een ronde bodem. Voor deze tweepersoonsrecepten kunt u heel makkelijk de wok gebruiken. Bedek de wok ruim met aluminiumfolie, zo worden groenten en aardappelen heerlijk gaar. Traditioneel wordt bij Balti-gerechten warme Naan, een Indiase broodsoort geserveerd.

Balti van garnalen en groenten in currysaus

(2 personen)

3 eetlepels maïsolie
1 ui in ringen
1/4 bloemkool in roosjes
4 in de lengte in vieren gesneden worteltjes
4 kleine aardappelen in dunne plakjes
50 gr diepvriesdoperwtten
1 eetlepel tomatenpuree
1/2 theelepel gemalen koriander
1/2 theelepel geraspte gemberwortel
1/2 geperst teentje knoflook
zout, peper
1 eetlepel citroensap
250 gr gekookte, gepelde garnalen
1-2 eetlepels fijngesneden verse koriander
1/2 rode peper, zaadjes verwijderd, in plakjes
4 eetlepels slagroom

Verhit de olie en roerbak de ui, bloemkool, wortel, aardappelen en doperwtten ± 10 minuten tot de groenten lichtbruin zijn.
Roer de tomatenpuree, gemalen koriander, gember, knoflook, 1/2 theelepel zout, peper, het citroensap en 1/2 dl water door het groentemengsel en laat afgedekt nog 10 minuten stoven.
Voeg de garnalen toe en stoof die ± 5 minuten mee.
Voeg de verse koriander, rode peper en slagroom toe.
Verwarm het gerecht goed en serveer het.

De garnalen kunt u vervangen door zeeuivel, omdat dat een stevige vis is die tijdens het bakken niet uit elkaar valt.

Lekker met Raita (frisse yoghurtsalade):

Meng 3 dl volle yoghurt met 1 dl water, 1 theelepel zout, 1 eetlepel fijngesneden munt, 2 eetlepels fijngesneden verse koriander en 1 fijngesneden groene peper.
Garneer met plakjes komkommer.

Zeevruchten Balti met groenten

225 gr kabeljauwfilet in stukjes
225 gr gekookte garnalen
6 krabsticks in stukjes
1 eetlepel citroensap

1 theelepel chilipoeder
1 theelepel gemalen koriander
4 eetlepels maïzena
1 1/2 dl maïsolie
2 fijngesneden uien
1/2 theelepel komijnzaad
1/2 bloemkool in roosjes
125 gr sperziebonen in stukjes
150 gr maïskorrels
zout, peper
3-4 groene pepers in plakjes
2 eetlepels fijngesneden verse koriander
1/2 limoen in plakjes

extra nodig: een wok of roerbakpan

Meng de vis, de garnalen, de krabsticks, het citroensap, het chilipoeder, de koriander en de maïzena en zet dit ± 1 uur afgedekt in de koelkast.

Verhit in de wok de helft van de olie, voeg de ui en het komijnzaad toe en bak de ui ± 5 minuten zachtjes.

Voeg de bloemkoolroosjes, sperziebonen, maïs, zout, peper, groene peper, verse koriander en 3 eetlepels water toe, schep om en laat afgedekt ± 10 minuten stoven.

Schep de groenten langs de rand van een (voorverwarmde) schaal, zodat in het midden genoeg ruimte overblijft voor de vis.

Dek de schaal met aluminiumfolie af.

Wrijf de pan met keukenpapier schoon, verhit hierin de rest van de olie en bak het vismengsel in 3 gedeelten goudbruin.

Schep het met een schuimspaan uit de pan, laat het op keukenpapier uitlekken en leg het op het midden van de schaal.

Garneer met de plakjes limoen.

Lekker erbij: Paratha (plat brood):

Meng 225 gr bloem en 1/2 theelepel zout.

Voeg ± 2 dl water toe en kneed tot een soepel deeg.

Laat het deeg afgedekt 1 uur rusten.

Verdeel het deeg in 8 porties en rol elke porties dun uit tot een cirkel van ± 18 cm.

Bak de paratha's in een hete koekenpan 1 minuut aan de ene kant, bestrijk die dan met 1 eetlepel geklaarde boter of ghee (Indiase geklaarde boter), draai ze om en bak de andere kant nog 1/2-1 minuut.

Balti kip

(2 personen)

2 eetlepels maïsolie
1 in halve ringen gesneden ui
1 gehalveerde tomaat in partjes
2 cm pijpkaneel
1 kardemomzaadje
1/4 theelepel komijnzaadjes
1/4 theelepel geraspte gemberwortel
1/2 geperst teentje knoflook
1 theelepel garam masala (kerriepoeder)
zout, cayennepeper

± 500 gr kipdelen, bijvoorbeeld drumsticks of karbonades
1 eetlepel volle yoghurt
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel fijngesneden verse koriander
1 kleine groene peper in ringen

Verhit de olie en bak de ui hierin ± 5 minuten.

Bak de tomaat 2 minuten mee.

Voeg de kaneel, de kardemom, het komijnzaad, de gember, de knoflook, de garam masala, 1/2 theelepel zout en cayennepeper toe en roerbak 3 minuten.

Voeg de kipdelen toe en roerbak ± 5 minuten.

Roer de yoghurt erdoor en laat de kip afgedekt onder af en toe roeren ± 15 minuten stoven.

Roer er het citroensap, de verse koriander en de groene pepers door en serveer direct met gekruide rijst.

Ook lekker met blokjes kipfilet; stoof die dan 5-10 minuten.

Lekker met kruidige rijst (Pullao):

Bak 4 kruidnagels, 4 kardemomzaadjes, 1 laurierblad en 1 theelepel zout in 2 minuten 75 gr boter.

Voeg 450 gr gewassen basmatirijst toe en bak die 1 minuut mee.

Voeg 1 liter water toe, breng aan de kook en kook de rijst afgedekt ± 20 minuten.

Laat de rijst voor het serveren nog 5 minuten staan.

Kip-tomaten Balti
(2 personen)

2 eetlepels maïsolie
4 tomaten in plakjes
1/2 theelepel gemalen koriander
1/2 theelepel chilipoeder
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel gemalen komijn
1/2 geperst teentje knoflook
300 gr kipfilet in blokjes
1/2 eetlepel geroosterd sesamzaad
1 eetlepel fijngesneden koriander

Verhit de olie en bak de tomaten hierin 5 minuten.

Meng intussen de gemalen koriander, chilipoeder, zout, komijn en knoflook in een kom en strooi dit kruidenmengsel over de tomaten.

Voeg de kip aan het tomatenmengsel toe, schep goed om en roerbak ± 5 minuten.

Schenk er 2 eetlepels water over en laat onder af en toe omroeren ± 10 minuten inkoken tot de saus de juiste dikte heeft en de kip gaar is.

Strooi er sesamzaad en verse koriander over en serveer direct.

Geef er Indiaas Naan-brood of een grof landelijk brood bij.

Lekker met linzen en witte rijst.

Geroosterde sesamzaadjes zijn te koop bij toko's en natuurvoedingswinkels. Bak ongeroosterde zaadjes 1 minuut in een droge koekenpan, die u in beweging houdt.

Balti van mini-lamskebab met uitjes

(2 personen)

Balti-gerechten worden vrijwel altijd in een soort kleine wok, de karahi, bereid. Maar er zijn uitzonderingen. Voor dit lamsgerecht worden de worstjes eerst gegrild en daarna pas aan het tomatenmengsel toegevoegd.

200 gr lams- of rundergehakt
1/2 fijngesneden ui
1/2 theelepel garam masala (kerriepoeder)
1/2 geperst teentje knoflook
1 fijngesneden groene peper
1 eetlepel fijngesneden verse koriander
1/2 theelepel zout
1/2-1 eetlepel bloem
2 eetlepels maïsolie
8 kleine uitjes
8 kerstomaatjes
1-2 eetlepels fijngesneden verse koriander

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Meng het gehakt, de fijngesneden ui, de garam masala, de knoflook, de groene peper, de verse koriander, het zout en de bloem in een kom.

Vorm van het gehaktmengsel kleine ovale worstjes en steek 2 worstjes aan elke spies.

Bestrijk de kebabs met 1/2 eetlepel olie en rooster ze 12-15 minuten onder de grill.

Draai de spiesen enkele keren om.

Verhit 1 1/2 eetlepel olie en bak de uitjes hierin ± 5 minuten.

Bak de tomaten 3 minuten mee.

Neem de kebabs van de spiesen en voeg ze aan het tomatenmengsel toe.

Warm ze nog 3 minuten mee.

Bestrooi ze voor het serveren met verse koriander.

Lekker met gekruide aardappelen

Bak in 3 eetlepels olie 1/2 eetlepel komijnzaadjes, 1 theelepel fijngevreven gedroogde chilipepers, 1/2 theelepel geraspte gemberwortel en 2 teentjes geperste knoflook 2 minuten.

Bak 2 in ringen gesneden uien 5 minuten mee.

Voeg 6 in dunne plakjes gesneden aardappelen, 1 eetlepel fijngesneden verse koriander en zout toe en bak, onder regelmatig roeren, afgedekt 10-15 minuten tot de aardappelen gaar zijn.

Vis en schaaldieren

Inleiding

De visrecepturen van India worden vaak ondergewaardeerd. Toch heeft dit uitgestrekte land met zijn lange kustlijnen, rivieren en meren een enorme variatie aan vis, schaal- en schelpdieren. Veel kuststreken zijn befaamd om hun visgerechten en ieder jaar viert men het feest der dankbaarheid voor al het goede uit zee.

Garnalencurry (jhinga kari)

50 gr ghee
1 kleine gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 theelepels gemalen koriander
1/2 theelepel gemalen gember
1 theelepel kurkuma
1/2 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel chilipoeder
2 eetlepels azijn
500 gr gepelde steurgarnalen
2 dl water
vers gehakte koriander ter garnering

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.

Meng de koriander, gember, kurkuma, komijn en chilipoeder met azijn tot een smeùge pasta. Voeg deze aan de pan toe en roerbak 3 minuten.

Voeg de garnalen toe en schep ze voorzichtig met een pollepel door de kruiden. Roer het water erdoor en laat 2-3 minuten op een laag vuur sudderen.

Serveer ze direct met gekookte witte rijst en gearneerd met gehakte koriander.

Noot: Garnalen zijn ruimschoots verkrijgbaar in India, vooral in de kuststreken. Het merendeel van de beste recepten stamt uit Kerala in het zuidwesten, waar de koks zich realiseren dat de delicate smaak van garnalen niet moet worden gemaskeerd.

Droge garnalencurry uit Madras (jhinga kari madrasi)

50 gr ghee
1 kleine gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepel gemalen koriander
1/2 theelepel kurkuma
mispunt gemalen gember
1/2 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel zout
500 gr gepelde steurgarnalen
1 eetlepel azijn
chilipoeder ter garnering

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg de specerijen en het zout toe en roerbak nog 3 minuten.

Draai het vuur zeer laag (gebruik eventueel een vlamverdeler), voeg de garnalen toe en schep ze 1 minuut luchtig door de specerijen. Roer vervolgens de azijn erdoor, draai het vuur hoger en roerbak 30 seconden.

Bestrooi de curry met chilipoeder en serveer meteen.

Noot: Veel mensen denken dat een curry in de saus moet zwemmen. Dat is niet zo, want vele Indiërs houden juist van ietwat droge schotels. Vergeet echter niet dat in een droger gerecht de kruiden geconcentreerd raken; wees daarom voorzichtig als u de hoeveelheid vloeistof in een gerecht verandert.

Visballetjescurry (Muchli kari)

(4-6 personen)

750 gr witvisfilet (schelvis of kabeljauw)
sap van 1/2 citroen
1 ei
1/2 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
50 gr kikkererwtenmeel (besan)
4 verse groene chilipepers, ontpit en fijngehakt
1 middelgrote, fijngehakte ui
2 eetlepels broodkruim
plantaardige olie of ghee om te bakken
Voor de saus:
100 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm pijpkaneeel
2 laurierblaadjes
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels gemalen koriander
1 1/2 theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
150 gr tomatenpuree
6 dl kippenbouillon
sap van 1/2 citroen
50 gr gedroogde kokos
zaad van 10 kardemompeulen
2 theelepels fenegriekzead
verse korianderblaadjes ter garnering

Leg de filets in een ovenvaste schaal en bedruppel ze met citroensap. Dek af met folie, zet de schaal in een braadslee en giet er tot halverwege de schaal water bij. Pocheer 15 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven tot de vis gaar is. Neem de schaal uit de braadslee en laat de vis afkoelen.

Klop in een middelgrote kom het ei met zout en peper naar smaak. Zeef het erwtenmeel en voeg al kloppende toe tot een glad en soepel beslag. (Het meel vormt in dit stadium gemakkelijk harde klonten; wrijf ze met de rug van een lepel door de zeef).

Pluk de vis uiteen, verwijder vel en graatjes en voeg de vis aan de kom toe met chilipepers, ui en broodkruim. Meng tot een stijve pasta en vorm hiervan circa 20 balletjes ter grootte van een abrikoos. Verhit de olie in een diepe pan met dikke bodem en frituur de balletjes in porties gelijkmatig bruin. Schep ze eruit met een schuimspaan, laat ze uitlekken op keukenpapier en houd de visballetjes warm in een warme oven.

Saus: Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit de ui en knoflook in 4-5 minuten goudgeel op een matig vuur. Voeg kaneeel, laurier, komijn, koriander, kurkuma en chilipoeder toe en roerbak nog 2 minuten. Roer de tomatenpuree erdoor, draai het vuur hoger en breng al roerende aan de kook; voeg langzaam kippenbouillon en citroensap toe. Strooi er 1 theelepel zout en de kokos over en laat de saus nog 10 minuten zachtjes pruttelen.

Maal de kardemom- en fenegriekzaden in een vijzel. Roer ze door de saus, temper het vuur en voeg de visballetjes toe. Laat nog 5 minuten zachtjes doorwarmen. Doe alles over in een schaal, garneer met toefjes koriander en dien op.

Garnalencurry met kokos (jhinga ka pathia)

(4-6 personen)

75 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
5 cm pijpkaneeel
1 laurierblad
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels garam masala
1 theelepel fenegriekzaad
1 1/2 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
krap 2 1/2 dl yoghurt
200 gr tomatenpuree
500 gr gepelde steurgarnalen
50 gr gedroogde kokos
vers gehakte korianderblaadjes (desgewenst)

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit hierin de ui, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Voeg kaneeel en laurier toe, roerbak 1 minuut en voeg chilipoeder garam masala, fenegriek, zout en zwarte peper toe. Roerbak nog 2 minuten.

Roer de yoghurt en tomatenpuree erdoor. Draai het vuur hoger, voeg de garnalen en eventuele sappjes toe en roer tot een tamelijk dikke saus. (Voeg indien nodig wat water toe). Laat 2 minuten zachtjes koken en voeg dan de gedroogde kokos toe. Laat nog 5 minuten pruttelen; roer af en toe voorzichtig, zodat de garnalen niet uiteen vallen. Bestrooi naar wens met gehakte koriander.

Noot: Dit gerecht komt van de zuidwestkust van India, waar men de garnalen heel ingenieus vangt met balansnetten, die reageren op het getij. Bij vloed kunnen ze erin zwemmen, maar bij eb wordt het net boven water getild. In het Westen gebruikt men voor dit recept vaak de duurdere grote garnalen, maar het is minstens even lekker met kleintjes.

Garnalencurry uit Sri Lanka

(6-8 personen)

De garnalen moeten worden gepeld, maar het is belangrijk, dat u de staartjes laat zitten, omdat die bijdragen aan de smaak van het gerecht.

5 dl kokosmelk
1 eetlepel uiringen
1 groene chilipeper, van zaadjes ontdaan en fijgehakt
1 theelepel geraspte verse gemberwortel
3 teentjes knoflook
1/2 theelepel gemalen fenegriek
5 kerrieblaadjes en/of 1 fijngehakte stengel citroengras
1/2 theelepel kurkuma

500 gr (diepvries)garnalen
2 theelepels limoen- of citroensap
zout

(Laat diepvriesgarnalen ontdooien) en laat de garnalen goed uitlekken.

Giet de helft van de kokosmelk in een pan met een dikke bodem, voeg de uiringen, chilipeper, gemberwortel en specerijen toe, roer alles goed door elkaar en breng het geheel langzaam aan de kook.

Doe er de garnalen en de rest van de kokosmelk bij, breng alles weer aan de kook, zet het vuur wat lager en laat het gerecht in de onafgedekte pan zachtjes doorkoken tot de saus is gebonden.

Blijf roeren om aanbranden te voorkomen.

Voeg het limoen- of citroensap toe, breng het de curry met wat zout op smaak en laat alles nog 3 minuten doorwarmen.

Geef er gekookte rijst of mie bij.

.

Garnalencurry

1 kg grote garnalen (bijvoorbeeld kreeftgarnalen)
3-4 teentjes knoflook
± 1 cm gemberwortel
4 lente-uitjes in grote stukken
2 groene pepers in stukjes (zonder pitjes)
3 eetlepels olie
1 eetlepel koriander
1/2 theelepel venkelzaad
1/4 theelepel mosterdzaad
2 1/2 dl kokosroom
100 gr korianderblaadjes in stukjes

Pel de garnalen.

Maal de knoflook, de gember, de lente-uitjes en de pepers in een keukenmachine fijn tot een moes.

Doe de moes in een (steel)pan en bak het 2 minuten.

Voeg de koriander, het venkelzaad, het mosterdzaad en de kokosroom toe en kook dit 3-4 minuten.

Voeg dan 1/8 liter water toe en kook het op matig vuur nog eens 4 minuten.

Voeg de garnalen toe en roerbak tot de garnalen mals zijn.

Roer de fijngehakte korianderblaadjes erdoor en serveer direct met rijst.

Hot curry met vis en sereh

1 1/2 theelepel kurkuma
zout
600 gr grote visfilets in 8 stukken
1 ui in stukken
3 teentjes knoflook
2 theelepels fijngesneden gemberwortel
2 serehstengels (gebruik alleen het zachte dikke gedeelte)
2 rijpe tomaten
1 rode chilipeper

4 eetlepels olie
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
2 theelepels kerriepoeder
2 dl kokosmelk (blik)
2 dl kippe- of visbouillon (van tablet)
1-2 theelepels limoensap
zout, peper

Vermeng de kurkuma met zout, wrijf de vis hiermee in en laat het mengsel ± 10 minuten intrekken.

Wrijf de ui, knoflook, gember, sereh, tomaten, rode peper en 1 eetlepel olie in een vijzel tot een pasta of pureer ze in een keukenmachine.

Verhit 2 eetlepels olie, bak de vis hierin aan beide zijden ± 1 minuut en neem de vis uit de pan.

Verhit opnieuw 1 eetlepel olie in de pan en laat de koriander, de komijn en het kerriepoeder hierin ± 1 minuut zachtjes bakken.

Voeg het uienmengsel toe en bak dat op heel zacht vuur ± 5 minuten mee.

Schenk de kokosmelk en de bouillon erbij en laat het mengsel ± 8 minuten koken tot de saus iets dikker wordt.

Breng De saus met limoensap, zout en peper op smaak.

Doe de vis in de saus en verwarm het geheel nog ± 4 minuten.

Serveer er gekookte witte rijst bij.

Gestoofde vis (Tali muchli)

(6 personen)

1 kg hele schol of tong, panklaar
sap van 2 citroenen

Kokos masala:

1 verse kokosnoot
5 verse groene ontpitte chilipepers
2 gepelde teentjes knoflook
2 eetlepels plantaardige olie
2 eetlepels vers gehakte korianderblaadjes
1 eetlepel heldere honing
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels gemalen fenegriek
1 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper

Spoel de vissen goed af onder koud stromend water en dep ze droog met keukenpapier.

Leg de vissen op een blad, bedruppel met de helft van het citroensap en zet even apart.

Bereid intussen de kokos masala.

Prik de 'ogen' van de kokosnoot door en vang het sap op. Kraak de noot en haal de kokos eruit. Doe het in een blender of keukenmachine en draai glad. Voeg de chilipepers, knoflook en olie toe en draai opnieuw. Voeg de rest van het citroensap, gehakte koriander, honing, komijn, fenegriek, zout en peper toe en meng alles goed.

Wentel de vissen in deze saus. Leg ze in een ovenschaal en dek af met folie. Bak 25 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven tot de vis gaar is. Verwijder de folie, leg de vissen op een warme schotel en dien op.

Noot: Dit gerecht is karakteristiek voor Zuid-India, waar vers gevangen vis vaak wordt gekookt onder een masala van verse kokos. Dit gebeurt traditioneel op een open vuur op het strand, zo in de hete as, of ook wel op een verhitte steen. Een gewone oven geeft echter een even smakelijk resultaat.

Behalve schol of tong is iedere andere platvis, of filet van rondvis zoals kabeljauw, geschikt.

Tandoorivis I (Tandori Machhi)

4 schoongemaakte, maar nog hele rode ponen (of zonnevis of knorhaan of haring)

100 gr yoghurt

40 gr boter

1/2 dl azijn

2 teentjes knoflook

1 stukje gemberwortel

1 citroen

2 koffielepels witte peper

1/2 koffielepel chilipoeder

zout

Pers de knoflookteentjes en een stukje gember door de knijper en meng door elkaar.

Maak een marinade van yoghurt, kruiden, azijn en het mengsel van gember en knoflook.

Breng op smaak met zout.

Leg de vissen 2 uur in de marinade.

Rijg de vissen dan op een spies of klem ze tussen een speciale houder en gril ze in de oven (regelmatig omdraaien).

Strijk ze na de helft van de kooktijd in met boter en plaats ze weer onder de grill.

Serveer warm.

Tandoorivis II

Een zakje mix voor tandoori

1 1/2 dl yoghurt

4 ingekerfde schoongemaakte rode poontjes

olie

geknipt koriandergroen

een partje limoen

Roer de tandoori-mix om met de yoghurt en laat hierin de vis minimaal 3 uur, en liever nog 5 uur, koel marineren.

Dep de vis droog en rooster ze op een met olie bestreken rooster, boven withete kooltjes, 30 minuten; keer ze halverwege.

U kunt de vis ook onder de grill, in het midden van de oven, boven een lekbak bereiden. Bestrijk ze af en toe met wat tandoori-yoghurt.

Garneer met geknipt koriandergroen en een partje limoen.

Variatie:

Neem stukken kabeljauw van 125 gr per stuk.

Leg de gemarineerde visfilets eerst op grote, met olie ingevette, stukken aluminiumfolie (glimkant binnen) en bedek ze met halve kerstomaatjes.

Strooi er geroosterde, geplette korianderzaadjes over en vouw het folie tot pakketjes.

Rooster of bak de vis in het midden van een warme oven (180°C) op een rooster boven

gloeiende kooltjes in 20 minuten gaar.
Garneer met veel versgehakte peterselie en een citroenschijfje.

Tandoorivis III

450 gr witte vis
2 tenen knoflook, gepeld en grof gesnipperd
een blokje gemberwortel van 1/2 x 1/2 cm, gepeld en grof gesneden
1/2 theelepel zout
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
1/2 theelepel garam masala
1/2 theelepel chilipoeder
1/4 theelepel tandoori-kleurstof
het sap van een halve citroen
3 eetlepels water
2 eetlepels olie

Roer volgende ingrediënten door elkaar:

2 eetlepels bloem
1/2 theelepel chilipoeder
1/4 theelepel zout

Was de vis, leg hem op keukenpapier, dep hem droog en snijd hem in blokjes van 2 1/2 x 2 1/2 cm.

Laat vis uit de diepvries ontdooien en leg hem op keukenpapier om te drogen, alvorens het vlees in blokjes te snijden.

Doe het zout bij de gember en de knoflook, prak het met een vork en roer het tot een glad papje.

Doe het papje in een kommetje, roer er de komijn, koriander, garam masala, chilipoeder en tandoori-kleurstof door, voeg dan het citroensap en het water toe, meng alles goed en zet het apart.

Verhit de olie op half vuur in een gietijzeren koekenpan (of een pan met anti-aanbaklaag).

Haal de stukjes vis door de bloem met zout en chilipoeder en leg ze in één laag in de hete olie, zodat er volop ruimte in de pan blijft.

Bak ze 5 minuten, (2 1/2 minuut per kant) en laat ze uitdruipen op keukenpapier.

Doe daarna alle stukjes vis opnieuw in de pan.

Houd een zeef boven de pan en giet het vloeibare kruidenmengsel erin.

Druk met de bolle kant van een metalen lepel aan tot het mengsel in de zeef er droog en korrelig uit ziet; gooi dit mengsel weg.

Schep voorzichtig om op half vuur tot de stukjes vis aan alle kanten met een laagje kruiden zijn bedekt en het vocht is verdampt.

Haal de pan dan van het vuur.

Tandoori vis en garnalen

2 eetlepels tandoori-kruiden
4 eetlepels volle yoghurt
500 gr zeewolf in repen van 3 cm
± 12 grote garnalen
2 eetlepels olie

Meng de tandoori-kruiden en de yoghurt. Wrijf de vis en de garnalen met dit mengsel in. Laat ± 20 minuten marineren.

Bak de vis en de garnalen in olie al roerbakkend in ± 5 minuten gaar.

Serveer dit met rijst en een pittige Indiase salade van in kleine blokjes gesneden tomaat, komkommer, lente-ui en 1 klein rood pepertje.

Geroosterde vis uit de oven (Tandoori muchli)

1-1 1/2 kg heilbot, panklaar
sap van 1 citroen
2 theelepels zout
1 1/2 theelepel versgemalen zwarte peper

Masala:

1 grote gepelde ui
1 gepeld teentje knoflook
1 eetlepel vers gehakte korianderblaadjes
4 eetlepels yoghurt
2 theelepels garam masala
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen fenegriek

Neem een ovenschaal waarin de hele vis past en leg er een vel aluminiumfolie in dat 2 1/2 keer zo groot is als de vis. Kerf de vis aan beide kanten 4-5 maal diep in. Wrijf hem in met citroensap en bestrooi met zout en peper. Leg de vis op de folie en zet apart.

Voor de masala:

Hak de ui en knoflook fijn in een blender of keukenmachine. Doe het in een kom met gehakte koriander, yoghurt, garam masala, chilipoeder, koriander, komijn en fenegriek. Meng alles goed en wrijf de vis van buiten en van binnen in met de masala. Trek de folie als een tentje over de vis en vouw de naad dicht. Laat minstens 4 uur marineren op een koele plaats.

Bak de vis 20 minuten in een op 160 °C voorverwarmde oven. Haal hem dan voorzichtig uit de folie, leg hem in een vistang op een grillrooster en rooster hem op een houtskoolbarbecue. Pas op in dit stadium: gare vis breekt gemakkelijk. Of braad de vis naar wens af op een rooster in de oven.

Noot: Traditioneel wordt vers gevangen vis ingewreven met masala, in een bananeblad verpakt en in de hete as gesmoord. Deze methode die stoven en stomen combineert in het blad, bewaart de sappen van de vis zelf. Aluminiumfolie geeft hetzelfde resultaat.

Geroosterde vis

(6 personen)

1 kg gefileerde vis, bijvoorbeeld roodbaars en/of zeewolf
2 eetlepels geraspte gemberwortel
3 heel fijn gehakte teentjes knoflook

1 1/2 theelepel zout
4 theelepels koriander (ketoembar, toko)
2 theelepels garam masala (kerriemengsel, toko of zelf samengesteld)
1/2 theelepel cayennepeper
3 eetlepels citroensap
2-2 1/2 dl yoghurt, 2 uur uitgelekt
2 eetlepels bloem
(1 eetlepel gembersiroop)

Was en droog de vis en snijd hem in blokjes van 3 x 3 cm.

Meng voor de marinade alle overige ingrediënten.

Schep de stukjes vis voorzichtig door de marinade (de vis moet goed bedekt zijn) en laat de vis ± 30 minuten marineren.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Steek de blokjes vis aan roosterpenen (± 4-5 stukjes vis per pen).

Grilleer de blokjes vis ± 10 cm onder de grill 6-8 minuten en keer ze tijdens het roosteren enkele malen.

Serveer de geroosterde vis met rijst of chapatti's.

Kruidig gebakken vis (Masala dum machchi)

3 dl yoghurt
1 middelgrote gehakte ui
1 gehakt teentje knoflook
1 eetlepel azijn
1 1/2 theelepel gemalen komijn
snuf chilipoeder
750 gr visfilet of 1 kg vis, panklaar
sap van 1 citroen
1 theelepel zout

Garnering:

1 schijfje citroen
verse korianderblaadjes

Doe de yoghurt, ui, knoflook, azijn en kruiden in een blender of keukenmachine en pureer de ingrediënten tot een gladde pasta.

Kerf de vis in, wrijf hem in met citroensap en bestrooi met zout. Leg hem in een ovenvaste schaal. Giet de yoghurt-marinade erover en laat hem afgedekt een nacht marineren in de koelkast.

Dek de vis af met folie en bak 30 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven. Doe hem over op een warme schotel en garneer met het schijfje citroen en korianderblaadjes. Dien op.

Noot: Iedere vissoort, geheel of als filet, is voor deze tandoori-schotel te gebruiken, hoewel blanke vis zoals tong of schelvis de voorkeur verdient. Verdubbel de hoeveelheid azijn voor olierijke vissoorten.

Viscurry

1 ui
stukje verse gemberwortel

2 tomaten
1 rode peper
400 gr kabeljauwfilet
zout
150 gr grote gepelde garnalen
3 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel kurkuma (koenjit)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 eetlepel tomatenpuree
2 theelepels garam masala
verse koriander

Snipper de ui.

Schil de gemberwortel en hak deze fijn.

Verwijder de zaadjes uit de peper en hak de peper fijn.

Snijd de tomaten in stukjes.

Snijd de vis in stukken en bestrooi die met zout.

Spoel de garnalen af.

Verhit de olie in een pan met een dikke bodem.

Fruit de ui, peper en gember en pers de knoflook erboven uit.

Voeg de kurkuma, gemalen koriander, komijn en tomatenpuree toe en fruit dit even mee.

Voeg de vis, tomaat, garam masala en een kwart liter water toe en stoof de vis in ± 8 minuten gaar.

Roer de garnalen erdoor.

Breng het geheel op smaak met zout.

Strooi er gehakte verse koriander over.

Viscurry met asmatirijst

(2 personen)

1 kleine fijngesneden ui
1 eetlepel olie
1 geperst teentje knoflook
2 theelepels geraspte gemberwortel
1 eetlepel kerriepoeder
1 stukje citroenschil
1 blik tomaatblokjes (400 gr)
300 gr scholfilets in reepjes
zout, peper
150 gr gekookte mosselen
100 gr gekookte garnalen
1 groene peper in dunne ringen

Bak de ui in de olie ± 5 minuten, voeg de knoflook, gember en kerrie toe en bak die ± 3 minuten mee. Roer er de citroenschil en de tomaten door en kook alles op hoog vuur ± 15 minuten tot goede sausdikte.

Voeg de scholfilets toe en kook die ± 5 minuten zacht mee.

Breng met zout en peper op smaak en roer er de mosselen, garnalen en groene peper door.

Serveer de curry met basmatirijst.

Bengaalse viscurry

700 gr vis met stevig vlees
1 theelepel gemalen kurkuma
1 1/4 theelepel zout
5 eetlepels olie
1 grote gesnipperde ui
een blokje gemberwortel, 1/2 x 1/2 cm, gepeld en fijnggehakt
1 eetlepel gemalen koriander
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel paprikapoeder
275 gr Bulgaarse yoghurt
4-6 hele verse chilipepers
1-2 tenen knoflook, gepeld en geperst
1 eetlepel besan (meel van peulvruchten)
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes (eventueel)

Maak de vis schoon, was hem en dep droog.

Snijd de vis in stukjes van 4 cm, wrijf die voorzichtig in met 1/4 theelepel gemalen kurkuma en 1/4 theelepel zout en zet ze 15-20 minuten apart.

Verhit de olie op half vuur (neem een pan die ruim genoeg is om de vis er in één laag in te kunnen leggen) en fruit de ui en de gember tot de ui lichtbruin is (6-7 minuten).

Schep vaak om.

Voeg de koriander, het restant van de kurkuma, het chili- en paprikapoeder toe en roerbak op laag vuur 1-2 minuten.

Klop de yoghurt met een vork tot een gladde massa en voeg die aan het mengsel van de ui en de specerijen toe.

Voeg op half vuur de hele groene chilipepers, het restant zout en de knoflook toe en roer dit door de yoghurt.

Leg de stukjes vis naast elkaar in het mengsel van de yoghurt en de kruiden en breng dit aan de kook.

Leg het deksel op de pan en laat de vis op laag vuur 5-6 minuten koken.

Roer de besan met een beetje water tot een papje, giet dit door een zeefje op de vis en schep de curry voorzichtig om.

Leg het deksel op de pan en laat nog 2-3 minuten stoven.

Neem de pan van het vuur en schep (eventueel) de helft van de fijngehakte korianderblaadjes voorzichtig door de curry.

Doe de viscurry in een schaal en garneer (eventueel) met de rest van de korianderblaadjes.

Masor jhol (viscurry uit Assam)

± 500 gr schoongemaakte zeewolf in stukjes van ± 2 cm

1/2 theelepel kurkuma

1/2 theelepel gemalen komijn

1/2 theelepel korianderpoeder

1 theelepel zout

2 fijngehakte groene chilipepers

1 fijngehakte ui

Fijngehakte knoflook en gemberwortel

1/4 theelepel komijnzaad

1/2 theelepel mosterdzaad

versgehakte koriander
2 tomaten in plakjes

Wrijf de vis in met de kurkuma, de gemalen komijn, het korianderpoeder, het zout en de fijngehakte chilipeper.

Verhit 1 eetlepel olie in een braadpan en bak de stukjes vis hierin ± 2 minuten aan beide kanten.

Neem de stukjes vis uit de pan en laat ze uitlekken.

Fruit in de achtergebleven olie achtereenvolgens de komijn- en mosterdzaadjes, de knoflook, de gember en de ui.

Voeg dan de plakjes tomaat toe en laat het mengsel ± 5 minuten koken.

Voeg tenslotte de stukjes vis toe en laat de curry nog ± 10 minuten sudderen.

Serveer er rijst bij.

Xoriohor maasor jhol (viscurry met mosterd uit Assam)

± 500 gr schoongemaakte zeewolf, forel of zalm in stukjes van ± 2 cm

1/2 theelepel kurkuma

2 groene chilipepers

1 theelepel gemalen komijn

1 theelepel gemalen koriander

1 fijngehakte ui

1 theelepel mosterdzaad

verse koriander

2 theelepels yoghurt

2 teentjes knoflook

1 mespunt gemberpoeder

2 eetlepels water

zout

1 eetlepel frituurolie

Pureer de kurkuma, de chilipepers, de komijn, de koriander, de ui, het mosterdzaad, de verse koriander, de yoghurt, de knoflook, het gemberpoeder, het water en zout tot een pasta en marineer de stukjes vis hierin ± 30 minuten.

Verhit de olie in een grote pan en roerbak de gemarineerde stukjes vis hierin ± 5 minuten.

Voeg de rest van de pasta toe en laat de curry nog eens 20 minuten zachtjes pruttelen.

Desgewenst kunt u er nog wat plakjes tomaat bij voegen.

Serveer de curry met rijst

Tonijncurry

(2 personen)

1 blikje tonijn in olie

1 fijngesneden ui

2 fijngesneden groene pepers

3 fijngehakte teentjes knoflook

een klein stukje fijngehakte gember

1 salamblaadje of enkele kerrieblaadjes

3 serehblaadjes

klein stokje kaneel

2 kruidnagels
2 kardemomzaden
2 theelepels kerriepoeder
1 theelepel garam masala
1 theelepel korianderpoeder
1/2 theelepel komijnpoeder
1 theelepel chilipoeder
een blikje tomatenpuree
citroensap naar smaak
zout naar smaak

Giet de olie uit het blikje in de pan en bak hierin de uien met alle kruiden ongeveer 5 minuten. Voeg, indien nodig, extra olie toe.

Voeg dan de tonijn toe met zout naar smaak en bak de tonijn ongeveer een kwartier zachtjes in het kruidenmengsel.

Maak het gerecht af met ongeveer een half kopje water en de tomatenpuree en laat het gerecht nog een kwartiertje op een laag vuur sudderen tot een dikke gebonden saus is ontstaan.

Eventueel nog een paar druppels citroen toevoegen.

Noot: Lekker als lunchhapje of op een toostje bij de borrel.

Gambacurry

800 gr rauwe ongepelde gamba's
1/4 blok santen (± 50 gr)
1 eetlepel geraspte kokos
1 eetlepel rijstbloem
3 eetlepels olie
1 ui in dunne ringen
1 rode Spaanse peper in reepjes
stukje verse gember van ± 1 x 2 cm, geraspt
5 teentjes knoflook
2 theelepels kerriepoeder (mild)
1 theelepel gemalen piment
2 theelepels paprikapoeder (mild)
1/2 theelepel ketoembar (koriander)
zout, peper
+- 2 eetlepels citroensap
8 takjes koriander

Pel de gamba's. Maak met een scherp mesje een inkeping in de rug en verwijder het zwarte stukje darm.

Los in 3 dl heet water de santen op.

Rooster in een droge koekenpan de kokos en de rijstbloem lichtbruin en roer er van het vuur af 1 dl opgeloste santen door.

Verhit in een braadpan de olie. Bak de ui, Spaanse peper en gember ± 5 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit. Voeg de kerriepoeder, piment, paprikapoeder en ketoembar toe.

Bak nog ± 2 minuten zachtjes. Voeg het kokosmengsel en de rest van de opgeloste santen toe.

Laat +- 10 minuten zachtjes koken. Doe de gamba's erbij en laat nog ± 8 minuten zachtjes koken.

Breng op smaak met zout, peper en citroensap. Knip de koriander erboven fijn.
Lekker met witte rijst.

Krabcurry (Kaleacha kari)

(6 personen)

1 verse kokosnoot
6 dl kokend water
75 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
4 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en in schijfjes
2 theelepels fenegriekzaad
2 theelepels zwarte of witte peperkorrels
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel kurkuma
1 theelepel zout
5 dl yoghurt
3 dl melk
500 gr krabvlees (diepvries), ontdooid
2 eetlepels vers gehakte koriander ter garnering

Prik de 'ogen' van de kokosnoot door, giet het sap af en bewaar het. Kraak de noot en haal de kokos eruit. Snijd een derde in fijne sliertjes en zet dit apart. Rasp of maal de rest zeer fijn in een blender of keukenmachine.

Doe de gemalen kokos in een kom, giet het kokende water erover en roer 5 minuten. Giet dit door een zeef, met daarin een dubbele laag kaasdoek, in een kom. Pak het kaasdoek samen en wring er zoveel mogelijk kokosmelk uit; gooi de kokos uit de doek weg. Roer het bewaarde sap door de kokosmelk en zet apart.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit hierin de ui, knoflook en gember op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Voeg fenegriek, peper, chilipoeder, koriander, kurkuma en zout toe, roerbak alles 2-3 minuten en schenk de kokosmelk erbij. Meng in een kom de yoghurt met gewone melk en voeg dit langzaam roerend aan de pan toe. Breng tot net tegen het kookpunt en laat de saus 5-6 minuten heel zacht pruttelen.

Voeg de gesneden kokos toe en schep het krabvlees voorzichtig erdoor, zodat grotere stukken heel blijven. Laat nog 5 minuten zachtjes koken en serveer in een warme schaal. Bestrooi ter garnering met gehakte koriander.

Geroosterde steurgarnalen (Tandoori jhinga)

(4-6 personen)

1 kg grote steurgarnalen (king prawns)
sap van 2 citroenen
1 1/2 theelepel zout
1 1/2 theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel anijszaad

Marinade:

2 theelepels korianderzaad
2 theelepels fenegriekzaad
zaad van 20 kardemompeulen
1 1/2 theelepel zwart uiezaad (kalonji)
4 laurierblaadjes
1 grote gehakte ui
3 gehakte teentjes knoflook
7 cm verse gemberwortel, geschild en gehakt
3 1/2 dl yoghurt
1 1/2 theelepel kurkuma
100 gr gesmolten ghee
enkele druppels rode voedselkleurstof

Spoel de garnalen koud af en pel ze naar wens. Of snijd ze van onderen met een scherp mes in en druk ze enigszins plat. Leg ze in een kom, bedruppel met citroensap en bestrooi met zout en peper. Roer de garnalen goed om en zet ze apart.

Voor de marinade:

Spreid koriander, fenegriek, kardemom en uiezaad op een bakplaat uit. Leg de laurier erbij en rooster alles 10-15 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven. Laat dan afkoelen en stamp fijn in een vijzel. Doe de ui, knoflook en gember met de yoghurt en kurkuma in een blender of keukenmachine. Pureer tot een gladde pasta, voeg de geroosterde specerijen toe en draai nog 30 seconden. Kleur het mengsel met de voedselkleurstof rood.

Giet de marinade over de garnalen en laat ze afgedekt in de koelkast marineren: gepelde garnalen 3-4 uur en ongepelde een nacht. Neem ze uit de marinade, rijg ze aan spiesjes en bestrooi met anijs. Rooster ze vervolgens in 3-5 minuten net gaar op de barbecue; keer ze geregeld en bedruip met de marinade.

Dien meteen op.

Gekruide sardines

8 verse sardines (ongeveer 700 gr)
1 theelepel zout
3-4 tenen knoflook, gepeld en grof gesnipperd
het sap van een halve citroen
1/2 theelepel gemalen kurkuma
1/2 theelepel chilipoeder
3 volle eetlepels bloem
0,6 dl olie

Ontdoe de vis van schubben en maak ze schoon.

Was ze voorzichtig in koud water en leg ze op keukenpapier om te drogen.

Doe de knoflooksnippers met het zout in een vijzel en stamp ze fijn.

Roer alle ingrediënten in een kommetje door elkaar, behalve de vis, de bloem en de olie.

Leg de vis in een ruime, ondiepe schaal en giet de marinade erover.

Doop een kwastje in de marinade en bestrijk de vis voorzichtig aan beide kanten.

Zet de schaal afgedekt in de koelkast en laat het daar 2-4 uur staan.

Giet de olie in een pan en verhit die op half vuur.

Haal elk stukje vis door de bloem, bak ze aan beide kanten goudbruin (2-3 minuten per kant) en laat ze uitdruipen op keukenpapier.

Gestoomde mosselen (Teesryo)

(8 personen)

1 kg mosselen of venusschelpen
100 gr ghee
1 grote fijngehakte ui
2 fijngehakte teentjes knoflook
2 theelepels gedroogde kokos
2 theelepels zout
1 theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 1/2 dl azijn
5 dl yoghurt
2 theelepels garam masala
sap van 2 citroenen

Borstel de mosselen goed af onder koud stromend water en verwijder de baarden. Leg ze in een grote bak onder koud water en laat ze 20-30 minuten staan.

Smelt intussen de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit hierin de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht. Voeg de gedroogde kokos, en het zout toe en bak verder tot de kokos bruin wordt. Voeg chilipoeder en peper toe, roer goed en bak het geheel nog 1 minuut.

Laat de mosselen uitlekken en gooi gapers weg alsook exemplaren die zich na een stevige tik niet sluiten. Voeg de azijn en de mosselen aan de pan toe, sluit deze goed af en draai het vuur hoog. Kook ± 5 minuten, al schuddend met de pan, tot de schelpen open staan. Neem de pan van het vuur.

Laat de mosselen aan hun ene schelp zitten en gooi de andere weg. Schik ze met de schelp onder in lagen in een warme schaal. Giet het kookvocht in een blender of keukenmachine. Voeg yoghurt en garam masala toe en draai 1 minuut. Doe de saus terug in de pan en breng tot net tegen het kookpunt. Giet over de mosselen in de schaal en bedruipel met citroensap.

Noot: Traditioneel wordt dit gerecht gekookt van strandschelpen, maar het gaat even goed met mosselen.

Tisrya dum masala (gekruide mosselen)

1-1 1/2 kg verse, grote, schoongemaakte mosselen
3 eetlepels ghee (geklaarde boter) of olie
2 fijngehakte grote uien
4 fijngehakte teentjes knoflook
3 theelepels fijngehakte verse gemberwortel
3 ragfijn gesneden rode pepers zonder zaad
1/2 theelepel kurkumapoeder
3 theelepels gemalen koriander
1 mespuntje gemalen komijn
1 kop water
2 eetlepels fijngehakte verse korianderblaadjes
citroensap naar smaak

Verhit de ghee of olie.

Voeg de uien, de knoflook en de gemberwortel toe en laat dit al omscheppend licht

kleuren.

Voeg er dan de pepers, de kurkuma, de gemalen koriander en de komijn aan toe.

Schep goed om, giet het water erbij, breng het al roerend aan de kook en laat het 5 minuten doorkoken.

Doe de schoongemaakte mosselen erbij, leg het deksel op de pan en laat koken tot alle mosselen open zijn.

Verdeel er het korianderblad en het citroensap over en schep goed om.

Doe de mosselen in een schaal en schep op elke mossel een beetje van de (eventueel iets ingekookte) saus.

Serveer met rijst en een komkommersalade met yoghurt, gember en knoflook.

Scampi's in kokosnootsaus

1 blik kokosnootmelk van 420 gr
8 gedroogde, van zaad ontdane, rode chilipepers
2 theelepels komijnzaadjes
2 theelepels korianderzaadjes
1 theelepel kurkuma
1 eetlepel geraspte verse gember
6 fijngesneden teentjes knoflook
5 eetlepels pinda-olie
1 grote ui in dunne reepjes
zout
500 gr gepelde scampi's

Maal de chilipepers met de komijn- en korianderzaadjes.

Vermeng de kokosnootmelk met de gemalen kruiden, de kurkuma, de gember en de knoflook.

Bak de uien 15 minuten in de olie, tot de randen roodbruin worden. Roer regelmatig.

Voeg het kokosmelk-kruidenmengsel toe en kook tot het vocht is verdampt.

Blijf nog 10 minuten al roerend koken.

Giet er 5 dl water bij en laat sudderen tot een romige saus is ontstaan. Voeg zout naar smaak toe.

Roer de scampi's door de saus en kook nog een paar minuten tot ze gaar zijn.

Serveer met gestoomde rijst.

Scampi's Vindaloo

(6 personen)

1 eetlepel knoflook in reepjes
1 eetlepel verse rode chilipeper in reepjes
2 theelepels gemalen komijnzaad
1 theelepel mosterdzaadjes
1 theelepel zwarte peperkorrels
1 theelepel gemalen kurkuma
0,6 dl witte wijnazijn
0,6 dl olie
1 grote gemalen ui
1 kg gepelde scampi's

1 1/2 dl water
1 theelepel zout

Maal de knoflook, chili, komijn, mosterd, peperkorrels, kurkuma met 2 eetlepels azijn fijn in een keukenmachine.

Verhit de olie en bak de gemalen ui lichtbruin.

Voeg het kruidenmengsel toe en roerbak tot het mengsel roodachtig wordt. Voeg de scampi's toe en roerbak 10 minuten.

Voeg de rest van de azijn, het water en het zout toe en laat nog 5 minuten sudderen.

Er zal weinig saus zijn.

Dien de scampi's warm op.

Kabeljauw op Indiase wijze

1 ui
boter
1/2 appel
1 tomaat
1 koffielepel kerriepoeder
3 koffielepels gemalen kokosnoot
3 dl melk
4 kabeljauwmoten van ± 200 gr elk
1 kruidentuiltje (peterselie, tijm en laurier)
het sap van 1/2 citroen
zout

Voor het garnituur:

1 bakje tuinkers

Pel de ui en snipper hem fijn.

Smelt een klontje boter en stoof daarin de uisnippers ± 5 minuten goudgeel.

Schil intussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine blokjes.

Pel en ontpit de tomaat en snijd hem in stukjes.

Voeg de appel- en tomaatstukjes bij de ui en roer er het kerriepoeder en de gemalen kokosnoot onder.

Giet er tenslotte de melk bij en laat ± 10 minuten zachtjes sudderen. Kook intussen de kabeljauwmoten gaar in licht gezouten water waaraan het kruidentuiltje is toegevoegd.

Mix de saus fijn en giet ze door een zeef.

Breng op smaak met het citroensap en wat zout.

Verwijder het vel en de graten van de kabeljauw, schik de moten op 4 voorverwarmde borden en overgiet ze met de saus.

Versier met wat tuinkers en serveer er volle rijst bij.

Indiase kabeljauwfilet uit de oven

2 uien
3 eetlepels slaolie
1 kabeljauwfilet van 600 gr
2 eetlepels milde kerriepoeder
zout
1 citroen

2 dl kokosmelk
75 gr geschaafde amandelen

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de uien in smalle ringen en bak ze 3 minuten in de olie.

Spoel de kabeljauwfilet onder de koude kraan af, dep hem droog en wrijf hem in met 1 eetlepel kerriepoeder en wat zout.

Pers de citroen uit en vermeng het sap in een ruime ovenvaste schaal met de rest van het kerriepoeder, een snufje zout en de kokosmelk.

Wentel de kabeljauwfilet door dit vocht en leg de filet midden in een ovenvaste schaal.

Verdeel er de uien en de geschaafde amandelen over en laat de kabeljauw gaar en de amandelen in ± 25 minuten goudbruin worden.

Lekker met witte rijst en en roergebakken prei.

Voor- en bijgerechten

Inleiding

Bij Indiase maaltijden komen zowel brood of rijst als allerlei sausen op basis van yoghurt en linzen op tafel. Sommige sausen kunnen je de adem benemen, terwijl andere weer zacht en verkoelend zijn.

In bepaalde delen van India wordt bij iedere maaltijd brood gegeten. Het kan zijn gefrituurd, zoals bijvoorbeeld Puri en Paratha; op een bakplaat zijn gebakken, zoals Chapatti; of in de oven gebakken, zoals Naan, een plat zuurdesembrood.

Rijst (Chawal)

(1 persoon)

100 gr langkorrelrijst (basmati of patna)

3 1/2 dl water

snuf zout

plukje saffraan (desgewenst)

Was de rijst minstens 3 keer in schoon water (of vaker als het water troebel blijft). Laat uitlekken en zoek zo nodig de steentjes eruit.

Doe de rijst in een pan met dikke bodem en giet de afgemeten hoeveelheid water erbij; de rijst moet goed onder staan. Voeg zout toe, breng aan de kook en laat zonder deksel zachtjes koken tot de rijst gaar is. De kunst van goed rijst koken is niet gebonden aan een vaste kooktijd, maar u kunt beter regelmatig in enkele korrels bijten en stoppen met koken voordat hij te gaar wordt. De rijst is net goed als het binnenste van de korrel nog bijna hard is. Als er voor dit stadium te veel water is opgenomen, voeg dan wat extra, liefst kokend water toe. Giet de gare rijst af.

Rijst kleur en smaak geven: doe wat saffraan in een soepkom en giet er een laagje kokend water over. Laat 20 minuten trekken en zeef het saffraanwater bij de zacht kokende rijst. In plaats van met dure saffraan, kan men de rijst goedkoper kleuren - en tevens smaak geven - met kurkuma (zie Noot bij Saffraanrijst). Neem 1/4 theelepel kurkuma per 100 gr rijst en voeg aan het water toe tijdens het koken.

Saffraanrijst (Kesari chawal)

175 gr ghee
2 grote gesnipperde uien
350 gr basmati- of patnarijst
1 theelepel kruidnagels
4 kardemompeulen
1 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1/2 theelepel saffraan, 30 minuten geweekt in 1 eetlepel kokend water
7 1/2 dl kokend water
zilverblad (varak) ter garnering (desgewenst)

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit hierin vervolgens de uien op een laag vuur in 4-5 minuten goudgeel.

Was de rijst grondig en laat uitlekken. Voeg hem aan de pan toe met de specerijen, zout en peper en roerbak het geheel 3 minuten.

Voeg de saffraan met weekwater toe en roer weer. Voeg het water toe en breng aan de kook. Temper het vuur en laat 15-20 minuten zachtjes koken of tot de rijst net gaar is; giet dan af.

Schep de rijst in een warme schaal en garneer met zilverblad.

Noot: De delicate kruiderij saffraan is zo uniek omdat een klein beetje al een enorme kleurkracht heeft. Saffraan bestaat uit de stampertjes van een krokussoort, die tegen de hellingen van de Himalaya groeit. Men vindt hem overal in het noorden; vooral in Nepal en Boetan, waar ze de kleren van boeddhistische priesters er diep geel mee verven. Voor 500 gr saffraan zijn 75.000 krokusstampertjes nodig, maar het kan wel enkele duizenden malen zijn eigen gewicht verven. Tegenwoordig gebruikt men vaak of een synthetische kleurstof of kurkuma in plaats van saffraan, maar die kunnen de specifieke smaak van saffraan nooit vervangen.

Gekruide rijst I

5 koppen rijst
1 afgestreken eetlepel kurkuma (koenjit)
1 theelepel korianderpoeder
1 afgestreken eetlepel gemalen komijn
1/2 theelepel cayennepeper
1/2 eetlepel grof gemalen zwarte peperkorrels
100 gr gewassen krenten (en/of rozijnen)
4 teentjes knoflook uit de knijper
1 theelepel kaneelpoeder
1 mespunt kruidnagelpoeder

Was de rijst en laat ze in een zeef goed uitlekken.

Maak boter heet en bak hierin onder regelmatig omroeren de rijst met de kurkuma, koriander, komijn en cayennepoeder.

Voeg, als de rijstkorrels vrijwel doorzichtig zijn geworden, de grofgemalen peperkorrels, gewassen krenten, knoflook, kaneelpoeder en kruidnagelpoeder toe.

Voeg vervolgens zoveel water toe dat de rijst ± 2 cm onder staat.

Voeg wat zout toe en breng de massa aan de kook.

Laat op laag vuur doorsudderen.

Gekruide rijst II

200 gr basmatirijst
(1 eetlepel bakboter)
1 theelepel komijnzaad
1 ui
2 kaneelstokjes
4 kardemomzaden
1 theelepel Indiase kerrie
150 gr juliënne van wortel
100 gr diepvries-erwten

Kook de rijst en roer er een (in 1 eetlepel bakboter) gefruit mengsel door van Het komijnzaad, de gehakte ui, de gebroken kaneelstokjes, de geplette kardemomzaden, de kerrie, de wortel en de erwten.

Gele rijst (Kaha bath)

4 koppen langkorrelrijst
4 eetlepels ghee
2 middelgrote gesnipperde uien
4 hele kruidnagels
20 hele zwarte peperkorrels
10 gekneusde kardemompeulen
1 1/2 theelepel kurkuma (koenjit)
3 theelepels zout
12 kerriebladeren
2 repen citroenschil
4 repen rampébladeren of daun pandan
5 koppen gewone kokosmelk

Was de rijst en laat hem goed uitlekken.

Verhit de ghee in een grote pan, voeg de uisnippers toe en bak ze tot de ui goed bruin begint te worden.

Voeg de kruidnagels, peperkorrels, kardemompeulen, kurkuma, zout, kerriebladeren, citroengras en rampébladeren toe.

Voeg dan de rijst toe en bak alles onder voortdurend roeren 2-3 minuten tot de rijst goed met ghee en kurkuma is omringd.

Voeg de kokosmelk toe en breng het geheel aan de kook.

Temper de warmte, doe een deksel op de pan en kook de rijst 20-25 minuten zonder het deksel op te lichten.

Gele rijst met groenten

200 gr rode linzen
1/2 liter kruidenbouillon
5 saffraandraadjes
1 dl melk
200 gr langkorrelrijst
2 grote aardappelen (geen afkokers)

2 vleestomaten
1 teentje knoflook
1 eetlepel kerriepoeder
1 theelepel gemberpoeder
± 30 gr boter
300 gr bloemkoolroosjes
1 1/2 dl Bulgaarse yoghurt
45 gr hazelnoten

Kook de linzen in de bouillon in ± 20 minuten bijna gaar en laat ze uitlekken.
Laat de saffraan in de warme melk trekken.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Snijd de geschilde aardappelen in kleine blokjes, ontvel de tomaten en snijd ze in even grote blokjes.
Fruit de specerijen zachtjes in de boter.
Bak de aardappel en de bloemkool omscheppend 5 minuten, roer er dan de tomaatblokjes door en schep dit met de rijst en de linzen om.
Laat het geheel in 20 minuten garen.
Voeg de saffraanmelk met de yoghurt toe, laat doorwarmen en maak op smaak met peper en zout.
Bestrooi het gerecht met de gehakte noten.

Lekker met komkommersalade met yoghurtdressing.

Masala rijst (Masala Chawal)

400 gr rijst
100 gr bloemkool
50 gr doperwtjes
2 uien
1 wortel
1 eetlepel gehakte groene Spaanse peper
1 eetlepel geraspte gember
1 koffielepel kaneel
1 koffielepel komijn
10 kruidnagels
4 kardemomvruchten
3 laurierblaadjes
4 eetlepels olie

Was de rijst en laat hem tenminste 1 uur weken.
Schil de wortel en snijd hem in plakjes.
Verdeel de bloemkool in roosjes.
Pel de uien en hak ze fijn.
Fruit de komijn, laurierblaadjes en uisnippers in hete olie.
Voeg alle kruiden, de groenten en de rijst toe en giet er nog wat water bij (anderhalve keer de hoeveelheid van de rijst).
Dek af en laat op een klein vuur koken tot het water is verdampt.
Serveer warm en garneer met uisnippers.

Basmatirijst met saffraan

(4-6 personen)

2 pakken basmatirijst (à 250 gr)
5 gr zout
2 zakjes saffraanpoeder (à 2 gr)

Breng in een pan ruim water met zout aan de kook en voeg de rijst en saffraan toe.
Laat de rijst ± 8 minuten koken.
Giet de rijst af en laat hem met het deksel op de pan in nog ± 15 minuten gaar worden.

Kerrierijst met linzen

(6 personen)

1-2 eetlepels plantaardige (saffloer) olie
1/2 gehakte ui
3 geperste teentjes knoflook
1/4 theelepel gemberpoeder
1/2 theelepel kurkuma
2-3 theelepels kerriepoeder, naar smaak
200 gr gewassen bruine rijst
150 gr gewassen en uitgezochte linzen
900 ml groentebouillon (of water met 2 groentebouillonblokjes)
zout naar smaak
50 gr rozijnen of krenten
25 gr zonnebloempitten
1 grote rinse appel (of twee kleine) in dobbelsteentjes

Voor de garnering:
250 ml magere naturel yoghurt
50 gr rozijnen of chutney

Verwarm 1 eetlepel olie in een pan met zwarte bodem van 2 liter inhoud en fruit hierin de ui met 1 teentje knoflook tot hij glazig wordt.
Voeg gember, kurkuma en kerriepoeder en fruit nog een paar minuten.
Voeg, indien nodig, nog wat olie toe en bak de rijst 2 minuten mee.
Voeg de linzen, bouillon, de rest van de knoflook, de rozijnen en de zonnebloempitten toe en breng het geheel aan de kook.
Dek de pan af, temper de hitte en laat het gerecht 25 minuten sudderen. Voeg de appel toe en sudder, afgedekt, nog 10-15 minuten of tot het water is opgenomen.

Nasi goeriah (Geurige kokosrijst)

bijgerecht (6 personen)

400 gr rijst
2 eetlepels olie of ghee (geklaarde boter, blik)
6 dl kokosmelk (blik à 4 dl)
1/2 stengel citroenblad (sereh)
2 blaadjes salam
1/2 theelepel gemalen nootmuskaat

1/2 theelepel gemalen kruidnagel
1 theelepel zout, versgemalen peper

Verhit de olie en bak de rijst hierin al omscheppend ± 2 minuten tot alle rijstkorrels glanzen.

Voeg de kokosmelk, sereh, salam, nootmuskaat, kruidnagel, zout en peper toe, breng aan de kook en laat ± 8 minuten zachtjes koken.

Dek de pan af en laat de rijst op heel laag vuur in ± 20 minuten gaar worden.

Haal de rijstkorrels van het vuur af met een vork los.

Gebakken rijst

(4-6 personen)

275 gr basmati (of andere langkorrelige) rijst, gewassen en 1/2- 1 uur in koud water geweekt

2 eetlepels geklaarde boter of 3 eetlepels olie

1 theelepel venkelzaadjes

1 theelepel zout

5 dl water voor basmatirijst of 6 dl voor een andere rijst

Giet de rijst af en zet hem apart.

Verhit de olie of boter op half vuur en bak de venkelzaadjes er bruin in.

Voeg de rijst en het zout toe en roerbak 4-5 minuten.

Zet het vuur laag en bak nog 2-3 minuten.

Voeg het water toe en breng het aan de kook.

Laat basmatirijst nog 12 minuten en andere langkorrelige rijst nog 15-18 minuten sudderen met het deksel op de pan.

Opmerking: Haal tijdens het koken het deksel niet van de pan, zo ontsnapt er geen stoom en blijft de rijst mooi los.

Mattar pilau

(4-6 personen)

275 gr Basmatirijst

75 gr geklaarde boter

2 theelepels venkelzaadjes

2-3 gedroogde rode chilipepers

6 hele kruidnagels

2 kaneelstokjes, elk 5 cm lang en in stukjes gebroken

6 groene kardemoms, aan de top van de peul ingesneden

2 laurierblaadjes, verkruimeld

1 grote ui, in dunne ringen gesneden

150 gr doperwten, diepvries

1 theelepel gemalen kurkuma

1 1/4 theelepel zout

5 3/4 dl water

Was de rijst, laat hem een half uur in koud water weken en dan goed uitlekken.
Verhit de boter op half vuur en bak de venkelzaadjes bruin.
Voeg de chilipepertjes, kruidnagels, kaneel, kardemom en laurierblaadjes toe, schep een keer om en voeg dan de uiringen toe.
Bak al roerend tot de uiringen lichtbruin zijn.
Voeg de rijst, doperwten, kurkuma en zout toe en roerbak alles tot de rijst helemaal droog is (4-5 minuten), de laatste 2 minuten op laag vuur.
Voeg het water toe, breng het aan de kook en laat de rijst met het deksel op de pan 12-15 minuten sudderen. Til het deksel vooral niet op.
Neem de pan van het vuur en laat de rijst 10-15 minuten staan.

Chalow (Afghaanse rijst)

Spoel 400 gr basmatirijst driemaal met koud water en laat de rijst dan 30 minuten weken.
Breng in een grote pan 1 1/2 liter water aan de kook.
Giet de rijst af en doe hem 5 minuten in het kokende water.
Laat de rijst uitlekken, doe hem terug in de pan en voeg er 1/4 liter water, 1 theelepel zout en 1 eetlepel maïsolie bij.
Laat dit op laag vuur sudderen tot de rijst alle vloeistof heeft opgenomen.

Gekruide bouillonrijst (Pilao)

(6-8 personen)

750 gr basmati- of patnarijst
100 gr ghee
2 grote gesnipperde uien
4 gesnipperde teentjes knoflook
2 x 7 cm verse gemberwortel
15 kruidnagels
15 kardemompeulen
2 x 5 cm pijpkaneel
2 theelepels kurkuma
2 theelepels zwarte peperkorrels
2 theelepels garam masala
1 theelepel zout
1,2 liter hete kippenbouillon
100 gr sultanarozijnen
50 gr geschaafde geblancheerde amandelen

Was de rijst goed, laat hem uitlekken en verwijder eventuele ongerechtigheden.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de uien en knoflook zachtjes 4-5 minuten in. Schil de gember en snijd in reepjes van 1/2 cm breed en 5 cm lang.
Voeg aan de pan toe en bak weer 2 minuten. Voeg nu de kruidnagels, kardemom en kaneel toe, roer goed en bak 1 minuut. Voeg kurkuma, peper, garam masala en zout toe en roerbak alles nog eens 2 minuten.
Voeg de rijst toe en roer tot alles onder de kruiden zit. Giet de hete bouillon erbij en breng aan de kook.
Laat zachtjes koken zonder deksel tot de rijst binnenin nog net hard is; roer af en toe, zodat de rijst niet aankookt. Voeg zo nodig extra heet water of bouillon toe.

Giet de gare rijst in een grote zeef om goed uit te lekken. Doe in een grote ovale schaal, bestrooi met rozijnen en amandelen en serveer meteen. Of houd het warm in een oven van 180 °C.

Noot: Het kost veel mensen nogal moeite om rijst goed te koken. Bovenstaand recept is veilig voor beginners, omdat de ghee de rijstkorrels verhindert samen te koken. Garneer naar wens met tomaat en hardgekookt ei.

Kedgerree (kruidige rijst)

3 uien
3 cm verse gember
4 groene pepers
1 pakje kokosmelkpoeder
3 eetlepels olie
50 gr gepelde amandelen
50 gr rozijnen
250 gr rijst
100 gr linzen
zout
1/2 theelepel komijnzaad
10 kardemompeulen
10 kruidnagels
stokje kaneel
2 eetlepels suiker

Pel en snipper de uien.
Schil en rasp de gember.
Snijd de pepers (zonder zaadjes) in stukjes.
Los het kokosmelkpoeder op in 2,5 dl water.
Verhit de olie in een grote koekenpan.
Fruit de amandelen en de rozijnen tot de amandelen licht gekleurd zijn.
Scheep ze uit de pan en fruit de uien en pepers in dezelfde olie.
Kook de rijst en de linzen 10 minuten op zacht vuur in 2 dl water met zout.
Voeg de amandelen (houd er een paar achter), de rozijnen, uien, pepers, gember, kokosmelk, komijn, kardemom, kruidnagels, kaneel en suiker toe.
Kook het gerecht in ± 20 minuten gaar.
Scheep het luchtig door elkaar.
Garneer met de achtergehouden amandelen.

Rijst en erwten met garam masala

(5-6 personen)

300 gr asmatirijst
3 eetlepels plantaardige olie
1 kleine, in dunne halve ringen gesneden ui
3/4 theelepel zout
1 theelepel garam masala
4 eetlepels fijngeknipte verse dille
1/2 liter kippenbouillon (vers of van tablet)
150 verse of diepvries doperwtjes, beetgaar gekookt

Was de rijst enkele malen en laat het uitlekken.
Giet er ruim water over en laat dit 30 minuten intrekken.
Laat de rijst dan goed uitlekken.
Verhit boven middelhoog vuur de olie in een kleine braadpan, voeg, als de olie heet is, de ui toe en fruit die al omscheppend goudbruin.
Voeg de rijst, het zout, de garam masala, en de dille toe en roerbak 1 minuut.
Giet er de bouillon bij en breng het geheel aan de kook.
Sluit de pan goed af, zet het vuur heel laag en laat het gerecht 20 minuten koken.
Voeg dan de uitgelekte doperwtjes toe, sluit de pan weer goed af en nog 5-7 minuten koken.
Roer alles voor het serveren neg eens zachtjes door.

Sadah Pilau

250 gr rijst
60 gr geklaarde boter
1 ui
1/2 theelepel zout
30 gr amandelschilfers
60 gr rozijnen
120 gr erwten

Snijd de ui in ringen en bruin die in de boter.
Haal ze er dan uit, maar laat de boter in de pan.
Houd de uien warm.
Warm de boter terug op en voeg de gewassen rijst toe.
Roer 8 minuten tot de rijst doorschijnend is.
Bevochtig met water en roer.
Breng aan de kook, voeg zout toe en vervolgens de amandelen, rozijnen en erwten.
Kook op een klein pitje gaar.
Voeg zo nodig water toe.
Besprenkel met de gebakken uien.

Wortelpilau

(4-6 personen)

275 gr basmatirijst, gewassen en een half uur geweekt in koud water
5 dl water
1 theelepel zout
1 theelepel geklaarde boter
2 eetlepels ongezouten boter
1 theelepel komijn of karwijzaad
1 middelgrote ui, in dunne ringen gesneden
2 kaneelstokjes, elk 5 cm lang en in stukjes gebroken
4 groene kardemoms, aan de top van de peul ingesneden
1 theelepel garam masala
150 gr grof geraspte worteltjes
100 gr doperwtten, diepvries
1/2 theelepel zout

Laat de rijst goed uitlekken en doe hem met het water in een steelpan.
Breng het aan de kook en roer het zout en de boter erdoor.
Laat het een minuut zacht koken.
Leg het deksel op de pan en laat de rijst 12-15 minuten sudderen. Til in die tijd het deksel niet op.
Neem de pan van het vuur en laat hem 10 minuten afgedekt staan.
Maak intussen de overige ingrediënten schoon, snijd ze en zet ze klaar.
Verhit op half vuur in een pan de boter en bak de komijn- of karwijzaadjes erin tot ze knapperig zijn.
Voeg de uiringen, kaneel en kardemom toe en laat bakken tot de uiringen goudbruin zijn (4-5 minuten). Roer vaak.
Voeg de garam masala toe, roer en laat een halve minuut sudderen.
Voeg de geraspte wortel, doperwtten en zout toe, roer en laat 1-2 minuten sudderen.
Schep de rijst er voorzichtig door met een metalen lepel of een vork (een houten lepel of spatel kan de korrel pletten).
Neem de pan van het vuur.

Indiase salade (Salat)

(8-10 personen)

1 krop sla
1 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel chilipoeder
4 tomaten
1/2 komkommer
1 grote gepelde ui
2 theelepels korianderzaad
sap van 1 citroen
4 verse groene chilipepers (desgewenst)
1/2 theelepel paprikapoeder

Haal de krop sla uiteen, was de bladeren en dep ze droog. Meng zout, peper en chilipoeder. Stapel de slabladeren op elkaar en bestrooi ze stuk voor stuk met wat van het kruidenmengsel. Snijd een stapel van 5-6 bladeren overdwers in reepjes van 3 cm. Doe de gekruide reepjes sla in een grote slabak. Hak de tomaten en komkommer, voeg ze aan de sla toe en schud het geheel zachtjes om. Snijd de helft van de ui in dunne ringen. Hak de andere helft grof en schep deze ook door de salade.
Rooster het korianderzaad in een droge pan en stamp het daarna grof in een vijzel. Meng ook door de salade en bedruppel met het citroensap.
Leg de uiringen op de salade. Haal de chilipepers af (indien gebruikt), verwijder de pitjes en snijd de pepers in ringetjes van 5 mm; strooi ze over de salade.
Koel de salade in de koelkast en bestrooi voor het serveren met paprikapoeder.

Noot: Indiase salades zijn onveranderlijk fijngesneden en kunnen behoorlijk heet zijn. Dit recept is niet zo heet, hoewel er vers gehakte chilipepers, en dan nog naar wens, in zitten. In deze salade kan vrijwel elke combinatie van groenten worden gebruikt. Probeer eens Chinese bladkool (paksoi) in plaats van sla en bleekselderij in plaats van komkommer.

Salata en maast

Bij een Afghaanse maaltijd hoort een groentesalade of yoghurt, 'Maast'.

De Afghaanse salade, 'Saa-la-ta', is een eenvoudige combinatie van in kleine rechthoekjes gesneden verse tomaten en uien.

De salade wordt altijd besprenkeld met versgeperst citroensap en bestrooid met fijngeknipte peterselie.

Omdat alleen verse ingrediënten worden gebruikt, vormt de traditionele Afghaanse Salade een lekkere en gezonde aanvulling op de maaltijd.

De Afghaanse salade wordt bij het hoofdgerecht gegeten, niet ervoor of erna.

Afghaanse yoghurt, 'Maast', is heel rijk en krachtig van smaak.

Hij wordt geserveerd met geraspte komkommer en gedroogde munt.

Als de maast op de traditionele manier wordt bereid, van verse melk in zakken van geitenvel, smaakt hij anders dan alle overige bekende yoghurtsoorten.

Afghaanse saladedressing

Vermeng in een foodprocessor 2 1/2 dl mayonaise met 3/4 dl volle yoghurt. (Desgewenst kunt u ook halfvolle of magere yoghurt gebruiken).

Klop er dan 1 eetlepel appelciderazijn, 1 eetlepel water, 1/2 theelepel zout en 1 theelepel fijngewreven droge muntblaadjes door tot een smeùge, romige dressing ontstaat.

Samosa's met yoghurt-muntsausje (Bengaals voorgerecht)

(6 personen)

250 gr aardappelen (bintjes, geschild gewicht)

125 gr diepgevroren doperwtjes

2 eetlepel boter

1 gesnipperde ui

2 theelepels verse geschilde en geraspte gemberwortel

1 1/2 theelepel komijnzaad

1 1/2 theelepel kurkuma

1 1/2 theelepel garam masalapoeder

zout

1 eetlepel citroensap

1 pakje filodeeg van 20 x 20 cm (6 velletjes), in 3 gelijke repen

1 losgeklopt eiwit

plantaardige frituurolie

Voor het yoghurt muntsausje:

10 verse muntblaadjes

1 dl yoghurt

1 eetlepel honing

peper, zout

Voor het garnituur:

enkele selderij- of muntblaadjes

1 citroen

Schil de aardappelen, snijd ze in hele kleine blokjes, kook ze in 5 minuten beetgaar en pureer ze.
Kook de doperwten in 4 minuten gaar in kokend water met een weinig zout.
Smelt een klontje boter en laat er de ui met de gember, het komijnzaad, de kurkuma en de garam masala 5 minuten in smoren.
Doe er de aardappelpuree, de erwten en het citroensap bij.
Meng goed en laat afkoelen.
Plooi de filodeeglapjes als volgt:
Plooi links beneden (aan de kortste zijde) een heel driehoekje naar de rechterkant. Plooi het bekomen driehoekje naar boven. Plooi dan de rechter benedenhoek naar boven en doe hetzelfde met het verkregen driehoekje. Zo krijgt u een puntzakje. Vul de puntzakjes dan op en plooi ze naar boven. Strijk het laatste stukje deeg in met losgeklopt eiwit en druk ze vast aan.
Frituur elke samosa in 3-4 minuten goudgeel in olie van 190 °C.
Snijd intussen de muntblaadjes heel fijn en meng ze door de yoghurt met de honing tot een gladde saus en kruid dit met peper en zout.
Was de citroen grondig en haal er met een canneleermesje of een citroentrekker schilletjes af.
Dien de samosa's op met het yoghurt-muntsausje en werk het bord af met selderijblaadjes en citroenschilletjes.

Pakistaans bijgerecht

Bak 2 eetlepels zwarte mosterdzaden in 2 eetlepels ghee.
Voeg, als ze gaan openbarsten, 1/4 theelepel chilipoeder toe en roer dit goed door elkaar.
Hak 1 grote ui en 2 tomaten fijn, doe ze in een kom, schenk er 1/2 liter yoghurt over en roer er 1/2 theelepel zout door.
Voeg de gebakken mosterdzaden en chilipoeder toe en roer alles goed door elkaar.

Bengaalse balletjes met saffraanmayonaise

(6 personen) (voorgerecht)

10 kardemomzaadjes
1 mespunt knoflookpasta
800 gr gemengd lams- of varkensgehakt
peper, zout
1 beschuit
1 ei
een handvol peterselie
1 doosje rode kerstomaatjes
boter

Voor de saffraanmayonaise:
1 dl mayonaise met citroen
1/4 dopje saffraanpoeder
witte rum of limoensap

Haal de kardemomzaadjes uit de peultjes en meng ze samen met de knoflook door het gehakt.

Kruid met peper en zout.
Verkruimel de beschuit en voeg die met het ei bij het vleesmengsel.
Meng goed en maak er balletjes van van ongeveer 3 cm diameter.
Spoel de peterselie, verwijder de steeltjes en droog hem in een keukenhanddoek.
Haal het steeltje van de tomaatjes, spoel en droog ze.
Meng de mayonaise met de saffraan en een scheutje witte rum of limoensap.
Bak de balletjes krokant in een klontje hete boter.
Doe de mayonaise in een sauspotje.
Fruit de tomaatjes heel even in frituurolie van 180 °C en leg ze op keukenpapier, zodat het vet wordt geabsorbeerd.
Verdeel de vleesballetjes samen met de tomaatjes over 6 borden.
Bestrooi ze met 'à la seconde' gefrituurde peterselie met een paar korreltjes zout.
Lepel in het midden wat saffraanmayonaise.
Geef de rest van de mayonaise er apart bij.

Indiase soesjes

250 gr Patna rijst
40 gr kikkererwten
zout

Was de rijst, droog hem in een oven, stand 1 en doe hem dan door de keukenmachine.
Kook de erwten gaar. Laat ze afkoelen en voeg zout en de gemalen rijst toe; roer voortdurend om klonters te vermijden. (Doe desnoods nog eens door de keukenmachine).
Maak er ronde balletjes van, vouw ze in een doek en kook ze 25 minuten in kokend water.

Gemengde kikkererwtensalade (Rajna chenna salade)

225 gr 'black-eyed peas' *
225 gr kikkererwten
225 gr rode bonen
1 teentje knoflook
1 eetlepel sesamolie
1 ui van gemiddelde grootte
1 theelepel komijn, gemalen (=djinten)
1/2 theelepel koriander, gemalen (=ketoembar)
1 theelepel zwarte peper, gemalen
1 theelepel zout
2 groene Spaanse pepers
1 citroen
2 eetlepels korianderblad, gehakt

Meng de kikkererwten en de black-eyed peas, was ze goed en laat ze een nacht ruim onder water weken.
Was de rode bonen goed en laat ze apart weken.
Breng de bonen de volgende dag langzaam aan de kook en laat ze ongeveer 2 uur sudderen, tot ze gaar zijn. Het is belangrijk dat de bonen niet te gaar worden en kapot gaan.
Giet de bonen als ze gaar zijn af en zet ze apart.
Pel het teentje knoflook en hak het zeer fijn. Meng de knoflook goed door de sesamolie.

Schil de ui en hak hem grof. Doe de ui in een grote slaschaal en giet er het olie/knoflook mengsel over.

Strooi er de specerijen en het zout over en meng goed.

Haal de kop en de staart van de groene pepers af en snijd ze in ringen van $\pm 1/2$ cm dik. Meng ze door het uimengsel.

Voeg nu de bonen toe en meng goed, maar zorg dat de bonen niet kapot gaan.

Pers de citroen en giet het sap over de salade.

Garneer de schotel tenslotte met het korianderblad.

De salade smaakt het best als hij 2-3 uur gekoeld wordt.

Dit is een typisch vegetarisch gerecht uit zuidelijk India. Veel mensen eten dit als hoofdgerecht.

Het is verstandig er een 'brandblusser', zoals een komkommer raita, bij te serveren.

* Dit zijn, ondanks de naam, witte bonen, iets kleiner dan de bij ons gebruikelijke witte bonen en met een zwart oog. Ze zijn bij de meeste toko's te koop. Eventueel kunnen gewone witte bonen worden gebruikt, maar de smaak is anders. In het Nederlands heten ze 'oogbonen' en zijn ze bij goed gesorteerde peulvruchtenhandelaren te koop.

Kikkererwten met knoflook, tomaten en groene pepers

18-24 gepelde teentjes knoflook

1/2 dl water

4 eetlepels plantaardige olie

2 theelepels heel komijnzaad

4 1/2 dl tomatensaus, uit blik of zelf gemaakt

3 blikken kikkererwten (à 600 gr), uitgelekt of 1'2 liter kikkererwten, gekookt en uitgelekt

6 aardappelen van gemiddelde grootte, gekookt, gepeld en in dobbelstenen van ± 2 cm gesneden

4 1/2 dl water

1 1/2-2 theelepels zout

5 verse groene hete pepers

2 theelepels gemalen komijnzaad

1 theelepel amchoor* of citroensap

mespunt cayennepeper

Doe de knoflook en de 1/2 dl water in een foodprocessor of blender en maak er een gladde pasta van.

Verwarm de olie in een 25 cm wijde, zware pan boven middelmatige hitte. Doe er, als ze heet is, het komijnzaad in en een paar seconden later de knoflookpasta en laat dit al roerend 2 minuten fruiten.

Voeg de tomatensaus toe, blijf roeren en kook nog een minuut.

Voeg dan de kikkererwten, aardappelen, water, zout, groene pepers, gemalen komijn, amchoor of citroensap en cayennepeper toe.

Breng het geheel zachtjes roerend aan het sudderen, sluit de pan af, temper de hitte tot laag en laat het gerecht zachtjes 20 minuten sudderen.

* - Amchoor wordt gemaakt van zure onrijpe mango's. Het is in de handel als gedroogd poeder of als plakken. In dit recept wordt het poeder bedoeld. Het geeft aan het voedsel een licht zoete zurige smaak.

Noot: Dit gerecht kan bij bijna iedere Indiase maaltijd geserveerd worden, samen met een groene groente, een yoghurtgerecht en een brood.

Pulao van gemengde groenten

8 eetlepels geklaarde boter (ghee)
2 dun gesneden uien
2 gepelde en in blokjes gesneden tomaten
1/2 kop erwten
1/2 kop sperziebonen in stukjes van 2 cm
1/2 kop bloemkoolroosjes
1/2 kop dun gesneden wortelen
2 hele licht gekneusde kardemoms
1 kaneelstokje van 2 1/2 cm
2 kruidnagels
1 verkruimeld laurierblad
1/4 theelepel vers gemalen zwarte peper
1 1/2 kop langkorrelrijst
7 1/2 dl water
2 theelepels zout

Verhit 2 eetlepels ghee en bruin de uien. Houd ze apart voor de garnering.
Doe 3 eetlepels ghee in een pan. Voeg de tomaten, erwten, sperziebonen, bloemkool en wortels toe en sauteer die 5 minuten. Haal ze uit de pan en houd ze apart.
Bak in de resterende ghee de kardemoms, kaneel, kruidnagels, laurierblad en peper 2 minuten. Voeg de ongekookte rijst toe en bak nog 2-3 minuten.
Breng het water aan de kook en voeg het zout, de rijst en de groenten toe. Meng goed door elkaar. Bedek de pan en kook op een laag vuur 20 minuten of tot de rijst gaar is. Garneer met de uien en dien heet op.

Noot: kop = een maatbeker van 2,4 dl.

Safaid Channe

(6 personen)

4 koppen gekookte kikkererwten
1 kop kookvocht van kikkererwten
1/4 kop olie
2 koppen fijngehakte uien
2 theelepels gehakte knoflook
2 eetlepels fijngehakte verse gember
2 theelepels gemalen koriander
1/3 theelepel gemalen kardemom
1 1/2 theelepel citroensap
1/4 theelepel rode peper
1/4 theelepel zwarte peper
1 gehakte tomaat
1 theelepel zout

Verhit de olie in een grote pan en bak de uien 5 minuten. Voeg de knoflook en gember toe en roerbak 2 minuten. Voeg alle kruiden en het citroensap toe en roerbak 2 minuten. Voeg de tomaten toe en bak nog 5 minuten.
Voeg het kookvocht, zout en 1 1/2 dl water toe, doe de deksel op de pan en laat op laag vuur 10 minuten sudderen. Voeg kikkererwten toe en kook nog 10 minuten met de

deksel op de pan.
Serveer gegarneerd met uisliertjes en groene chilipepers.
Geef er naan bij.

Noot: 1 kop = maatbeker 2.4 dl inhoud.

Khatte Channe

(6 personen)

4 koppen gekookte kikkererwten, vocht bewaren
1 eetlepel tamarindepasta
1 1/2 dl olie
1 1/2 kop dun gesneden uien
2 eetlepels fijngesneden knoflook
1/2 theelepel kurkuma
1/2 theelepel rode peper
1 kop gehakte tomaten
1 eetlepel geraspte verse gember
1 1/4 theelepel garam masala
1 1/4 theelepel gemalen komijn

Verhit de olie in een grote pan en bak de uien 20 minuten. Roer regelmatig om
aanbakken te voorkomen.
Voeg de knoflook toe en laat die 2 minuten meebakken.
Voeg de kurkuma en peper toe.
Roer goed door elkaar en voeg dan de tomaten en gember toe.
Kook nog ongeveer 5 minuten.
Voeg er de tamarinde en 2 1/2 dl kikkererwtenvocht bij.
Doe de deksel op de pan en laat 15 minuten sudderen.
Voeg de kikkererwten, garam masala en komijn toe en laat nog 10 minuten sudderen.
Voeg eventueel zout toe.
Serveer gegarneerd met uisliertjes en fijngehakte groene chilipeper.

Noot: 1 kop = maatbeker 2.4 dl.

Uiensalade (Piaz kachumbar)

3 middelgrote, in ringen verdeelde uien
1 1/25 theelepel zout
2 eetlepels bruine basterdsuiker
3 eetlepels citroensap
3 rijpe tomaten, ontveld en in smalle reepjes gesneden
1 eetlepel grof geraspte verse gemberwortel
1 rode en 1 groene Spaanse peper, ontdaan van vruchtvlees en in smalle reepjes
gesneden
1 kleine rode en 1 kleine groene paprika
2 eetlepels peterselie

Leg de uiringen in een zeef of vergiet en strooi het zout erover. Schep alles eenmaal om
en laat de uien een uurtje staan. Doe ze daarna in een kom.

Roer de suiker door het citroensap en blijf zolang roeren tot de suiker is opgelost. Voeg 1 eetlepel water toe en schenk het mengsel over de uien.
Scheep alles enkele malen om.
Voeg dan alle overige ingrediënten toe.
Scheep alles voorzichtig om en plaats de salade afgedekt een half uurtje in de koelkast.
Scheep de salade vlak voor het opdienen nogmaals om en doe ze in eenpersoons schaalpjes.

Uien-relish

200 gr uien
1/2 fijngehakte groene peper
1 eetlepel verse munt
1 eetlepel vers koriandergroen
1 eetlepel citroensap
zout

Kook de uien en de groene peper even op met de munt, het koriandergroen, het citroensap en wat zout en laat dit daarna afkoelen.
Geef dit bij in een droge koekenpan gebakken papadams.

Vegetarische biryani

4 kopjes basmatirijst
2 uien
1 rode paprika
1 grote gepelde tomaat
enkele bloemkoolrosjes
enkele teentjes knoflook
een stukje verse gemberwortel
1 citroen
saffraan
1 koffielepel mosterdzaad
1/2 koffielepel komijnzaad
1/2 koffielepel korianderpoeder
enkele kruidnagels, kaneelstokjes, kardemom
enkele gedroogde chilipepers (naar eigen smaak)
ghee (geklearde boter) of arachide-olie (geen olijfolie)
1 1/2 kop yoghurt
een handvol groene erwten (diepvries)
een handvol cashewnoten
(eventueel verse korianderblaadjes)

Snijd de uien in ringen snijden en bruin ze aan in de ghee. Voeg de knoflook, de geraspte gember en de kruiden toe en stoof hierin alle groenten halfgaar.
Kook intussen de rijst (tot bijna gaar). Tracht die zo droog mogelijk te koken (ideaal gaat dit in een magnetron), zodat de rijst niet teveel opzwelt.
Verdeel de rijst (houd 1/3 apart) en meng er de groenten met de saus door (verwijder de kaneelstokjes, kruidnagels en kardemom).
Pers de citroen uit, los er de saffraan in op en meng dit door de apart gehouden rijst.
Schik in een vuurvaste (vlakke) kom de eerste laag rijst (waarin zich de groenten bevinden) en verdeel de erwten en de stukjes tomaat erover.

Breng daarna de tweede laag aan (het saffraanmengsel), schenk hierop een laag yoghurt en bestrooi die met de (verkruidelde) cashewnoten.
Dek af met aluminiumfolie en het gerecht een half uurtje in de oven.
Eventueel kunt u er bij het opdienen gehakte korianderblaadjes over strooien.

Raita met variaties

Basisrecept raita

Klop 3 dl volle yoghurt (Bulgaarse of Griekse) met een elektrische mixer flink op.
Rooster een mespunt komijnzaad in een droge koekenpan, laat afkoelen en maak de komijn en een mespunt zwarte peper in een vijzel of keukenmachine fijn.
Voeg de komijn en peper met een mespunt zout en een mespunt suiker aan de yoghurt toe en laat de raita in de koelkast minstens 30 minuten op smaak komen.

Papaya-raita met koriander

Voeg aan het basisrecept 1 fijngesneden teentje knoflook, 1 geraspte, onrijpe papaya en 2 eetlepels fijngesneden koriander toe.

Banaan-raita met kokos

Voeg aan het basisrecept 2 fijngesneden bananen, 2 eetlepels gedroogde geraspte kokos, 1 mespunt chilipoeder, 1 eetlepel citroensap en zout toe.

Raita met banaan

4 dl yoghurt of soya-yofu
1 banaan in plakjes
1/2-1 eetlepel verse geraspte gember
1 mespuntje kurkuma
zwarte peper, zout
1 uitgeperst teentje knoflook
gehakte verse koriander

Roer de yoghurt of yofu en de banaanplakjes, gember, kurkuma, peper, zout en knoflook goed door elkaar en bestrooi de raita met de verse koriander.
Serveer dit bij een curry of dal.

Komkommersalade I

1/2 komkommer
2 ontvelde vleestomaten
2 zomeruitjes met groen
1 dl citroensap
1 eetlepel olie
zout, peper
1 eetlepel koriandergroen
3 eetlepel (verse) kokosrasp

Hak de komkommer, de tomaten en de zomeruitjes fijn en vermeng dit met het citroensap, de olie, zout, peper, het koriander groen en de kokosrasp.

Komkommersalade II

1 komkommer
1 eetlepel zout
2 cm verse gemberwortel
1 teentje knoflook
1 dl Bulgaarse yoghurt

Snijd de komkommer met de kaasschaaf in dunne plakjes, strooi er het zout over en laat dit minstens 1 uur intrekken.

Spoel af en laat de komkommer in een zeef uitlekken.

Schil de gemberwortel en rasp hem fijn.

Pers de knoflook erboven uit.

Roer de yoghurt door het gember/knoflookmengsel en roer dit mengsel weer door de komkommer.

Yoghurt met komkommer I (Raita)

1 komkommer
6 dl natuurlijke yoghurt
1 theelepel zout
1 theelepel paprikapoeder
1 eetlepel vers gehakte kruizemunt ('mint')

Snijd de komkommer in de lengte in dunne reepjes. Dit is de traditionele manier om komkommer te snijden. Soms bevat een raita dobbelsteentjes of grote stukken komkommer, maar door dunne reepjes te gebruiken, kan de yoghurt beter met de komkommer worden gemengd.

Meng met een vork het zout en de helft van de paprikapoeder goed door de yoghurt.

Roer nu heel voorzichtig de reepjes komkommer erdoor.

Strooi er als garnering de rest van de paprikapoeder en de kruizemunt over.

Laat de raita voor het opdienen ongeveer 2 uur goed koelen.

Noot: Een raita is een 'brandblusser' die veel mensen graag gebruiken als de maaltijd flink pittig is.

Een raita is yoghurt met de een of andere groente erin.

Yoghurt met komkommer II (Raita)

100 gr komkommer
300 gr natuuryoghurt
1 groene Spaanse peper
versgehakte koriander
zout

Was de komkommer en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes. Bestrooi het met zout en laat 30 minuten trekken in een zeef.

Ontpit het pepertje en snijd het in dunne plakjes.

Roer die samen met de plakjes komkommer door de yoghurt en breng die op smaak met peper.

Bewaar de raita op een koel plekje en bestrooi voor het opdienen met gehakte koriander.

Komkommer raita III

(4-6 personen)

1 kleine komkommer
1 theelepel komijnzaad
125 gr Bulgaarse yoghurt
1/4 theelepel zout
1/4 theelepel paprikapoeder

Schil de komkommer en snijd hem in de lengte door. snijd elke helft in dunne plakjes. Verhit een pannetje op laag vuur en rooster het komijnzaad erin tot ze wat donkerder worden. Laat de zaadjes afkoelen en vergruis ze vervolgens met een deegrol of stamp ze in een vijzel fijn.

Klop de yoghurt tot een gladde massa en roer het komijnzaad en het zout erdoor.

Houd enkele plakjes komkommer apart voor de garnering, voeg de rest aan de yoghurt toe en schep om.

Doe de raita in een schaaltje en leg de apart gehouden plakjes komkommer erop.

Bestrooi met paprikapoeder.

Variatie: U kunt een helft van de komkommer vervangen door een in dunne plakjes gesneden radijs.

Yoghurt met komkommer of tomaat (Raita)

(± 3 dl)

krap 2 1/2 dl yoghurt
8 cm komkommer of 2 middelgrote tomaten
snuf zout
1/2 theelepel versgemalen zwarte peper
snuf chilipoeder

Doe de yoghurt in een serveerkom; verdun zo nodig met een beetje melk. Snijd de komkommer overlangs in dunne repen. (Snijd tomaten in 6-8 parten). Meng de

komkommer of tomaten door de yoghurt en bestrooi met zout en peper. Zet afgedekt 1 1/2 uur in de koelkast. Bestrooi vlak voor het serveren met chilipoeder.

Noot: Raita is een van de belangrijkste bijgerechten, daar het een tegenwicht biedt aan hete kruiden. Hoewel dit recept komkommer of tomaten vraagt, kunt u ook experimenteren met koude blokjes gekookte aardappel of fijngehakte (bos)uien. Serveer met Beignets van kikkererwtenmeel/Pakora's. Het is belangrijk dat de yoghurt dun is: de ideale consistentie is die van warme, vloeibare vla.

Raita IV (Indische yoghurtsalade)

(6 personen)

1 komkommer
1 rode paprika
2 takjes peterselie
1 takje groene selderij met blaadjes
4 takjes koriander
4 dl Bulgaarse yoghurt
1 teentje knoflook
1 mespunt chilipoeder (of cayenne)
1 mespunt kardemompoeder
1 theelepel kerriepoeder
peper en zout

Was de komkommer en snijd hem in kleine blokjes.

Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en de pitjes en snijd hem in kleine stukjes.

Reinig de selderijstengel en snijd hem in blokjes.

Hak de groene kruiden samen met de selderijblaadjes fijn.

Roer al deze ingrediënten onder de yoghurt en pers er het knoflookteentje over.

Breng op smaak met het chili-, kerrie- en kardemompoeder, peper en zout. Laat minstens een half uur trekken in de koelkast alvorens op te dienen.

Noot: Dit slaatje past uitstekend bij tandoorikip, gevogelte of lamsvlees op de barbecue.

Gekruide yoghurt

1 1/2 l volle yoghurt
een mespunt geelwortelpoeder
een mespunt kardemompoeder
een mespunt nootmuskaat
50 gr honing
1 eetlepel gemalen amandelen

Laat de yoghurt in een doek 4 uur uitlekken. Meng er dan de geelwortel, kardemom, nootmuskaat, honing en de amandelen door.

Serveer er partjes abrikoos bij.

Courgetteraita

(2 personen)

yoghurt
1 courgette
1 eetlepel ketoembar
1/2 eetlepel djinten
1/2 eetlepel sambal
zout

Rasp de courgette, kook de rasp even in water en laat afkoelen.
Meng alle ingrediënten door elkaar.

Wortelraita

2 eetlepels olie
1 theelepel mosterdzaad
wat asafoetida (duivelsdrek)
225 gr geraspte wortel
1/2 theelepel zout
1/2 liter yoghurt
versgemalen peper
1/8 theelepel cayennepeper

Verhit de olie en bak de mosterdzaadjes.
Voeg, als de zaadjes na enkele seconden beginnen te ploffen, de asafoetida toe.
Roerbak even en voeg dan de wortel toe.
Roerbak nog 15 seconden en neem de pan van het vuur.
Voeg 1/4 theelepel zout toe en laat het mengsel tot kamertemperatuur afkoelen.
Doe intussen de yoghurt in een kom, klop hem met een vork door en voeg zout, peper en cayennepeper toe.
Scheep er tot slot de afgekoelde wortel door.

Afghaanse yoghurtsaus

Vermeng 1/8 liter volle yoghurt, 1/4 theelepel fijngehakte knoflook, 1/4 theelepel zout en 1/2 theelepel gedroogde muntblaadjes.

Komkommer sambol

1 grote komkommer
2 eetlepels zout
1/2 kop dikke kokosmelk
1 verse rode peper in stukjes, zonder zaden
1 verse groene peper in stukjes, zonder zaden
1 kleine ui in papierdunne plakjes
2 eetlepels citroensap

Schil de komkommer en snijd er heel dunne plakjes van. Leg die in een kom, voeg zout toe en laat dit tenminste 30 minuten staan. Pers in een zeef het vocht eruit en spoel, als het te zout is (wat meestal het geval zal zijn), de komkommer in de zeef met koud water.

Laat de komkommerplakjes goed uitlekken en vermeng ze met de andere ingrediënten.

Chilli sambol

1/2 kop olie
4 middelgrote gesnipperde uien
2 theelepels chilipoeder
1 blik grote garnalen in kruiden (170 gr)
2 eetlepels azijn
2 theelepels suiker

Verhit de olie in een pan en bak de uien langzaam onder af en toe roeren tot ze zacht en doorschijnend zijn (voor een goede sambol is het van belang, dat alle vocht uit de uien is verdampt).

Voeg, als de uien goudbruin zijn, de chilipoeder, garnalen en azijn toe.

Roer goed, doe het deksel op de pan en laat 10 minuten sudderen.

Neem dan het deksel van de pan en ga door met verwarmen, onder af en toe roeren, tot het vocht is verdampt en de olie zich van de andere ingrediënten begint af te scheiden.

Breng op smaak met zout.

Neem de pan van het vuur, voeg de suiker toe en laat de sambol afkoelen.

Serveer dit gerecht in kleine porties.

Salade van tomaat en komkommer

(4-6 personen)

1/2 komkommer
2 tomaten
1 bosje lente-uitjes, grof gesnipperd
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olijfolie
1/4 theelepel zout
1/4 theelepel versgemalen zwarte peper
1 eetlepel fijngehakte korianderblaadjes
25 gr geroosterde zoute pinda's, fijngehakt

Schil de komkommer en snijd hem in stukjes.

Snijd de tomaten in stukjes.

Doe de komkommer, tomaat en ui in een schaaltje.

Roer in een kommetje het citroensap, de olijfolie, peper, zout en de korianderblaadjes door elkaar en houd dit mengsel apart.

Roer vlak voor het opdienen de pinda's en het sausje door de salade.

Variatie: Neem in plaats van citroensap 3 eetlepels yoghurt.

Tafelzuur van ui

(4-6 personen)

225 gr gesnipperde uien
1 verse groene chilipeper, van zaden ontdaan en in dunne ringetjes gesneden
1 eetlepel verse munt, fijngehakt
1 eetlepel verse korianderblaadjes, fijngehakt
1/2 theelepel zout
1 eetlepel citroensap

Schep alle ingrediënten door elkaar, behalve het zout.
Voeg het zout vlak voor het opdienen toe.

Ingemaakte aubergines (Brinjal pahi)

2 grote aubergines
2 theelepels zout
2 theelepels kurkuma (koenjit)
1 eetlepel zwarte mosterdzaden
1/2 kop azijn
1 middelgrote gesnipperde ui
4 teentjes knoflook
1 eetlepel fijngehakte verse gember
1 eetlepel gemalen koriander
2 theelepels gemalen komijn
1 theelepel gemalen venkel
1/2 kop tamarindepulp
0,8 kop heet water
3 verse groene pepers zonder zaad
1 klein pijpje kaneel
1 theelepel chilipoeder
2 theelepels suiker

Snijd de aubergines in dunne plakken, wrijf ze in met zout en kurkuma en leg ze in een kom; laat ze ± 1 uur staan. Giet de vloeistof eraf en vloeide aubergines af op keukenpapier.

Verhit ± 2 1/2 cm olie in een pan en bak de plakjes aubergine heel langzaam tot ze aan beide kanten bruin zijn. Haal de plakjes uit de olie en leg ze in een kom.

Bewaar de olie voor verder bakken.

Doe het mosterdzaad en de azijn in een blender en maal tot de mosterd helemaal fijn is. Voeg de ui, knoflook en gember toe en maal weer tot een smeūige pasta is verkregen. Zet dit apart.

Doe de koriander, komijn en venkel in een kleine pan en verhit die zachtjes onder schudden of roeren tot het mengsel lichtbruin is (u kunt in plaats hiervan ook 1 1/2 eetlepel Ceylonees kerriepoeder nemen).

Knijs de tamarindepulp uit in heet water, pers het door een zeef en verwijder de zaden. Gebruik het vocht.

Verhit 1/2 kop reeds gebruikte olie en bak het gemalen mengsel van mosterd etc. 5 minuten. Voeg het koriandermengsel (of de kerriepoeder) toe, gevolgd door de pepers, kaneel, chilipoeder en het tamarindevocht.

Voeg de gebakken aubergineplakken toe en nog wat olie, die in de kom is achtergebleven.

Roer, bedek de pan en laat het gerecht 15 minuten pruttelen.

neem de pan van het vuur en voeg onder roeren de suiker toe.
Voeg naar smaak eventueel extra zout toe.
Laat de aubergines goed afkoelen en bewaar ze in droge potten.

Aubergine raita

(6-8 personen)

1 aubergine (325 gr)
1/2 theelepel zout
een blokje gemberwortel, 2 1/2 x 2 1/2 cm gepeld en grof gehakt
1 verse groene chilipeper, grof gesneden en van zaden ontdaan
125 gr Bulgaarse yoghurt
2-3 eetlepels uisnippers
2 eetlepels gehakte korianderblaadjes

Maak in de aubergine één of twee kleine inkepingen (anders barst de vrucht tijdens het grillen open).
Laat de grill niet al te heet worden. Gril de hele aubergine 10 minuten (5 minuten per kant) en laat de gegrilde aubergine helemaal afkoelen.
Doe de stukjes gember en groene chilipeper met het zout in een vijzel en wrijf ze fijn.
Snijd de aubergine in de lengte door, verwijder het vruchtvlees en snijd of stamp dit fijn.
Klop de yoghurt tot een gladde massa en voeg het mengsel van gember, chilipoeder en zout toe.
Roer, voeg het vruchtvlees van de aubergine toe en roer weer.
Roer er vlak voor het opdienen de uisnippers en de helft van de gehakte korianderblaadjes door.
Vul de halve aubergines met het mengsel en garneer met de rest van de korianderblaadjes.

Opmerking: Het is belangrijk dat u de grill voorverwarmt en de aubergine precies 10 minuten roostert. Als de aubergine niet gaar is van binnen, is het moeilijk het vruchtvlees eruit te scheppen.

Banjan boolani

Een Afghaans bijgerecht van in olie gesauteerde plakjes aubergine met daarop gestoomde tomaten.
De groenten worden geserveerd op een bedje van met fijngehakte knoflook vermengde zure room en besprenkeld met de olie waarin de aubergine is bereid.

Milde kruidensambal (Sambal)

50 gr ghee
1 grote gehakte ui
2 gehakte teentjes knoflook
2 verse groene chilipepers, ontpit en gehakt
1 theelepel kurkuma
1/2 theelepel gemalen gember

1/2 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel chilipoeder

Smelt de ghee in een koekenpan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg vervolgens de chilipepers en specerijen toe en roerbak nog 3 minuten.
Gebruik naar behoefte.

Noot: Deze kruidensambal is een origineel recept uit Zuid-India en wordt meestal geserveerd als bijgerecht voor een hoofdschotel. Dit is een basisrecept voor sambal en men kan het op zich serveren of er andere ingrediënten aan toevoegen, zoals vers gesnipperde sla of kool. Voeg 2 eetlepels kokosmelk toe en het wordt een sambalsaus voor garnalen. Voeg er voor Aloo sambal blokjes gekookte aardappel aan toe.

Indiase uiensambal

uien
zout
verse pepermuntblaadjes
citroensap

Hak de uien fijn, strooi er zout over en doe er een paar pepermuntblaadjes bij.
Voeg een beetje citroensap toe en laat dit 1-2 uur trekken.
Serveer deze uiensambal bij kerriegerechten (± 2 eetlepels per persoon).

Currysaus

(± 4 1/2 dl saus)

100 gr ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
1/2 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
3 dl water
1 theelepel garam masala

Smelt de ghee in een pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten goudgeel maar niet bruin in. Meng met de koriander, kurkuma, chilipoeder, zout en peper. Voeg het water toe en breng aan de kook. Temper het vuur en laat 10 minuten zachtjes koken onder geregeld roeren.
Voeg de garam masala toe en laat nog 5 minuten pruttelen, alvorens te serveren.
Gebruik warm brood naar behoefte.

Ceylonese kerrie

(10 personen)

2 1/2 eetlepel gemalen koriander
1 eetlepel gemalen komijn
2 eetlepel gemalen venkel

Rooster het mengsel van koriander, komijn en venkel tot het een diepbruine kleur heeft gekregen.

Roer constant om verbranden te voorkomen.

Kruidenzout

1 kg zout
40 gr rode peper
30 gr asafoetida
60 gr komijn
60 gr korianderzaad
60 gr grijs of zwart zout
2 1/2 theelepels foelie
30 gr zwarte peper

Verhit de kruiden - zonder ze bruin te laten worden - zeer voorzichtig in een pan met een dikke bodem en vermeng ze met het zout.

Garam masala I

Garam masala is een beroemd kruidenmengsel uit de Indiase keuken, dat per streek en per gerecht verschilt. Kerriepoeder, zoals wij dat kennen, wordt alleen gemaakt voor de export. Met de volgende kruiden maakt u de basis garam masala (2 maanden houdbaar):

2 eetlepels komijnzaadjes
1 eetlepel zwarte peperkorrels
2 theelepels kruidnagelpoeder
2 eetlepels korianderzaadjes
2 theelepels karwijzaadjes
1 1/2 theelepels kardemomzaadjes
1 kaneelstokje
1/2 fijngeraspte nootmuskaatbol

Rooster alles al roerend ± 2 minuten in een droge koekenpan en maal het fijn in een blender of koffiemolen. Of gebruik alle kruiden in poedervorm.

Door te spelen met de ingrediënten kunt u de smaak van de garam masala wisselen: het mengsel wordt geler met kurkuma of saffraan. Met gedroogde rode pepertjes wordt het scherper. Door de garam masala smeug te maken met olie krijgt u 'currypasta's'. Het kruidenmengsel is dan ook als marinade te gebruiken voor vlees of kip.

Garam masala II

(20 personen)

6 theelepels gemalen zwarte peper
5 theelepels zwarte komijn
1 3/4 theelepel kaneelpoeder
1 1/2 theelepel gemalen kruidnagel
1 theelepel foeliepoeder
2 1/2 theelepel kardemompoeder
6 theelepels korianderpoeder
2 theelepels laurierpoeder

Meng alle kruiden goed en wrijf ze in een vijzel goed fijn.
Dit mengsel kan aan alle gerechten tijdens de laatste minuten van het koken worden toegevoegd.

Garam masala III

1 eetlepel kardemomzaadjes
1 kaneelstokje van 5 cm
1 theelepel zwart komijnzaad
1 theelepel hele kruidnagels
1 theelepel zwarte peperkorrels
1/4 deel van een middelgrote muskaatnoot

Maal of stamp tot alle specerijen gelijkmatig zeer fijn zijn.
Bewaar de garam masala koel en donker in een goed afgesloten pot.

v

Garam Masala IV

Doe 1 eetlepel kardemomzaad, 1 theelepel kruidnagels, 1 theelepel zwarte peperkorrels, 1 theelepel zwarte komijnzaadjes, 1 kaneelstokje van 5 cm, 1/3 nootmuskaatbol en wat foelie in een schone en droge koffiemolen en maal alles tot een fijn poeder.
Bewaar dit in een goed afgesloten pot.

Garam masala 'New Delhi'

2 eetlepels korianderzaad
1 eetlepel komijnzaad
1 eetlepel zwarte peperkorrels
1 theelepel kardemomzaadjes
1 1/2 stukje pijpkaneeel á 8 cm per stuk
1/2 theelepel kruidnagels
1/2 muskaatnoot

Rooster elk ingrediënt, behalve de nootmuskaat, apart in een droge koekenpan of wok en leg de specerijen, zodra ze hun geur afgeven, op een koud bord.

Maal de afgekoelde specerijen grif in een keukenmachine en stamp ze daarna in een

vijzel fijn.

Rasp de nootmuskaat erboven en schep het mengsel goed door elkaar.

Bewaar het in een luchtdicht afgesloten potje..

Garam masala uit Sri Lanka

Kneus 30 gr pijpkaneeel, 30 gr kruidnagel en 30 gr zwarte peperkorrels.

Rooster 1 theelepel kardemompoeder, 1 theelepel venkelzaad, 1 theelepel korianderzaad en 1 theelepel komijnzaad in een droge koekenpan.

Stamp alle specerijen in een vijzel tot poeder of maal ze in een keukenmachine fijn.

Kruidenpasta Masala Madrasi

2 eetlepels komijnzaad

4 eetlepels korianderzaad

2 theelepels zwarte peperkorrels

2 theelepels zwart mosterdzaad

2 theelepels Spaanse peper

2 theelepels zout

3 geraspte tenen knoflook

1 eetlepel versgeraspte gember

wat azijn

0,3 dl zonnebloemolie + wat sesamolie

Maal het komijnzaad, het korianderzaad, de zwarte peperkorrels en het mosterdzaad in een keukenmachine grof en stamp het daarna in een vijzel fijn.

Vermeng alle ingrediënten, behalve de olie, met als laatste de azijn.

Verhit de olie in een wok, voeg het mengsel toe en roerbak tot de olie begint te schiften.

Neem de wok dan van het vuur en roer alles goed door tot het mengsel is afgekoeld.

Deze hoeveelheid is voldoende voor ± 2 kg vlees of vleesvervanger.

Rai Masala

Doe 2 eetlepels korianderzaad, 1 theelepel komijnzaad, 1 theelepel fenegriekzaad, 1 theelepel bruin mosterdzaad, 1 theelepel peperkorrels, 1-2 gedroogde rode chilipepers en 5 kruidnagels in een kleine droogververhitte gietijzeren braadpan.

Zet de pan op middelhoog vuur en roer tot de ingrediënten een paar tinten donkerder van kleur zijn geworden en een duidelijk geroosterde geur afgeven.

Maal ze in een schone en droge koffiemolen en bewaar de rai masala in een goed afgesloten pot.

Uppama (kruidenpasta uit Zuid-India)

6 eetlepels plantaardige olie

1 snufje asafoetida (duivelsdrek)

1/2 theelepel zwarte mosterdzaadjes

1 gedroogd heet rood pepertje
1 eetlepel channa dal (gele gespleten linzen)
2 theelepels urad dal (witte gepelde linzen)
1/2 middelgrote gepelde en gesnipperde ui
250 gr zeer fijngesneden kool
1 kleine geschilde aardappel in dobbelsteentjes van 1/2 cm
2 eetlepels doperwtjes
1 verse fijngehakte groene chilipeper
1/2 theelepel versgeraspte gemberwortel
3/4 theelepel zout
100 gr fijne tarwegries
3 dl kokend water
1 eetlepel fijngeknipt koriandergroen

Giet de olie in een braadpan, verhit die op middelhoog vuur en voeg, als de olie heet is, de asafoetida, het mosterdzaad, de rode peper, de channa dal en de urad dal toe. Doe, als de linzen roodachtig van kleur zijn, de ui, kool, aardappel, erwtjes, groene chili en gember in de pan, zet het vuur wat hoger en laat het mengsel al roerend ± 2 minuten koken.

Dek de pan af, zet het vuur laag en laat 5-6 minuten sudderen tot de groenten gaar zijn. Neem het deksel van de pan en roer het zout door het mengsel.

Zet het vuur middelhoog en voeg de gries toe.

Laat het geheel onder goed roeren 5 minuten koken (let op dat de gries niet bruin wordt).

Draai het vuur dan weer laag, voeg het kokende water met enkele eetlepels tegelijk toe, terwijl u telkens blijft roeren tot het water is opgenomen; voeg pas dan de volgende hoeveelheid water toe.

(Als u een vochtige uppama wilt, kunt u meer water gebruiken).

Blijf roeren en laat het mengsel op laag vuur nog 10 minuten koken.

Garneer voor het serveren met de fijngeknipte koriander.

Molaha podi

(een zeer heet Indiaas kruidenmengsel)

1 theelepel plantaardige olie
2 eetlepels channa dal
2 eetlepels urad dal
15 kleine gedroogde rode chilipepers
1/2 theelepel asafoetida
2 eetlepels sesamzaad
1/2 theelepel zout
1 1/2 eetlepel bruine suiker, palmsuiker of ongeraffineerde rietsuiker

Verhit de olie 3 minuten op middelhoog vuur in een wok of zware braadpan.

Voeg de urad en channa dal en de chilipepers toe en roerbak ± 3 minuten tot de bonen beginnen te kleuren.

Voeg er het sesamzaad en de asafoetida bij en roerbak nog eens ± 3 minuten tot het mengsel goudbruin is en geur afgeeft.

Zet het vuur dan uit, schep het mengsel op een bord en laat het helemaal afkoelen.

Voeg er dan de suiker en het zout bij.

Maal het mengsel grof in een koffiemolen of stamp het in een vijzel korrelig.

Op een koele plaats en luchtdicht verpakt is dit mengsel onbepakt houdbaar.

Tip: Desgewenst kunt voor het serveren met een blender wat olie door wat van het poeder mengen om er een saus van te maken.

Gele currypasta (mild)

(± 2 dl)

Verhit in een wok 2 eetlepels plantaardige olie en laat hierin 4 cm geraspte gemberwortel en 3 fijngesneden groene chilipepers zachtjes bakken.

Voeg 1 theelepel kardemompoeder, 2 theelepels gemalen kurkuma, (koenjit), 1 mespunt kaneelpoeder, 1 mespunt kruidnagelpoeder en 1 theelepel zout toe en laat ± 2 minuten pruttelen.

Vermeng de specerijen met 2 dl kokosmelk en verhit de pasta kort.

Lekker in curry's met vis of kip.

Rode currypasta

(± 2 dl)

Laat 1 fijngesneden grote ui ± 5 minuten in 4 eetlepels plantaardige olie zachtjes bakken.

Voeg 12 fijngesneden rode pepers, 1 eetlepel paprikapoeder, 1 theelepel gemalen kurkuma (koenjit), 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar), 1 eetlepel fijngesneden korianderblaadjes, 1 eetlepel azijn en 1 theelepel zout toe en laat het geheel ± 20 minuten zachtjes bakken.

Laat het mengsel afkoelen en pureer het met 1 eetlepel plantaardige olie tot een gladde pasta.

Lekker in curry's met schaaldieren en groenten.

Groene currypasta

(± 2 dl)

Laat 1 fijngesneden grote ui in 4 eetlepels hete plantaardige olie ± 5 minuten bakken en bak 12 fijngesneden groene pepers ± 2 minuten mee.

Voeg 3 kruidnagels, 1 mespunt kaneelpoeder en 2 theelepels komijnpoeder toe en pureer het uimengsel glad met 4 eetlepels fijngesneden korianderblaadjes, 2 eetlepels limoensap en 1 dl yoghurt.

Breng op smaak met 1 theelepel zout.

Lekker in curry's met eieren en groenten.

Sabzee chalaw

Fijngehakte spinazie, 'Sabzee', gesmord met sjalotjes en een vleugje knoflook, geserveerd met witte rijst en lamsvlees.

Chalaw, witte rijst, wordt geserveerd met als bijgerecht Sabzee or qorma, een Afghaanse saus, gemaakt van uien, tomatenpuree mild kruiden.

Afghaanse qormasaus

Snijd 1 middelgrote ui in heel dunne ringen en kook die in ± 15 minuten in 3/4 liter water gaar.

Giet het water af en doe de uiringen in een blender met 1 eetlepel maïsolie, 1 blikje tomatenpuree (± 140 gr), 1 theelepel zout, 1/4 theelepel zwarte peper en 1 1/2 theelepel versgehakte koriander.

Pureer dit mengsel goed.

Doe de saus dan over in een pan en breng haar aan de kook.

Zet het vuur laag en laat de saus dik worden.

Pappadums

(± 20 stuks)

500 gr rode linzen of linzenmeel (urhad)

4 1/2 theelepel zout

1 eetlepel bakpoeder

2 1/2 dl lauw water

± 50 gr ghee

2 theelepels zwarte peperkorrels

plantaardige olie om te bakken

Maal hele linzen tot fijn meel in een blender of keukenmachine. Zeef het meel met zout en bakpoeder in een kom en voeg het lauwe water geleidelijk en al roerend toe tot een zeer stevig deeg is verkregen.

Laat de ghee zachtjes smelten. Kneed het deeg minstens 20 minuten; bedruppel het met voldoende gesmolten ghee, zodat het deeg niet aan de kom plakt. Kneus de peperkorrels, strooi ze over het deeg en kneed ze gelijkmatig erdoor.

Verdeel het deeg in 20 stukken ter grootte van een golfbal. Rol elk stuk zeer dun uit tot een cirkel van 15 cm. Stapel ze op elkaar met velletjes bakpapier ertussen. Droog ze 2-2 1/2 uur iets in een op 180 °C voorverwarmde oven. Bewaar ze luchtdicht, zo zijn ze nog enkele weken houdbaar.

Pappadums bakken: giet 3 cm olie in een diepe koekenpan met dikke bodem. Verhit flink tot een stukje pappadum erin meteen gaat sissen en drijven. Bak de pappadums per twee in de hete olie; draai ze 5-10 seconden met behulp van een schuimspaan en een bakspaan. Keer ze om en bak nog 5-10 seconden. Til ze uit de pan, laat ze erboven even uitdruipen en zet ze schuin achter elkaar weg (als in een toostrek) op een warme plaats om verder uit te druipen.

Serveer pappadums liefst binnen het uur; u kunt ze echter weer knapperig maken in een hete oven.

Noot: Vrijwel alle Pappadums die men in het Westen eet, zijn uit India geïmporteerd. Goede zijn namelijk buitengewoon lastig te maken en de import is niet duur. Als u het echter zelf eens wilt proberen, dan is het bovenstaande recept snel en ongecompliceerd.

Polak Puri

(12 stuks)

100 gr jonge spinazie
175 gr volkorenmeel
± 1 theelepel zout
1 theelepel fijngeraspte verse gemberwortel
1 1/2 eetlepel ghee (geklaarde boter) en (zonnebloem)olie

Spoel de spinazie enkele malen in ruim koud water en maak hem volkomen droog (slacentrifuge). Hak, maal of snijd de spinazie zo fijn mogelijk (het beste resultaat verkrijgt u bij gebruik van een foodprocessor).

Voeg aan de spinaziepuree het volkorenmeel, zout, de gemberwortel, ghee en 3-4 eetlepels lauw water toe.

Maak er snel een soepel en stevig deeg van.

Kneed het deeg nog even na met de handen en vorm er een bal van.

Verpak de deegbal in plastic folie en laat hem tenminste 1 uur op een koele plek (groentela van koelkast) rusten.

Vorm hierna van het deeg 12 balletjes. Rol de balletjes op een met wat bloem bestoven werkvlak uit tot ronde lapjes met een dikte van 3/4 cm.

Bak de puri in hete olie (170 °C) in ± 3 minuten goudbruin.

Keer de puri na 1 minuut om.

Wanneer u tijdens het bakken kokende olie over de koekjes schenkt, zullen ze fraai opzwellen.

Laat de gebakken puri voor het opdienen even op een stuk keukenpapier uitlekken.

Noot: Een pittig broodkoekje dat geldt als een specialiteit van de westkust van India en die van Gujarat in het bijzonder.

Naan I

Naan wordt, evenals andere platte broden van gistdeeg, gegeten van de Kaukasus tot in Noord-West-India. In India worden ze gebakken in hete klei-ovens z.g.n. 'tandoors'. De broden worden in de klei-ovens tegen de zijanten geplakt. In het Westen wordt naan gebakken op de onderste richel van de oven.

Voor 6 platte ovale broden van ± 25 cm lang

1 zakje gedroogde gist
4 theelepels suiker
1 1/2 dl handwarme melk
500 gr ongebleekt of volkoren tarwebloem
zout
2 theelepels bakpoeder
2 eetlepels olie
1 1/2 dl volle yoghurt
1 losgeklopt ei

Los de gist en 2 theelepels suiker in de melk op en zet dit ± 10 minuten op een warme plek weg.

Zeef de bloem, 2 theelepels zout en het bakpoeder boven een kom, meng er 2 theelepels suiker, het gistmengsel, de olie, de yoghurt en het ei door en kneed het tot een samenhangende deegbal.

Kneed het deeg met de handen nog 10 minuten tot het elastisch is.

Leg de deegbal in een met olie ingevette kom en bevochtig het met druppels water.

Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg op een warme plek $\pm$ 1 uur rijzen.
Verwarm de oven voor op de hoogste stand en verwarm een ingevette en bestoven bakplaat in de oven voor.
Kneed het deeg even door en verdeel het in 6 stukken.
Dek de stukken deeg af met een vochtige doek.
Rol elk stuk deeg uit tot een ovale lap van 12 x 25 cm.
Sla de deeglap met een harde klap op de gloeiend hete bakplaat en schuif de bakplaat snel in de oven, het deeg bolt dan op.
Haal de naan uit de oven en houd hem warm tussen twee doeken.
Verwarm de grill voor, schuif de naan op het rooster $\pm$ 10 cm onder de hete grill en laat hem in $\pm$ 30 seconden lichtbruin kleuren.
Houd de naan opnieuw tussen twee doeken warm.

Naan II

450 gr bloem
1/2 theelepel bakpoeder
1/2 theelepel zout
1 zakje droge gist (7 gr)
150 gr volle yoghurt
1 losgeklopt ei
1 eetlepel gesmolten boter
1 1/2 dl lauwe melk
chilipoeder
koriander.

Vermeng de bloem, bakpoeder, zout en gist. Meng hier de yoghurt, het ei, de gesmolten boter en de lauwe melk door. Kneed dit tot een stevig deeg.
Laat het deeg afgedekt ongeveer 1 uur rijzen en verdeel het daarna in 10 stukken. Rol die heel dun uit en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrijk het deeg dun met melk en bestrooi het met chilipoeder en fijngesneden koriander.
Bak het in het midden van een op 220 °C voorverwarmde oven $\pm$ 10 minuten.

Naan III

(4-6 personen)

225 gr tarwebloem (of naan broodmix)
zout

Kneed van het bloem, 175 ml lauwwater en een beetje zout in $\pm$ 5 minuten een soepel deeg.
Laat het deeg afgedekt onder een vochtige theedoek $\pm$ 1 uur rusten.
Vorm van het deeg bolletjes van $\pm$ 50 gr en rol deze zo dun mogelijk uit tot kleine pannenkoeken.
Laat een koekenpan goed heet worden en bak de pannenkoeken in $\pm$ 1-2 minuten (tot blazen ontstaan) goudbruin; keer ze halverwege.
Serveer ze warm.

Naan IV

Om dit brood op traditionele wijze te bereiden, heeft u een tandoor nodig. Dit is een stenen oven die met houtskool wordt gestookt. Terwijl de vleessoorten erin worden gebakken, wordt de wand van de oven gebruikt om er het vochtig gemaakte deeg tegenaan te plakken en het te bakken.

Vermeng in een beslagkom 200 gr bloem met 5 gr bakpoeder (rijsmiddel), een mespunt zout, 1 kopje dikke yoghurt, 1 eetlepel plantaardige olie en 1 ei.

Maak hier een soepel deeg van, dek de mengkom met een vochtige doek af en laat het deeg op een warme plaats (25 °C) 2-3 uur rijzen.

Verdeel het deeg in 2 stukken en rol er de naanvorm van.

Verhit de bakplaat in de oven goed voor op 185-195 °C.

Maak de naan aan één kant nat en leg deze kant op de bakplaat.

Laat de naan ± 6 minuten bakken.

Zet de naan voor het serveren even onder de grill.

Peshwari naan

(4-6 stuks)

1/2 dl warm water

1 mespunt suiker

1/2 theelepel gedroogde gist

500 gr wit broodbloem

1/2 theelepel zout

1/2 dl yoghurt

appelmoes van 2 stevige, lichtzure appels

60 gr gele rozijnen

60 gr geschaafde amandelen

1 eetlepel korianderblaadjes

2 eetlepels geraspte kokos

Vermeng het water met de suiker, giet dit over de gist en laat de gist erin oplossen.

Doe de bloem en het zout in een kom en maak in het midden een kuiltje.

Doe daar het gistmengsel, de yoghurt en ± 1 1/2 dl lauw water in en kneed het ± in 10 minuten tot een soepel deeg.

Leg dit in een ingevette schaal, dek die met een doek af en laat het deeg ± 3 uur staan.

Verdeel het in 4-6 stukken, rol die uit tot ovale lappen van 20 cm en trek één uiteinde uit tot een druppelvorm.

Leg de deeglappen op een met bloem bestoven werkvlak, prik ze over de hele oppervlakte met een vork in en bestrijk ze aan beide kanten met olie.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand en bak de stukken naan 3 minuten aan elke kant; ze moeten over de hele oppervlakte donkerbruine vlekjes hebben.

Verdeel er met een theelepel de appelmoes over en strooi er de rozijnen, geschaafde amandelen, korianderblaadjes en kokos over.

Indiaas karnemelkbrood (Naar)

(4-6 personen)

1/2 pak witbroodmix
1/2 theelepel bakpoeder
zout
1 dl karnemelk
1 klein ei
2 eetlepels bakboter
melk
chilipoeder
komijnzaadjes

Zeef het witbroodmix met de bakpoeder en zout. Vermeng dit met de karnemelk, het losgeklopte ei en de gesmolten bakboter.

Kneed en besla het deeg goed.

Laat het deeg 1 uur rijzen onder een vochtige doek.

Kneed het dan weer door, verdeel het in 4 stukken en druk elk stuk met een deegroller plat.

Bestrijk het brood met wat melk en bestrooi het met wat chilipoeder en wat komijnzaadjes.

Vouw elke deeglap dubbel en rollen hem tot een min of meer ovale, dunne lap.

Bestrijk bovenop ook met melk en bestrooi met wat komijn.

Bak het brood onderin een zeer hete oven van 240 °C 10 minuten.

Ongedesemd brood (Chapatti)

(8-10 stuks)

350 gr chapattimeel of volkorenmeel
3/4 theelepel zout
± 3 dl water

Zeef in een kom het meel met het zout. Roer er geleidelijk het koude water door tot het een stevig deeg is.

Keer het deeg op een met bloem bestoven werkvlak en kneed het glad en elastisch.

Breek het in 8 of 10 stukken en vorm elk hiervan tot een bal. Rol elke bal uit tot een dikte van 3 mm.

Bestuif een niet ingevette stevige koekenpan of bakplaat (liefst gietijzer) met wat chapatti- of volkorenmeel. Verhit de pan op hoog vuur, voeg een chapatti toe en bak 3-4 minuten tot er blaren aan de oppervlakte verschijnen. Keer de chapatti en bak nog 3-4 minuten.

Neem de chapatti met spatels uit de pan en leg hem enkele tellen onder een voorverwarmde hete grill tot er zwarte blaren verschijnen en de chapatti opzwellt. Verpak de chapatti direct in een warme theedoek (om het vocht erin te houden) en leg hem in een mandje; bak intussen de andere chapatti's.

Serveer ze warm.

Noot: Chapatti's zijn het gemakkelijkst te bakken Indiase brood en ook de bekendste soort voor de meeste mensen. In feite zijn het platte ongerezen pannenkoeken van volkorenmeel, dat ata heet. Dit meel is verkrijgbaar bij Indiase/Surinaamse winkels en heet ook chapattimeel. Gebruik anders gewoon volkorenmeel.

Als u de gebakken chapatti's in een theedoek verpakt, kunt u ze tot 2 uur van tevoren bakken.

Hartig ongedesemd brood (Namak Pare)

(± 12 stuks)

50 gr ghee
100 gr harde tarwebloem
1/2 theelepel zout
1 theelepel lavas- of karwijzaad
2 eetlepels yoghurt
2 eetlepels water
plantaardige olie om te bakken

Verhit de ghee in een steelpan met dikke bodem tot er bijna walm omhoog kringelt. Zeef bloem en zout in een kom en roer het lavas- of karwijzaad erdoor. Giet de hete ghee erover en meng goed. Voeg yoghurt en water toe en meng tot een vochtig deeg. Kneed het deeg in de kom 5-10 minuten; zet weg en laat ± 20 minuten rusten. Keer het deeg op een werkblad en rol het uit tot een vierkant van 2 cm dik. Snijd het deeg in ± 12 blokjes.

Verhit wat olie heet in een koekenpan met dikke bodem en bak de blokjes in porties in ± 3 minuten goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze koud.

Noot: Dit is een simpele maar heel smakelijke snack. Het geheim zit hem voor een deel in de zaadjes. Dit brood is tot 1 week houdbaar in een luchtdichte doos.

Gefrituurd volkorenbrood (Puri)

(8-10 stuks)

175 gr chapattimeel (ata)
1/2 theelepel zout
1 1/2 dl water
50 gr gesmolten ghee of boter
plantaardige olie om te frituren

Zeef het meel met zout in een kom. Klop geleidelijk het water erdoor en meng tot een stevig deeg. Voeg de ghee of boter toe en kneed het goed. Laat het geheel afgedekt 30 minuten rusten.

Verdeel het deeg in 8-10 stukken van 3 cm doorsnee en vorm hiervan ballen. Rol ze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot rondjes van bijna 3 mm dik.

Verhit in een grote pan met dikke bodem de olie matig heet tot een stukje Puri meteen gaat sissen en drijven. Frituur de Puri's een voor een 1 1/2 minuut tot ze uitzetten en bovendrijven; schep er intussen hete olie over. Haal ze eruit met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Houd ze warm in de oven en bak de rest.

Serveer ze warm.

Noot: Bij een traditioneel Indiaas ontbijt horen vaak Puri's; ze worden zo gegeten, vaak met veel chutney. Veel mensen halen ze bij de winkel in plaats van ze zelf te maken, want ze bakken het makkelijkst in forse hoeveelheden. Zoals alle Indiase broodsoorten is Puri dampend heet het lekkerst.

Roti's

(8 stuks)

1/2 theelepel zout
50 gr geklaarde boter
160 gr volkorenmeel en 160 gr bloem, gemengd
1,7-2,8 dl warm water (afhankelijk van de structuur van het meel)
2 eetlepels ongezouten bakboter

Met de hand: meng het zout en de boter door het meel tot het mengsel grofkorrelig aanvoelt. Voeg geleidelijk het water toe en kneed het mengsel tot een zacht, soepel deeg.

Met de mixer: doe het zout, de boter en het meel in de kom en laat de gardes op de laagste snelheid draaien. Voeg, als de boter in het meel is opgenomen, geleidelijk het water toe en kneed het deeg tot het zacht en soepel is.

Verdeel het deeg in 8 porties en draai van elke portie een glad, rond balletje.

Leg een vochtige doek over de balletjes, maak ze één voor één plat, bestuif ze licht met bloem en rol ze uit tot een schijf van 15 cm doorsnee.

Verhit op half vuur een koekenpan met dikke bodem. Het is belangrijk dat de pan een dikke bodem heeft: voor het bakken van roti's is een gelijkmatige verdeling van de warmte nodig.

Leg een roti in de hete pan en keer hem na een halve minuut om.

Smeer een theelepel boter over de bovenkant uit en keer de roti om.

Doe aan de andere kant hetzelfde.

Bak de roti aan beide kanten bruin en haal de pan van het vuur.

Bekleed aluminiumfolie met keukenpapier en leg de gebakken roti's op een helft.

Sla de andere helft eroverheen en vouw de randen om.

De

roti's blijven 30-40 minuten warm.

Tandooriroti

(8 roti's)

125 gr yoghurt
450 gr bloem
1 theelepel suiker
1 theelepel bakpoeder
1/2 theelepel zout
1 1/2 zakje snel werkend gist
1 afgestreken eetlepel geklaarde of ongezouten boter
1 middelgroot ei, losgeklopt
150 ml warme melk

Klop de yoghurt glad en zet hem apart.

Zeef boven een grote kom de bloem met de suiker, het bakmeel, zout en de gist en meng er de boter door. Voeg de yoghurt en het ei toe en kneed flink, met de hand of met een mixer. Voeg beetje bij beetje de warme melk toe en kneed het deeg tot het glad is en terugveert als u het indrukt. Doe het deeg in een ruime plastic zak en bind de zak bovenaan dicht, zodat het deeg genoeg ruimte heeft om te rijzen.

Spoel een grote, metalen of geëmailleerde kom met heet water om en zet de zak met deeg erin. Als u niet zo'n kom heeft, kunt u ook een steelpan gebruiken.

Zet de kom op een warme plaats en laat het deeg in 30-45 minuten rijzen tot het volume bijna is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 225 °C.

Leg op een vel bakpapier een stuk ingevet vetvrij papier of perkamentpapier.
Draai van het deeg 8 gelijke ballen en druk elke bal tussen de handpalmen plat. Bestuif de afgeplatte ballen licht met bloem en rol ze voorzichtig uit tot een schijf van 10 cm doorsnee, leg de schijven op het bakpapier en bak de roti's hoog in de oven (10-12 minuten), keer ze om en bak ze nog 2 minuten.

Paratha's

(4 paratha's)

325 gr volkorenmeel plus 1 eetlepel bloem voor het bestuiven
1/2 theelepel zout
125 gr geklaarde boter
1 1/2 dl warm water

Zeef het meel en het zout en meng met de vingers 50 gr boter door het meel.
Giet het water er in een dun straaltje bij en kneed het mengsel tot een zacht, soepel deeg.

Draai van het deeg 4 gelijke ballen en druk die zachtjes tussen de handpalmen plat.
Bestuif elke portie deeg met bloem en rol ze uit tot een schijf van 20 cm doorsnee.
Smeer over elke schijf een theelepel boter uit.

Rol de deegplak vanaf de rand op tot een 20 cm lange cilinder van 2 1/2 cm doorsnee, rek die voorzichtig uit en draai de uiteinden dan linksom, zodat een omgekeerde 'S' ontstaat.

Draai de bovenste helft van de S een slag, leg die op de onderste en druk aan.
Bestuif ze licht met bloem en rol ze uit tot een schijf met een diameter van 20 cm doorsnee en 0,3 cm dik.

Smelt het restant van de boter en zet dit apart.

Verhit een koekenpan (bij voorkeur gietijzer) op half vuur, leg een paratha in de pan en keer hem na een halve minuut om.

Bestrijk de paratha met een eetlepel gesmolten boter en keer hem om.

Zet het vuur laag en bestrijk ook de andere kant van de paratha met een eetlepel gesmolten boter.

Druk de paratha met een houten of metalen spatel zachtjes in de koekenpan aan.

Vergeet vooral de randen niet.

Keer hem na een minuut om en druk ook de andere kant aan.

Keer hem na een minuut bakken opnieuw om.

Bak de paratha's en keer ze om tot ze aan beide kanten lichtbruin zijn.

Paratha's II

(2 personen)

150 gr volkorenmeel
zout
25 gr boter
bloem

Kneed een soepel deeg van het meel, een mespunt zout en 5 eetlepels lauw water en laat het deeg, afgedekt ± 30 minuten rusten.

Smelt de boter.

Verdeel het deeg in vieren en rol de stukken op een met bloem bestoven werkblad uit tot

4 ronde lapjes (± 10 cm).

Bestrijk de lapjes met boter en kneed er opnieuw bolletjes van.

Rol het deeg nogmaals uit tot dunnere deeglapjes (± 20 cm) en bestrijk ze opnieuw met boter en bak ze, met de beboterde kant naar beneden, in een hete koekenpan goudbruin.

Bestrijk intussen de bovenkant met boter en keer de parata's om.

Bak de andere kant ook ± 1 minuut.

Indiaas gebakken brood

450 gr witte bloem

1 eetlepel bakpoeder

1 theelepel zout

2 1/2-3 1/2 dl warm water

Meng de ingrediënten goed door elkaar en kneed ze tot een glad en soepel deeg dat niet aan de wanden van de schaal plakt (voeg zo nodig nog wat water toe).

Vorm van het deeg balletjes ter grootte van een kleine perzik en kneed die met de hand tot ronde lappen van ± 1 cm dik.

Smelt in een braadpan met dikke bodem 250 gr boter.

Leg de deeggrondjes één voor één voorzichtig in het hete vet en bak ze aan beide zijden bruin.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze warm.

U kunt ze zo eten, maar ook bestrooid met kaneel en suiker of besmeerd met honing.

Indiase broodjes met komijn

(2 personen)

75 gr boter

1 ei

1 zakje gedroogde gist

3/4 theelepel zout

250 gr bloem

1 dl volle yoghurt

1 eetlepel komijnzaadjes

Smelt de boter.

Klop het ei los.

Roer de gist en het zout door de bloem maak in het midden een kuultje en voeg de yoghurt, de helft van het ei, 2/3 van de gesmolten boter en 3/4 dl water toe.

Meng het geheel met een handmixer met deeghaken in ± 5 minuten tot een soepel en elastisch deeg en laat dit afgedekt op een warme plaats ± 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 225 °C en vet de bakplaat in.

Vorm het deeg tot 6 druppelvormige broodjes en leg die op de bakplaat.

Bestrijk ze met de rest van de boter en strooi de komijn erover.

Bak de broodjes in ± 10 minuten gaar.

Gebakken kikkererwtenbrood (Besani roti)

(4-6 stuks)

250 gr kikkererwtenmeel (besan)
1 volle theelepel zout
2 dl water
100 gr ghee
200 gr gesmolten boter

Zeef het meel in een kom; wrijf de klontjes erdoor met de rug van een lepel. Roer het zout erdoor en klop geleidelijk het water erdoor tot een stevig deeg. Meng de ghee erdoor en kneed het glad.

Verdeel het deeg in 4 of 6 stukken van 8 cm doorsnee. Vorm er ballen van en rol die op een met bloem bestoven werkvlak uit tot 5 mm dik.

Giet wat gesmolten boter over de bodem van een koekenpan met dikke bodem en bak de Roti's een voor een op een laag vuur 3 minuten per kant. Leg ze op een ovenvaste schotel en houd ze warm in de oven; bak intussen de rest.

Serveer ze warm, bestreken met de rest van de gesmolten boter.

Noot: Dit is een gebakken broodsoort, die onweerstaanbaar lekker is. Besan is meel van kikkererwten en verschilt nogal van gewone tarwebloem. Het is geuriger en bevat minder zetmeel. Het is ook vrij moeilijk tot een glad deeg te kneden, hoewel dat essentieel is voor een goed resultaat.

Besani roti II

(Indiase platte broodjes met erwtenmeel en ui) (6 personen)

2 kopjes erwtenmeel
2 kopjes tarwemeel
zout naar smaak
1 fijngehakte middelgrote ui
water
gesmolten boter

Zeef het erwtenmeel en het tarwemeel met het zout in een schaal en voeg daarna de uien en zoveel water toe dat een vast, maar goed kneedbaar deeg ontstaat.

Dek dit met een vochtige doek af en laat het minstens 1 uur staan.

Verdeel het deeg dan in 12 stukken, vorm deze tot kogels en rol die op een met meel bestrooide plank uit tot ze net iets dikker zijn dan een rijks-daalder.

Rooster deze plakken na elkaar 6-8 minuten in een droge, hete pan (het liefst een ijzeren pan), beweeg de pan daarbij voortdurend en draai de plakken om de 2 minuten om.

Bestrijk de broodjes die klaar zijn met gesmolten boter, laat de boter intrekken en dien ze nog warm op.

Kikkererwtenbrood met spinazie (Saag roti)

(6 stuks)

500 gr kikkererwtenmeel (besan)
2 theelepels versgemalen zwarte peper
1 1/2 theelepel zout

4 eetlepels vers gehakte koriander
3 dl melk
4 verse groene chilipepers, ontpit en in ringetjes van 5 mm
2 theelepels karwijzaad
72 verse jonge spinaziebladen, zonder middennerf
50 gr ghee
gesmolten boter, om te serveren

Zeef in een kom het meel met peper en zout; wrijf klontjes fijn met de rug van een lepel. Roer de gehakte koriander erdoor en voeg geleidelijk de melk toe tot het een stevig deeg is. Kneed het minstens 10 minuten en laat dan 4 uur rusten op een koele plaats. Kneed het deeg weer en meng tegelijk de chilipepers en karwij erdoor. Vorm het deeg in 6 ballen en rol ze uit tot cirkels van 1 cm dik. Leg op elke cirkel 2 spinaziebladen en vouw hem dan dubbel. Vorm tot een bal en rol weer uit tot een cirkel van 1 cm dik. Herhaal met de rest van het deeg en de spinazie. Smelt de ghee in een diepe koekenpan met dikke bodem en bak de broodjes aan beide kanten mooi bruin. Snijd ze in punten en serveer ze dampend heet, besmeerd met gesmolten boter.

Noot: Een Westers recept dat misschien in de buurt komt van deze Roti, zou een stuk pizza kunnen zijn. Dit Oosterse recept is in alle opzichten even lekker.

Aloo Palak (Spinazie / aardappelgerecht)

(8 personen)

1000-1250 gr versgehakte spinazie
3 uien
3-4 in dobbelsteentjes gesneden aardappelen
3 middelgrote tomaten
7 eetlepels plantaardige olie
1/4 liter volle yoghurt
1/4 theelepel kurkuma
1/2 theelepel komijnpoeder
1/8 liter water
1/4 theelepel kardemompoeder
1/4 theelepel korianderpoeder
1 mespunt kaneel
zout, peper
1/4 liter room

Hak de uien fijn en fruit ze in wat olie lichtbruin. Vermeng de uien met de yoghurt en zet dit apart.
Snijd de tomaten klein en bak ze met de kurkuma zachtjes 5-7 minuten in de rest van de olie.
Voeg de rest van de kruiderij toe en laat nog $\pm$ 5 minuten zacht bakken.
Voeg het ui-yoghurtmengsel en het water toe en laat het geheel onder veelvuldig roeren 10-15 minuten zachtjes koken.
Voeg dan de spinazie toe en laat die $\pm$ 15 minuten mee sudderen (roer vaak).
Voeg de aardappels toe en laat ze gaar worden; blijf alles steeds goed door elkaar roeren.
Voeg, als de aardappels gaar zijn, de room toe en laat het gerecht nog enkele minuten op laag vuur staan.

Aloo Ko Achar (Aardappelsalade uit Nepal)

(6 personen)

500 gr kleine aardappelen
4 jalapeñopepers, zaad verwijderd en in lange reepjes gesneden
het sap van 1 limoen
zout
1/4 kop geroosterde sesamzaden
1 theelepel kurkumapoeder
1 theelepel komijnzaadjes
2 hele gedroogde chilipepers
3 theelepels graanolie of mosterdolie
1/8 liter water
1/2 kop versgehakte koriander

Kook de aardappelen in de schil, haal de schil eraf en snijd ze in kleine stukjes.
Vermeng de aardappelen met de kurkuma, het zout, de sesamzaden, het limoensap, de helft van de koriander en het water.
Meng goed.
Verhit de mosterdolie in een klein pannetje, voeg de komijnzaadjes en de rode chili toe, bak ze goudbruin en voeg dan de jalapeñopepers toe en laat nog een minuutje bakken.
Giet dit mengsel over de aardappelen en meng grondig.
Garneer met de rest van de verse koriander.

Gobi aloo

(4-6 personen)

3 middelgrote aardappelen
1 middelgrote bloemkool
5 eetlepels olie
1/2 theelepel zwart mosterdzaad
1/2 theelepel komijnzaadjes
12-15 fenegriekzaadjes
1-2 gedroogde rode chilipepers, grof gesneden
1 middelgrote ui, grof gesnipperd
1 verse groene chilipeper, grof gesneden
1/2 theelepel gemalen kurkuma
1/2 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
1 1/4 theelepel zout
1 eetlepel gehakte korianderblaadjes (eventueel)

Kook de aardappelen in de schil en laat ze afkoelen. Na het koken kunt u de aardappelen 2-3 dagen in de koelkast bewaren.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 5 bij 5 cm.
Blancheer de bloemkool 2 minuten in kokend water. Vooral niet te lang, want de bloemkool moet stevig blijven. Laat hem afkoelen en verdeel hem in roosjes van 1 1/4 cm doorsnee.
Verhit de olie in een ruime, ondiepe, gietijzeren pan op half vuur.
Voeg de mosterdzaadjes toe en doe er, zodra ze beginnen te springen, het komijnzaad

en de fenegriekzaadjes bij. Voeg even later de rode chilipeper toe.

Voeg de ui en de groene chilipeper toe en roerbak tot de ui goudbruin is (8-10 minuten).

Voeg de bloemkool toe en zet het vuur laag.

Leg het deksel op de pan en laat 6-8 minuten zacht koken.

Voeg de aardappelen, kurkuma, komijn, koriander en zout toe en schep voorzichtig om tot alle ingrediënten goed gemengd zijn.

Leg het deksel op de pan en smoor tot de aardappelen door en door warm zijn (6-8 minuten).

Roer de korianderblaadjes erdoor en neem de pan van het vuur.

Variatie: Voeg tegelijk met de bloemkool 100 gr doperwten uit de diepvries toe.

Aardappeltjes met maanzaad

(4-6 personen)

5 eetlepels olie

1/2 theelepel uiezaadjes (eventueel)

1 theelepel komijnzaadjes

4-6 tenen knoflook, gepeld en geperst

1 theelepel versgemalen zwarte peper

1/2 theelepel gemalen kurkuma

700 gr aardappelen, geschild en in blokjes gesneden

1 verse groene chilipoeder, fijngesneden

6 eetlepels wit maanzaad

1 theelepel zout

Verhit de olie in een gietijzeren pan (of een met anti-aanbaklaag) tot er een lichte walm afkomt. Neem de pan van het vuur en voeg de ui- en komijnzaadjes toe.

Voeg, zodra de zaden beginnen te knappen, de knoflook toe en zet de pan weer op half vuur.

Doe de zwarte peper en de kurkuma erbij, roer flink en voeg de aardappelblokjes en de groene chilipeper toe.

Bak de aardappelen 2-3 minuten voortdurend omscheppen.

Zet het vuur op laag, leg het deksel op de pan en laat de aardappelen in 12-15 minuten gaar worden. Schep af en toe om.

Maal het maanzaad vrij grof in een koffiemolen en voeg het aan de aardappelen toe.

Zet het vuur op half en bak het mengsel van aardappel en maanzaad nog 5-6 minuten.

Schep vaak om.

Voeg het zout toe, schep om en neem de pan van het vuur.

Chutneys

Rauwe mangochutney

2 geschild, ontpitte en in stukjes gesneden tamelijk stevige mango's

2 eetlepels fijngehakte verse koriander

1 eetlepel geschilde en fijngehakte gemberwortel
1 eetlepel verse, fijngehakte kokos
1 theelepel zout
1/8 theelepel cayennepeper

Doe alle ingrediënten in een kleine schaal en meng ze goed.
Serveer de chutney direct of zet hem eerst ± 8 uur in de koelkast.

Zoete mangochutney

(± 3,75 dl)

225 gr mango
100 gr suiker
2 teentjes knoflook
3 plakjes gember
2 theelepels mosterdzaad
2 kruidnagels
2 peulen kardemom
3/4 dl azijn
1/2 theelepel chilipoeder
1/4 theelepel zout
50 gr rozijnen

Schil de mango's, snijd ze in plakjes en zet ze 3 uur met de helft van de suiker in een pan.
Maak de knoflook, de gember, het mosterdzaad, de kardemoms en de kruidnagels fijn.
Vermeng al deze ingrediënten en voeg de azijn, het chilipoeder en het zout toe..
Doe het mengsel in een pan, voeg de rest van de suiker toe en laat het 10-15 minuten.
Voeg de mangoplakjes toe, meng goed en laat nog 10 minuten koken.
Meng opnieuw goed en roer er de rozijnen bij.

Mango-vijgenchutney

(2 flinke jampotten)

2 blikken mangoschijfjes
100 gr gedroogde vijgen
2 1/2 eetlepel citroensap
1 flesje chilisaus
1 mespunt sambal oelek
1 mespunt kruidnagelpoeder
2 theelepels kaneel
150 gr donkerbruine basterdsuiker
een snufje zout
1 1/2 dl water

Snijd het mangovruchtvlees in stukjes.
Was de vijgen in een zeef, verwijder de steeltjes en snijd ze in stukjes.
Doe de helft van de stukjes mango, de stukjes vijg, het citroensap, de chilisaus, de sambal, het kruidnagelpoeder, de kaneel, de basterdsuiker, zout en het water in een pan.

Breng dit al roerend aan de kook en laat ± 75 minuten zachtjes pruttelen.

Roer af en toe om.

Maak intussen de potten goed met sodawater schoon, spoel ze goed om en zet ze ondersteboven op een schone theedoek om uit te druipen.

Schep e , als de chutney lang genoeg heeft gekookt, de rest van de mangostukjes door en schep de chutney in de potjes.

Sluit de potjes goed af en laat ze ondersteboven afkoelen.

Ongeopende potten kunt u ± 3 maanden bewaren.

Kumquatchutney

150 gr kumquats

100 gr rozijnen

2 appels

1 1/2 dl azijn

1/2 theelepel zout

1 theelepel chilipoeder

100 gr bruine suiker

1 theelepel gemalen kruidnagel

2 theelepels kaneel

Was de kumquats goed en verwijder de kroontjes.

Snijd ze in dunne plakjes en verwijder de pitjes.

Spoel de rozijnen in een zeef onder heet stromend water af en laat ze uitlekken.

Schil de appels en maak ze schoon.

Snijd ze in schijfjes en besprenkel die met 2 eetlepels azijn.

Doe de kumquats, de rozijnen, de appels, de rest van de azijn, het chilipoeder, de bruine suiker, de kruidnagel en de kaneel in een pannetje, breng dit aan de kook en laat ± 15 minuten zachtjes koken; , schep af en toe om.

Spoel intussen een goed afsluitbare pot met heet water en soda af, spoel met heet water na en laat op een schone theedoek uitdruipen.

Doe de kumquatchutney in de pot over en sluit hem af.

laat afkoelen en bewaar de pot in de koelkast.

lekker bij oosterse gerechten.

Chutney van groene tomaten

1 kg fijngehakte groene tomaten

2 eetlepels fijngehakte verse gember

2 geperste teentjes knoflook

1/2 theelepel mosterdzaad

1 theelepel gemalen komijn

1 theelepel gemalen koriander

2 theelepels zout

1/4 liter honing

1/4 liter appelazijn

cayennepeper naar smaak

Vermeng alle ingrediënten in een pan met dikke bodem.

Breng het mengsel aan de kook en laat het, onder af en toe roeren, 1 uur zachtjes sudderen.

Laat afkoelen alvorens de chutney in een pot te doen.

Na 24 uur kunt u de chutney eten.

Als de chutney in een schone glazen, afgesloten pot wordt bewaard, is hij in de koelkast enige tijd houdbaar.

Aubergine-tomaatchutney

Bak 1 rode ui, 1 aubergine en 1 rode paprika in blokjes in 1 eetlepel olijfolie met het deksel op pan zachtjes ± 10 minuten.

Roer er 1 eetlepel tomatenpuree door en bak die ± 1 minuten mee.

Doe er 450 gr ontvelde tomaten in stukjes, 1/4 dl witte wijnazijn, 40 gr bruine basterdsuiker, 1 theelepel komijnzaadjes, 1 theelepel mosterdzaadjes, 6 zwarte peperkorrels (allemaal gekneusd), 1 laurierblad, 1 takje tijm en 4 geperste teentjes knoflook bij en laat nog ± 30 minuten stoven.

Laat afkoelen, roer er 1 eetlepel fijngesneden peterselie door en serveer de chutney in 2 rode paprika's.

Korianderchutney

50 gr tamarindepeulen

1 kleine gepelde ui in ringen

8-10 grote takjes verse koriander

30 gr geschildte en geraspte verse gemberwortel

2 theelepels komijnzaadjes

5-6 takjes verse munt

2 eetlepels suiker

1-2 grofgehakte groene chilipepers zonder zaadjes

1 theelepel zout

Week de tamarindepeulen 10-15 minuten in 2 kopjes heet water en knijp de pulp eruit.

Herhaal dit tot alle pulp er is uitgeperst.

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa is ontstaan.

Breng de chutney zo nodig met nog wat suiker en zout op smaak.

Groene chutney

50 gr tamarindepeulen

150 gr verse of gedroogde kokos

4-6 grote takjes verse koriander

1-2 grofgehakte groene chilipepers zonder zaadjes

30 gr verse geschildte gemberwortel

1 theelepel komijnzaadjes

1 theelepel zout

1 kleine gepelde fijngeraspte ui

Week de tamarindepeulen 10-15 minuten in 2 kopjes heet water en knijp de pulp eruit.

Herhaal dit tot alle pulp er is uitgeperst.

Pureer de kokos, de korianderblaadjes, de chili's, de gember, het komijnzaad en de tamarindepulp tot een gladde pasta.

Voeg het zout toe en roer er de geraspte ui door.

Muntsambol

30-40 goed gewassen muntblaadjes
4-5 kleine hete groene chilipepers
2 theelepels suiker
100 gr geraspte kokos
2 teentjes knoflook
1 1/2 cm gemberwortel
3 rode uien
limoensap en zout naar smaak

Maal alle ingrediënten in een foodprocessor of groentemolen tot een fijne pasta.

Desserts en zoetigheden

Inleiding

Desserts en snoepgoed zijn zeer populair in India. Eigenlijk kunnen ze op ieder uur van de dag worden geserveerd en ze zijn vooral welkom bij de middagthee. Behalve allerlei gebak van meel dat op Westerse cake lijkt, hebben Indiase koks vele exotische recepten geperfectioneerd, waarin geconcentreerde melk of khoa wordt gebruikt. De procedure om khoa te maken is zeer arbeidsintensief, zodat tegenwoordig volle melkpoeder wordt gebruikt. Dit doet niets af aan de smaak van het eindprodukt.

Zoete rijst (Kesar pilau)

500 gr basmati- of patnarijst
350 gr ghee
175 gr sultanarozijnen
100 gr gedopte pistachenoten
100 gr geblancheerde amandelen
10 kruidnagels
10 kardemompeulen
3 cm pijpkaneeel
1 theelepel gemalen piment
1 theelepel saffraan, 30 minuten geweekt in 1 eetlepel kokend water
krap 1 liter kokend water
100 gr suiker
zilverblad (varak) ter garnering

Was de rijst grondig, zet hem in een kom onder koud water en laat 2 uur weken. Smelt 100 gr ghee in een grote pan met dikke bodem. Voeg de rozijnen, pistaches en amandelen toe en bak 3 minuten zachtjes. Schep alles met een schuimspaan eruit, laat uitlekken op keukenpapier en zet even weg.

Smelt de rest van de ghee en bak nu de kruidnagels, kardemom, kaneeel en piment zachtjes 5 minuten onder geregeld roeren. Laat de rijst uitlekken, voeg toe en meng goed. Roer de saffraan met weekwater erdoor en voeg het kokende water toe.

Dek de pan af en laat de rijst 20-25 minuten zachtjes koken tot hij gaar is en het vocht heeft opgenomen. Giet zo nodig af en bestrooi met de suiker en de gebakken rozijnen en noten. Serveer warm of koud, gegarneerd met zilverblad.

Noot: U kunt dit gerecht verrijken met extra vruchten of noten, of beide. In India wordt het traditioneel op speciale feestdagen geserveerd.

Durbari Malpura

(6 personen)

75 gr bloem
25 gr gemalen rijst
50 gr poedersuiker
1 theelepel nootmuskaat of geraspte muskaatnoot
een snufje zuiveringszout
de fijngeraspte schil van 1 sinaasappel
25 gr ongebrande cashewnoten, licht vergruisd
25 gr ongebrande walnoten, licht vergruisd
1 1/4 dl volle melk
frituurvet
1 theelepel boter
25 gr rozijnen
25 gr amandelsnippers
3 dl halfvolle room
1 eetlepel rozewater

Doe de bloem in een kom met de gemalen rijst, de suiker, de nootmuskaat, het zuiveringszout, de geraspte sinaasappelschil en de stukjes noot.

Voeg de melk toe en roer het mengsel tot een dik beslag.

Verhit het frituurvet op half vuur in een hoge frituurpan.

Laat met een dessertlepel schepjes beslag in het frituurvet glijden (niet meer dan er naast elkaar kunnen drijven) en keer de 'oliebollen' (malpura's) als ze boven komen drijven. Bak ze in ± 5 minuten aan beide kanten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitdruipen.

Verhit op laag vuur de boter en stoof de rozijnen 1 minuut. Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitdruipen.

Bak in dezelfde boter de amandelen lichtbruin en laat ook die op keukenpapier uitdruipen.

Doe de room in een steelpan die groot genoeg is om alle malpura's te bevatten; verhit de room tot net onder het kookpunt, doe de malpura's in de pan en roer ze voorzichtig door de room.

Leg de inhoud van de pan op een schotel en besprenkel de malpura's met rozewater.

Garneer met gebakken rozijnen en amandelen en serveer dit dessert warm of koud.

Nariyal kheer (kokospudding)

1 liter boerenland melk
80 gr suiker
100 gr geraspte kokos
25 gr boter of ghee
40 gr rozijnen

4 geplette groene kardemompitten
4 draadjes saffraan
40 gr geschaafde amandelen
40 gr gepelde pistachenoten
eventueel 1 eetlepel rozewater (toko)

Breng de melk en de suiker in een pan met dikke bodem tegen de kook aan en laat $\pm$ 5 minuten inkoken.

Rooster de kokos in de hete boter of ghee in $\pm$ 3 minuten goudbruin en roer de kokos door de melk.

Laat de kokosmelk al roerend zachtjes inkoken tot 5 dl.

Voeg de rozijnen, kardemom en saffraan toe en laat nog $\pm$ 5 minuten trekken.

Laat de pudding onder af en toe roeren afkoelen en in de koelkast in $\pm$ 4 uur koud worden.

Rooster de amandelen en de pistachenoten in een droge koekenpan licht.

Verdeel de kheer (eventueel met rozewater besprenkeld) over de coupes en bestrooi met noten.

Romige rijstepudding (Kheer)

6 dl melk
100 gr suiker
50 gr rijstemeel
2 theelepels gehakte pistachenoten
2 theelepels geblancheerd amandelschaafsel
1/2 theelepel rozewater

Breng de melk aan de kook in een grote pan met dikke bodem. Roer de suiker erdoor en voeg al roerende het rijstemeel langzaam toe. Voeg dan de noten toe en kook al roerende tot het mengsel indikt.

Neem de pan van het vuur en roer het rozewater erdoor.

Laat afkoelen en serveer koud.

Noot: Op ieder moslimfeest, zoals Id-UI-Fitr, gehouden aan het eind van de Ramadan, hebben bepaalde zoete schotels de voorkeur. Men is op zijn mooist gekleed en bezoekt familie en vrienden, waar men op de thee wordt genodigd en traditionele zoetigheden krijgt voorgeschoteld als Sewian of Kheer.

Kheer is gebaseerd op rijstemeel, dat in Aziatische winkels verkrijgbaar is. Maar u kunt het ook thuis maken door gewoon rijst te malen in een koffiemolen, blender of keukenmachine, of zelfs in een vijzel.

Kokospudding (Beveca)

2 verse kokosnoten
4 1/2 dl kokend water
250 gr basterdsuiker
200 gr rijstemeel
2 geklopte eieren
50 gr amandelschaafsel

Steek de 'ogen' van de noten door, vang het sap op en bewaar het. Kraak de noten en haal de kokos eruit. Rasp de kokos in een kom en giet het kokende water erover. Laat 15

minuten weken en giet alles dan door een zeef, bekleed met dubbelgevouwen kaasdoek, in een kom. Pak het kaasdoek samen en wring er zoveel mogelijk kokosmelk uit. Gooi de uitgeknepen kokos weg. Meng de gezeefde kokosmelk met het sap uit de noten en klop de overige ingrediënten erdoor.

Doe het mengsel in een grote pan met dikke bodem en breng aan de kook. Temper het vuur, laat al roerend zachtjes koken tot het dik wordt. Giet het in een ingevette ronde bakvorm van 20 cm. Bak ± 30 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven tot de bovenkant bruin is.

Serveer de pudding warm.

Roomijs met pistaches (Pista kulfi)

(6-8 personen)

3 dl room of crème fraîche
3 dl melk
4 dl (blik) gecondenseerde melk
1 eetlepel heldere honing
2 eetlepels gehakte pistachenoten
2 eetlepels rozewater
groene voedselkleurstof (desgewenst)

Verwarm in een pan met dikke bodem de room, melk, gecondenseerde melk en honing. Breng al roerend zachtjes aan de kook en laat 45 minuten zacht trekken op een zeer laag vuur.

Neem de pan van het vuur, roer de pistaches en het rozewater erdoor en kleurstof naar wens. Laat het mengsel daarna afkoelen.

Giet het in een ondiepe invriesbak van 1 liter of gebruik 6 of 8 kufti-vormen en laat het 3-4 uur vriezen.

Neem het ijs uit het vriesvak en laat het op kamertemperatuur 20-30 minuten staan om zachter te worden. Keer de vormen of snijd het ijs uit de bak in vierkanten om te serveren.

Noot: Dit is zeer machtig roomijs. Kufti wordt traditioneel in kegelvorm geserveerd.

Kulfi (Indiaas ijs)

8 kopjes melk
12 gemalen groene kardemoms
1/3 kopje suiker
1/3 kopje fijngesneden amandelen
1/3 kopje fijngesneden pistachenootjes

Doe de melk en de kardemoms in een pan met zware bodem en breng dit aan de kook. Laat de melk na het koken 30 minuten op laag vuur staan en roer af en toe. Het is dan iets ingedikt.

Voeg dan de nootjes en de suiker toe en laat het nog 5 minuten koken.

Laat het mengsel daarna afkoelen en zet het 3 uur in de vriezer.

Mix het mengsel hierna tot het luchtig is.

Verdeel het over vormpjes of kommetjes en zet die weer in de vriezer (± 4 uur).

Haal de kulfi dan uit de vormpjes.

Kulfi (Indiaas amandelijs)

(6 porties)

2 eetlepels custardpoeder
4 dl melk
100 gr witte basterdsuiker
1/8 liter slagroom
100 gr verse roomkaas (Mon Chou)
75 gr gepelde, ontvliesde en gemalen amandelen
1 mespuntje zout
2 theelepels limoen- of citroensap

Maak het custardpoeder aan met 4 eetlepels melk.
Breng de rest van de melk aan de kook.
Roer het custardmengsel door de kokende melk en blijf roeren tot een lichtgebonden, volkomen egale vla is verkregen.
Laat de vla enkele minuten zachtjes doorkoken.
Roer er daarna de suiker door en neem het pannetje met de vla van het vuur.
Voeg 4 eetlepels warme vla en 4 eetlepels slagroom aan de roomkaas toe en klop dit alles met een garde tot een gladde en vrij luchtige massa.
Laat de vla volkomen koud worden.
Klop de rest van de slagroom met het zout net niet helemaal stijf.
Maal, met een foodprocessor, de amandelen ragfijn.
Scheep de amandelen, het limoensap en de roomkaas door de afgekoelde vla en spatel er de slagroom door.
Doe alles over in een kom van uw ijsmachine en handel verder volgens de aanwijzingen van de fabrikant.
Zet de kom 10-15 minuten voor het opdienen in de koelkast.
Scheep met een ijslepel bolletjes ijs op kleine bordjes.

Tip: Strooi wat lichtgeroosterde geschaafde amandelen over het ijs.

Indiaas ijs

Doe 1 blikje gecondenseerde melk á ± 400 gr in een steelpannetje met anti-aanbaklaag of in een wok.
Voeg hieraan dezelfde hoeveelheid volle of boerenlandmelk toe.
Voeg, als u ongezoete gecondenseerde melk gebruikt, aan dit mengsel nog 8-10 volle eetlepels suiker toe.
Voeg een scheut slagroom toe, zet de pan op laag vuur en voeg er 4 eetlepels kaneel, 2 eetlepels kardemom en 6 kardemomzaden bij.
Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het, onder regelmatig roeren, 10 minuten zachtjes koken.
Kook de laatste minuut ook wat saffraan mee en verwijder de kardemomzaden.
Laat het mengsel in de koelkast tot 15°C of lager afkoelen.
Voeg dan ± 2 eetlepels citroenzuur toe en doe het mengsel in een mooie vorm.
Zet de vorm 1 nacht in de vriezer.

Shir-yakh (Afghaans ijs)

Doe 2 bolletjes vanille-ijs in een ijscoupe en sprenkel er 1/4 theelepel rozenwater over. Bestrooi met fijngehakte pistachenoten en serveer direct.

Firnee (Afghanistan)

Vermeng in een pan 1/2 liter volle melk met 4 eetlepels maïzena, 1 theelepel gemalen kardemom en 1/4 liter rozenwater.

Breng dit mengsel onder voortdurend roeren aan de kook, neem de pan dan van het vuur en doe het over in een ondiepe schaal.

Laat het in de koelkast afkoelen en serveer het dessert, bestrooid met fijngehakte pistachenoten.

Roomkaas in zoete roomsaus (Ras-O-Malai)

(6-8 personen)

Ras:

1,2 liter volle melk (met room)

sap van 2 citroenen

100 gr griesmeel

1 eetlepel gehakte geblancheerde amandelen

1 eetlepel honing

Siroop:

1 liter water

6 kardemompeulen

6 kruidnagels

7 cm pijpkaneel

175 gr heldere honing

Malai:

1 1/2 dl melk

3 dl room of crème fraîche

1 theelepel rozewater

1 eetlepel gehakte pistachenoten

Voor de ras: verwarm in een steelpan met dikke bodem de melk, voeg het citroensap toe en breng aan de kook. (De melk gaat stremmen). Kook nog 5-10 minuten door en laat dan afkoelen. Giet de wei af, zodat de wrongel overblijft. Doe die in een zeef met een dubbele laag kaasdoek. Verzwaar met een gewicht om het vocht eruit te persen; laat een nacht staan.

Meng de volgende dag de kaas (panir) met het griesmeel tot deeg; breek dit in 12-16 stukken ter grootte van een golfbal. Rol ze tot gladde ballen, druk er een kuiltje in en stop daar wat gehakte amandelen en honing in. Knead de ballen weer goed dicht en leg ze weg op een koele plaats.

Voor de siroop: breng in een pan met dikke bodem het water aan de kook met de kardemom, kruidnagels en kaneel. Temper het vuur, voeg de honing toe en roer tot die is gesmolten. Draai het vuur hoger en kook zonder roeren stevig door tot de siroop is gereduceerd tot drie-vierde. Leg de kaasballen voorzichtig in de siroop en pocheer ze

zachtjes 1 uur en 20 minuten. Schep ze er voorzichtig uit met een schuimspaan en koel ze 2 uur in de koelkast.

Voor de malai: kook in een pan met dikke bodem de melk in tot tweederde. Laat afkoelen, roer de room erdoor en voeg rozewater en pistaches toe. Laat het koud worden en koel in de koelkast alvorens over de kaasballetjes te gieten. Laat ze nog enkele uren intrekken en serveer.

Yoghurt Taj-mahal (met pistachenootjes, meloen en specerijen)

1 liter volle yoghurt
150 gr ongezouten pistachenootjes
1/4 theelepel gemalen komijn
1/4 theelepel gemalen kaneel
1/4 theelepel gemberpoeder
50 gr suiker
meloen

Maak een theedoek met koud water nat en leg hem in een zeef. Schep de yoghurt hierin en laat die boven een kom ± 8 uur (of één nacht) uitlekken.

Hak de helft van de pistachenootjes fijn en meng ze met de komijn, kaneel, gemberpoeder en suiker door de uitgelekte yoghurt. Laat de smaken 1 uur intrekken.

Maak met behulp van een ijsschep of 2 lepels mooie bolletjes en verdeel die over 4 dessertbordjes.

Schil de meloen en snijd hem in dunne schijfjes. Leg de meloen naast de yoghurtbolletjes op de dessertbordjes en garneer met de hele pistachenootjes.

Shrikand

(6 personen)

3 bekertjes Bulgaarse yoghurt á 425 gr
1/4 theelepel saffraandraadjes
1 eetlepel heet water
75 gr poedersuiker
1 volle eetlepel gemalen amandelen
1/2 theelepel kardemom
1/4 theelepel nootmuskaat

Doe de yoghurt in een schone neteldoek of fijnmazige theedoek, breng de vier punten bij elkaar en leg er een stevige knoop in. Hang de bundel op boven de gootsteen en laat het water eruit druipen. Laat het een hele nacht hangen.

Voeg de saffraandraadjes aan het hete water toe en zet het kommetje afgedekt weg.

Maak de knoop van de doek voorzichtig los, doe de inhoud in een kom en klop de uitgelekte yoghurt met een garde glad. Voeg de suiker toe en klop die door de yoghurt.

Voeg de gemalen amandelen, kardemom en nootmuskaat toe en roer die erdoor.

Roer de saffraandraadjes samen met het water waarin ze zijn geweekt door het mengsel. Serveer dit dessert gekoeld.

Gebakken brood in saffraan-pistachesaus (Shahitukra)

(6 personen)

1 klein ontkorst wittebrood
plantaardige olie om te frituren
1 theelepel saffraan
6 dl warme melk
250 gr heldere honing
50 gr gedopte, grof gehakte pistaches
25 gr geblancheerde, gehakte amandelen
3 dl room (garderroom)
5-6 druppels rozewater

Snijd het brood in sneetjes van 3 cm dik en halveer ze nog eens in de lengte. Verhit de olie in een frituurpan en bak het brood in 2 minuten mooi goudbruin. Laat uitlekken en houd warm.

Doe de saffraan in een kommetje en giet er een laagje melk in. Verwarm de honing in de rest van de melk tot hij is opgelost en voeg dan de noten toe. Zeef de saffraan-melk erbij, roer goed en neem de pan van het vuur. Laat iets afkoelen.

Roer nu de room en het rozewater erdoor. Leg het brood in een serveerkom, giet de saus erover en zet minstens 1 uur in de koelkast, alvorens het te serveren.

Noot: Dit is zeer zeker de topper onder de Mogolrecepten. Hoewel vrij voedzaam, is het toch verfrissend aan het eind van een groot banket wanneer het gekoeld wordt opgediend.

Halva van griesmeel en amandelen

(6-8 personen)

100 gr geklaarde boter
100 gr fijn griesmeel
100 gr gemalen amandelen
100 gr suiker
1/2 theelepel nootmuskaat
3 dl volle melk
25 gr ongebrande cashewnoten, gehakt

Vet een bakplaat in en zet hem apart.

Verhit de boter op laag vuur in een pan met zware bodem. Voeg het griesmeel toe en laat die al roerend in 6-7 minuten goudbruin worden.

Voeg al roerend de gemalen amandelen, de suiker en de nootmuskaat toe.

Voeg al roerend de melk toe. Blijf roeren tot het mengsel dik wordt en niet meer aan de bodem en de randen van de pan blijft zitten.

Schep het mengsel op de ingevette plaat en strijk het met de bolle kant van een licht ingevette metalen lepel uit tot een 1 1/4 cm dikke laag.

Druk met een mes de zijkanten naar binnen, zodat een grote rechthoek ontstaat.

Bestrooi die gelijkmatig met de stukjes cashewnoot en druk deze er met de palm van de hand zacht in.

Laat alles goed afkoelen en snijd de 'lap' in blokjes van 2 1/2 x 2 1/2 cm.

Variatie: U kunt de gemalen amandelen weglaten en 225 gr griesmeel gebruiken.

Griesballetjes met siroop (Gulab jamun)

(4-6 personen)

1 liter melk
sap van 2 citroenen
100 gr griesmeel
plantaardige olie om te frituren

Siroop:

3 dl water
5 kardemompeulen
5 kruidnagels
250 gr suiker
1 eetlepel rozewater

Verwarm de melk in een grote pan met dikke bodem, voeg citroensap toe en breng aan de kook. (De melk zal stremmen). Kook nog 5-10 minuten en laat dan afkoelen. Giet de wei af, zodat de wrongel overblijft. Doe de wrongel in een zeef met 2 lagen kaasdoek en knoop het doek vervolgens dicht. Verzwaar met een gewicht en laat het een nacht staan. Meng de volgende dag de verkregen kaas (panir) met het griesmeel tot deeg. Breek het in 15 stukjes ter grootte van ongedopte hazelnoten. Verhit in een frituurpan de olie zodanig, dat een stukje deeg erin meteen gaat sissen en drijven. Frituur de balletjes in enkele porties goudbruin, schep ze eruit met een schuimspaan en laat ze daarna uitlekken op keukenpapier. Houd ze warm in een lauwe oven.

Voor de siroop: breng in een pan met dikke bodem het water aan de kook met de kardemom en kruidnagels. Temper het vuur, voeg de suiker toe en roer tot die is opgelost. Draai het vuur weer hoog en kook zonder roeren stevig door tot de siroop dik wordt. Laat iets afkoelen en druppel het rozewater erover. Leg de balletjes in een kom en giet de siroop erover.
Serveer ze warm.

Noot: Dit is zeer kleverig maar smakelijk Indiaas snoepgoed. Gulab Jamun is vers het lekkerst, hoewel het in de siroop enkele dagen in de koelkast goed blijft.

Afghaanse baklava

Verwarm de oven voor op 190°C.

Smelt op heel laag vuur 250 gr boter.

Vermeng in een klein schaaltje 1 theelepel versgemalen kardemom met 1 theelepel kaneel.

Leg 2 vellen fyllodeeg op een stuk bakpapier en smeer er met een kwastje 2 eetlepels gesmolten boter over.

Verdeel er dan een dun laagje amandelen en een klein beetje van het kaneel-kardemommengsel over.

Herhaal dit enkele malen en smeer op het bovenste laagje deeg alleen gesmolten boter.

Bak de baklava op 190°C tot het fyllodeeg goudbruin is.

Neem de baklava dan uit de oven en bereid de siroop.

Vermeng voor de siroop 3 1/2 dl water met 350 gr suiker en 1 theelepel vers citroensap.

Breng dit mengsel aan de kook, zet het vuur laag en laat de siroop 5 minuten sudderen.

Snijd de nog warme baklava in kleine driehoekjes en druppel er de siroop over.
Bestrooi de baklava tot slot met gehakte cashewnoten.

Khatai (Afghaanse koekjes)

Verwarm de oven voor op 180°C.
Meng 250 gr witte bloem met 175 gr suiker en 1 eetlepel gemalen kardemom.
Voeg 1 3/4 dl maïsolie toe en meng alles goed door elkaar.
Kneed van het deeg ronde balletjes van 2 1/2 cm, leg ze op een bakplaat en bak de koekjes in ± 15 minuten goudbruin.
Bestrooi de koekjes, terwijl ze nog warm zijn, met fijngehakte pistachenoten.

Gulab jamun

(± 20 stuks)

8 eetlepels volle melkpoeder
3 eetlepels zelfrijzend bakmeel
1/4 theelepel bakpoeder
1/4 theelepel gemalen kardemom
1 eetlepel zachte boter of ghee
± 3 eetlepels water
ghee en/of olie om te frituren

siroop:
450 gr witte suiker
1 liter water
5 gekneusde kardemompeulen
2 eetlepels rozewater of enkele druppels roze-essence

Zeef het melkpoeder, de bloem, het bakpoeder en de gemalen kardemom boven een grote kom.
Klop er de boter of ghee bij en voeg dan voldoende water toe om er een stevig, maar soepel deeg van te maken, waarvan u stuitergrote ballen of kleine worstjes kunt vormen.
Frituur die langzaam en boven matig vuur in de hete ghee (of in de met ghee aangelengde olie) tot ze hazelnootbruin zijn en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Vermeng voor de siroop de suiker, het water en de kardemompeulen en verwarm dit mengsel tot de suiker is opgelost.
Leg de gefrituurde gulab jamun in de siroop en laat alles 30 minuten sudderen tot de gulab jamun zacht en sponzig en bijna tweemaal zo groot zijn geworden.
Laat ze licht afkoelen en voeg het rozewater toe.
Laat ze dan helemaal afkoelen en serveer ze koud of op kamertemperatuur.

N.B.: Is de pan niet groot genoeg, maak de gulab jamun dan in twee gedeelten klaar.
Voeg, als de siroop tijdens het afkoelen van de eerste portie te veel is ingedikt, nog wat suiker en water toe en breng het aan de kook, voordat u de tweede portie in de pan doet.

Mango roomijs (Am ka kulfi)

(8 personen)

400 gr mangomoos (blik)
3 eetlepels heldere honing
6 dl room of crème fraîche
50 gr gemalen amandelen
4 eiwitten

Verwarm de mango in een steelpan en roer de honing erdoor tot deze is gesmolten. Neem van het vuur en roer de room en amandelen gelijkmatig erdoor. Laat het mengsel wat afkoelen.

Giet het mengsel in een vriesbak en vries 4 uur tot het aan de randen stijf wordt en verder halfvast is. Doe het ijs over in een kom en maak het stuk met een vork.

Sla de eiwitten stijf, vouw ze door het half bevroren ijsmengsel en doe terug in de vrieslade. Vries nog 4 uur tot alles vast is. Laat het ijs minstens 20 minuten staan op kamertemperatuur om zacht te worden, alvorens te serveren.

Serveer het in plakken of in bollen in gekoelde glazen.

Noot: Dit is heel machtig, maar verfrissend ijs, dat de heerlijke smaak van mango combineert met room. In India zou men een nogal slechte kwaliteit room, bekend als moicli, gebruiken, maar gelukkig is de room hier veel beter en dus ook het ijs. Voor dit recept kan men verse mango's nemen, maar mangomoos uit blik is makkelijker en de smaak wordt er echt niet minder van. Gebruikt u plakken mango uit blik, draai ze dan tot moes in een blender of keukenmachine. Omdat Kulfi nogal machtig is, serveert men het in kleinere porties dan normaal.

Mangosorbet

(± 1 liter)

1 blik mango (vruchtvlees) van 450 gr
5 3/4 dl melk
4 eetlepels poedersuiker
1 theelepel gemalen kardemom
1 eetlepel rozewater (eventueel)
3 dl koud water

Doe het vruchtvlees met de melk, suiker, kardemom en het rozewater in de keukenmachine en laat het enkele seconden draaien.

Doe de inhoud in een grote kom en voeg de rest van de melk en het water toe.

Laat het 2-3 uur in de koelkast staan.

Gevulde lychees

(4-6 personen)

2 blikken lychees in siroop (à 425 gr)
1 verse mango
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels citroensap

de fijngeraspte schil van 1 citroen
1 1/2 dl crème fraîche
1 volle eetlepel gemalen amandelen
eventueel enkele druppels gele kleurstof
eventueel geroosterde amandelsnippers

Laat de lychees en de mango uitlekken en vang het sap op. Vul de siroop van de lychees aan met water tot u 3 dl vocht heeft en meng dit goed.

Doe de maïzena in een steelpan en roer die met een beetje siroop tot een glad papje.

Voeg de rest van de siroop beetje bij beetje en onder voortdurend roeren toe.

Voeg het citroensap en de geraspte citroenschil toe, laat het op laag vuur indikken, neem het dan van het vuur en laat het mengsel afkoelen.

Klop de crème fraîche en roer die met de kleurstof door de ingedikte siroop.

Zoek gave lychees uit en leg ze apart; snijd de andere fijn en roer ze door de pudding.

Snijd de mango in stukjes en vul de lychees met mango. Doe op elke lychee een extra schepje mango tot 1/2 cm boven de rand.

Roer de resterende stukjes mango door de pudding.

Giet de pudding in een ronde vorm (25 cm doorsnee) en leg de lychees langs de rand.

Laat de vorm in de koelkast staan tot u het dessert opdient.

Tip: Neem in plaats van mango verse aardbeien.

Gekruide vruchtensalade (Chaat)

2 sinaasappelen
2 peren
1 dessertappel
2 guaves
2 bananen
sap van 1 citroen
1 theelepel gemalen gember
1 theelepel garam masala
1/2 theelepel versgemalen zwarte peper
snuf zout

Pel de sinaasappelen en verdeel in parten; verwijder alle wit en pitten. Schil de peren en appel, snijd ze in vieren, verwijder de klokhuizen en verdeel het vruchtvlees in schijfjes. Schil de guaves en snijd ze met zaad en al in grove stukken. Pel de bananen en snijd ze in schijfjes.

Doe al het fruit in een schaal en bedruppel met citroensap. Meng alle specerijen met zout en strooi dit over het fruit. Schep alles voorzichtig om, zodat alles wordt gekruid. Dek de kom goed af met keukenfolie en zet 2 uur in de koelkast alvorens te serveren.

Noot: Chaat wordt vaak geserveerd als hors d'oeuvre of zelfs als koud bijgerecht bij een hete curry, maar hier is het een heerlijk fris dessert.

In Centraal- en Noord-India ziet men overal stalletjes langs de weg waar ze Chaat en thee verkopen; een aangename combinatie, die de dorst lest en de mens verkwikt. Er gaan allerlei soorten vruchten in; het recept gebruikt wat makkelijk voorhanden is, maar volg gerust uw eigen voorkeur en varieer met het seizoen.

Firni (pudding van gemalen rijst met gedroogd fruit en noten)

(6-8 personen)

3 dl melk
45 gr gemalen rijst
1 eetlepel gemalen amandelen
1 blik gecondenseerde melk (500 gr)
50 gr suiker
1 eetlepel rozewater
1 theelepel gemalen kardemom
25 gr amandelschaafsel
25 gr pistaches, gekneusd
25 gr gedroogde abrikozen, fijngesneden

Verhit de melk op half vuur in een steelpan met een zware bodem.

Roer de gemalen amandelen door de gemalen rijst, strooi het mengsel gelijkmatig in de melk en breng het al roerend aan de kook.

Voeg de gecondenseerde melk en de suiker toe en laat alles al roerend 6-8 minuten op laag vuur koken.

Haal het van het vuur en laat afkoelen. Roer af en toe om te voorkomen dat er een vel op komt.

Roer het rozewater en de gemalen kardemom erdoor.

Houd enkele amandelsnippers, pistaches en abrikozen apart voor de garnering en roer de rest door de pudding.

Schenk de pudding voor het opdienen in een kom en strooi er de apart gehouden stukjes fruit en noten op.

Serveer de pudding warm of koud.

Zoete aardappelpasteitjes (Meeta samosa)

(16-20 stuks)

250 gr bloem
snuf zout
60 gr ghee
warm water

Vulling:

500 gr aardappelen, afgeborsteld
1 eetlepel gehakte geblancheerde amandelen
zaad van 20 kardemompeulen
2 eetlepels heldere honing
2 theelepels sultanarozijnen
1 eetlepel gehakte pistachenoten
plantaardige olie om te frituren

Zeef de bloem met zout in een kom. Wrijf de ghee erdoor en voeg al roerend een beetje warm water toe tot een heel stevig deeg ontstaat. Rol het in een grote bal en leg even weg.

Voor de vulling: kook de aardappelen in kokend water net zacht, maar niet te gaar in ± 20 minuten. Pel ze, snijd in blokjes van 1 cm en leg ze in een kom. Meng de amandelen erdoor.

Stamp het kardemomzaad in een vijzel. Verwarm de honing in een steelpan, zodat hij

zeer dun wordt, strooi de kardemom erbij en giet over het aardappelmengsel. Strooi ten slotte de rozijnen en pistaches erover.

Voor de pasteitjes: breek het deeg in 8-10 stukjes ter grootte van een walnoot en vorm hiervan gladde balletjes. Rol ze op een met bloem bestoven werkvlak tot zeer dunne cirkels uit van 1 mm dik. Leg de cirkels op elkaar met wat bloem ertussen; snijd de stapel met een scherp mes doormidden.

Leg op elke halve cirkel 2 theelepels vulling en vouw dicht tot een kegel. Sluit de randen door het deeg met water te bevochtigen en dicht te knijpen. Verhit de olie flink in een frituurpan en bak de samosa's in porties aan alle kanten lichtbruin en krokant. Schep ze op met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveer ze warm of koud.

Noot: Samosa's worden meestal gevuld met een verrukkelijk hartig mengsel, maar dit is een zoete versie. In India is de zoete variant van samosa een klassieke versnapering bij de thee.

Vermicelli (Khir sewian)

(6 personen)

100 gr ghee
700 gr vermicelli
7 1/2 dl melk
15 kardemompeulen
250 gr heldere honing
100 gr sultanarozijnen

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en voeg de vermicelli toe, in stukjes gebroken van 10 cm.

Bak zachtjes 5-6 minuten, giet de melk erbij en breng aan de kook. Haal de zaden uit de kardemompeulen en stamp ze vervolgens in een vijzel; strooi ze in de pan. Voeg al roerende de honing lepel voor lepel toe tot deze is gesmolten. Laat nog 10-15 minuten koken en roer dan de rozijnen erdoor.

Serveer de pudding warm of gekoeld.

Noot: Wanneer moslims elkaar aan het eind van de Ramadan bezoeken, gebiedt de beleefdheid gerechten te offreren. Dat is onveranderlijk een grote kom Khir Sewian, waar de hele dag uit wordt geput als bezoek komt en gaat. Als gast hoef je niet een heleboel te eten, een klein kommetje bij de thee volstaat om de gastvrijheid op gepaste wijze te waarderen.

Honingkoekjes (Shehed tukra)

(6-8 personen)

250 gr zelfrijzend bakmeel
50 gr ghee of boter
1/2 theelepel geraspte nootmuskaat
snuf gemalen kaneel
1 1/2 dl melk

plantaardige olie om te frituren
4 eetlepels heldere honing
5 cm pijpkaneeel
4 kruidnagels
zaad van 4 kardemompeulen

Zeef het meel in een kom. Laat in een steelpan de ghee of boter smelten op een laag vuur en roer de nootmuskaat en kaneeel erdoor. Voeg aan het meel toe met de melk en meng met de handen tot een stevig deeg. Kneed het minstens 5 minuten.

Rol het deeg tot 1/2-1 cm dik uit en snijd het in vierkanten van 3 cm. Verhit in een koekenpan 1 1/2-2 cm olie en frituur de koekjes goudbruin.

Verwarm intussen in een schone steelpan de honing met kaneeel, kruidnagels en kardemom zachtjes 3-5 minuten tot de honing het aroma van de specerijen heeft aangenomen.

Schep de gebakken koekjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze snel uitlekken op keukenpapier. Leg ze op een schotel en zeef de gekruide honing erover.

Laat de honingkoekjes afkoelen alvorens ze te serveren.

Noot: Deze zoete honingkoekjes worden in India meestal als snack geserveerd, maar ze zijn ook een aardig dessert voor bijzondere gelegenheden. Zoals het meeste gebak zijn ze vers het lekkerst, maar ze blijven in de koelkast tot een week houdbaar.

Fondant (Barfi)

(± 750 gram)

350 gr dikke honing
1 1/2 dl water
10 kruidnagels
7 cm pijpkaneeel
zaad van 20 kardemompeulen
175 gr volvet melkpoeder of babymelkpoeder
1 eetlepel gehakte pistachenoten

Verwarm in een grote pan met dikke bodem de honing met water zachtjes tot de honing smelt. Breng aan de kook en voeg kruidnagels en kaneeel toe. Laat 10-15 minuten zonder roeren koken tot een zeer dikke siroop is verkregen. Kook langer als het nog te dun is. Stamp intussen het kardemomzaad in een vijzel. Doe het poeder in een kom, voeg de melk toe en roer goed.

Neem de siroop van het vuur en roer het melkpoeder en kardemommengsel erdoor tot een dikke pasta. Spreid dit mengsel gelijkmatig uit in een niet ingevet fondantblik van 20 cm in het vierkant en 4 cm diep. Bestrooi met gehakte pistaches en druk de massa zacht aan met de hand. Trek met een scherp mes lijnen in de fondant; traditiegetrouw in ruitvorm, maar het mag gerust anders. Laat op een koele plaats hard worden. Neem pas uit het blik voor het serveren.

Noot: Er bestaan allerlei soorten Indiaas snoepgoed en het is allemaal even machtig omdat ze vooral worden gemaakt van suiker, melk en smaakmakers zoals noten, vruchten en kruiden. Barfi is de algemene naam voor een hele serie fondantachtig snoep. De traditionele methode voor Barfi was zo tijdrovend, met uren inkoken van liters melk, dat het zelden thuis werd gemaakt en liever bij de banketbakker werd gekocht. Maar vindingrijke koks hebben geleerd om melkpoeder te gebruiken, zodat het maken van Barfi een stuk simpeler is geworden.

Kokosfondant (Narial ka halwa)

(6-8 personen)

6 dl melk
100 gr volvet melkpoeder of babymelkpoeder
75 gr gedroogde kokos
1/2 theelepel gemalen foelie
2 eetlepels heldere honing
50 gr gedopte amandelen

Verwarm de melk in een steelpan met anti-aanbaklaag tot ze lauwwarm is. Doe het melkpoeder in een kom en roer er zoveel lauwe melk door dat een gladde, dikke pasta wordt verkregen.

Voeg de kokos aan de rest van de melk toe en breng aan de kook. Kook door tot de meeste vloeistof is verdampt en het mengsel vrijwel droog is.

Bestrooi met de foelie, roer de honing erdoor en voeg de pasta toe. Meng goed en kook verder in tot een heel stijve massa.

Spread dit mengsel uit in een ingevet fondantblik van 20 cm in het vierkant en 3 cm diep. Laat het afkoelen en snijd het dan traditioneel in ruitjes; druk op ieder ruitje een amandel. Neem de ruitjes van het blik alvorens ze te serveren.

Noot: De meeste mensen in het Westen kennen kokos als basis voor een aantal zoetigheden, hoewel vrijwel alle Indiase recepten voor Halwa op griesmeel zijn gebaseerd; er is zelfs een versie op basis van geraspte wortel. Dit recept is bijzonder machtig en is luchtdicht afgesloten enkele weken houdbaar.

Gekruide grieskoekjes (Halwa)

250 gr griesmeel
4 eetlepels gedroogde kokos
500 gr suiker
1 eetlepel maanzaad
zaad van 6 kardemompeulen
6 1/2 dl water
100 gr gesmolten ghee

Doe het griesmeel, de kokos, suiker, maanzaad en kardemom in een grote pan met dikke bodem. Meng goed en roer het water erdoor. Breng al roerende aan de kook, temper het vuur en kook minstens 1 uur zachtjes door tot alles zacht is; roer geregeld. Roer de ghee geleidelijk erdoor tot hij goed is opgenomen.

Spread het mengsel gelijkmatig uit in een ondiepe schaal. Laat het afkoelen en snijd het in ruitjes of driehoeken.

Bewaar ze luchtdicht afgesloten op een koele plaats.

Noot: Er bestaan in India evenveel Halwarecepten als er steden zijn en elke plaats waakt voor de reputatie van zijn snoepgoed.

Halwa dient vaak als een soort culinaire ambassadeur: men verzendt het over de hele wereld. Het is de moeite waard om het thuis te maken, hoewel beweerd wordt dat de kunde van de halwai (halwa-maker) wordt overgerfd en niet te leren is!

Halwa Sooji (griesmeel Halwa)

100 gr sooji (griesmeel)
100 gr suiker
4 dl water
30 gr geschaafde amandelen
30 gr gehakte pistachenoten
100 gr ghee
1/4 theelepel saffraan
8 groene kardemoms

Vermeng de suiker met het water, voeg de kardemomdoppen toe (bewaar de zaden) en laat dit ± 5 minuten zachtjes koken tot de suiker geheel is opgelost.

Neem de pan van het vuur en zeef het mengsel door een katoenen doek.

Verwarm de saffraan een beetje, stamp hem met een theelepel water in een kleine vijzel fijn en meng dit door de uitgelekte siroop.

Verhit de ghee, voeg de griesmeel toe en roer op laag vuur tot het mengsel licht crèmekleurig wordt en de ghee de wanden van de pan niet meer raakt.

Voeg dan de siroop toe en roer flink tot die in de griesmeel is opgenomen.

Roer er de geplette kardemomzaden, de geschaafde amandelen en de gehakte pistachenoten door en serveer de griesmeel warm, desgewenst versierd met zilverblad.

Wortelpudding (Gajjar kheer)

500 gr geschilde en geraspte wortelen
± 200 gr suiker
1 1/2 liter melk
6 kardemompeulen
1 eetlepel sultanarozijnen
1 eetlepel amandelschaafsel

Doe de wortelen in een kom en bestrooi ze met suiker. Zet even weg.

Doe de melk in een grote pan met dikke bodem, voeg de kardemom toe en breng aan de kook. Laat het 45 minuten gestaag inkoken tot de helft. Voeg vervolgens het wortel-suikermengsel toe en kook verder tot het mengsel dik wordt. Neem de pan van het vuur, laat de inhoud iets afkoelen en roer de rozijnen en amandelen erdoor. Serveer warm of koud.

Noot: Wortelen zijn geen normaal ingrediënt voor zoete pudding, maar in dit gerecht doen ze het perfect. Het is nogal zoet en machtig, zodat de meeste mensen geen tweede portie aan kunnen!

Shir-berinj (Rijstpudding uit afghanistan)

100 gr rijst
1/2 liter melk
100 gr suiker
100 gr rozijnen (Sultana)

rozewater of vanillesaus
pistachenoten

Was de rijst en laat hem uitgespreid op een plat bord drogen.

Plet de rijst, als die helemaal droog is, tot de korrels ongeveer 1/3 van de oorspronkelijke grootte hebben.

Kook de melk en laat die, onder voortdurend roeren, tot $\pm 3/4$ inkoken.

Voeg dan de rijst toe en laat die een paar minuten koken.

Voeg de suiker en de rozijnen toe en laat koken tot een dikke custard ontstaat (10-15 minuten).

Neem de pan van het vuur, breng de pudding op smaak met rozewater of vanillesaus en garneer met pistachenoten.

U kunt deze pudding warm of koud serveren.

Kokos-banaan pannenkoeken (Bengaals dessert)

(6 personen)

5 rijpe bananen
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels bruine rietsuiker
2 eieren
zout
100 gr geraspte kokos
150 gr bloem
1 theelepel bakpoeder
3 dl melk en of kokosmelk
boter

Voor het garnituur:

rietsuiker
geraspte kokos

Prak de bananen fijn met het citroensap en 1 eetlepel rietsuiker.

Klop de eieren schuimig met de resterende suiker.

Voeg zout toe en meng er de fijngeprakte bananen door.

Voeg de kokos toe.

Zeef de bloem en het bakpoeder en doe ze bij het mengsel.

Voeg de melk toe en meng tot een soepel deeg, dat als een lint van de lepel loopt.

Laat een klontje boter smelten in een pan en bak er pannenkoekjes van 13

14 cm diameter in.

Serveer de kokos-banaanpannenkoekjes opgerold of dichtgeplooid, eventueel met wat extra kokosrasp en rietsuiker en een kopje koffie of thee.

Liefdescake uit Sri Lanka

125 gr boter
250 gr griesmeel
10 eierdooiers
500 gr suiker
200 gr fijngehakte rauwe cashewnoten
2 eetlepels rozewater

2 eetlepels honing
1/4 theelepel geraspte nootmuskaat
1/4 theelepel geraspte citroenschil
1/2 theelepel kaneelpoeder

Roer de boter zacht en voeg er al roerend de griesmeel aan toe.
Klop de dooiers samen met de suiker tot een licht schuimende massa en schep deze door het boter/griesmeelmengsel.
Voeg de overige ingrediënten toe en werk alles zo luchtig mogelijk door elkaar.
Scheep het deeg in een met beboterd vetvrij papier beklede taartvorm.
Strijk het oppervlak glad af met een natgemaakt mes en bak de taart in een matig warme oven (150 °C) tot ze goudbruin ziet.
Laat het gebak in de vorm afkoelen en stort het daarna op een taartrooster.
Verwijder het papier en snijd de koud geworden cake in punten. Bestrooi elke punt met een mengsel van 3 delen poedersuiker en 1 deel kaneelpoeder.

Panirpasteitjes in room / sinaasappelsaus (Ras Malai)

1/2 liter water
60 gr + 1 eetlepel suiker
1/2 liter room
1/2 liter melk
1 eetlepel geraspte sinaasappelschil
2 eetlepels bloem
225 gr Panir (zie recept)
2 eetlepels fijngehakte ongezouten pistachenoten
2 stukken zilverblad (varak) van ± 7 1/2 cm(toko)

Vermeng in een middelgrote pan het water met 60 gr suiker; breng het onder voortdurend roeren aan de kook en laat de suiker oplossen.
Zet het vuur laag en laat 12 minuten zachtjes koken.
Vermeng in een pan met dikke bodem 1 eetlepel suiker, de room, de melk en de sinaasappelrasp.
Breng dit aan de kook, zet het vuur laag en laat ± 30 minuten zachtjes koken tot de saus tot ± 2/3 is gereduceerd.
Neem de pan van het vuur en laat de saus afkoelen.
Vermeng intussen de bloem met de Panir en kneed ze goed door elkaar.
Vorm van dit mengsel balletjes ter grootte van een walnoot en druk die plat tot ± 1 cm dikke pasteitjes.
Pocheer die in gedeelten 1-2 minuten in de zacht kokend suikerstroop tot ze vast zijn geworden.
Keer ze voorzichtig om en pocheer ze nog 1 minuut.
Scheep de pasteitjes met een schuimspaan uit de pan, leg ze op een serveerschaal en schenk er de roomsaus en de rest van de suikerstroop over.
Dek de schaal af en laat het gerecht in 6-8 uur goed afkoelen.
Strooi er vlak voor het serveren de fijngehakte pistachenoten over, en versier met het zilverblad.

Noot: Aan dit Indiase dessert is een Californisch tintje gegeven: geraspte sinaasappelschil. Als u de klassieke Indiase smaak prefereert, kunt u in plaats daarvan kardemom, saffraan of rozewater toevoegen.

Ras Malai II

(8 personen)

900 gr Ricotta kaas
1 liter room
1 liter melk
450 gr suiker
5 kardemompeulen
1 laurierblad
1 theelepel vanillemerg
rozewater

Vermeng 350 gr suiker met de Ricotta.

Doe dit in een platte schaal, dek af met aluminiumfolie en bak het 75 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven (de kaas moet hard zijn geworden en een bleekbruine kleur hebben gekregen).

Laat onder veelvuldig roeren de room en de melk op zeer laag vuur ongeveer tot de helft indikken, voeg hier de rest van de suiker (100 gr), de kardemompeulen, de laurier, het vanillemerg en het rozewater aan toe (en ieder ander smaakje dat u lekker vindt) en warm alles enkele minuten goed door.

Snijd de gebakken kaas in blokjes van 2 1/2 cm en voeg die aan de hete massa toe.

Laat het geheel enkele uren in de koelkast afkoelen.

Rasgulla

300 gr Panir (zie recept)
175 gr Ricotta kaas
350 gr suiker
1 1/4 liter water

Wrijf de Panir en de Ricotta met uw handpalmen tot een smeuge, romige massa en vorm daar 16 balletjes van.

Kook het water met de suiker 5 minuten op middelhoog vuur.

Leg de balletjes in de siroop en laat die 40 minuten koken.

Dek de pan af en laat ze nog eens 30 minuten koken.

Serveer ze warm of koud.

Panir (zelfgemaakte cottage cheese)

3 1/2 liter melk
± 1/2 liter warm water
± 5 eetlepels witte wijnazijn

Breng de melk onder voortdurend roeren op hoog vuur aan de kook en neem de pan dan van het vuur.

Vermeng het water en de azijn en voeg dit, al roerend met een houten lepel, langzaam bij de gekookte melk.

Stop hiermee zodra de melk begint te stremmen (de wrongel en de wei scheiden).

Leg 3 of 4 lagen kaasdoek op elkaar in een zeef en laat de gestremde melk daar doorlopen.

Vouw de punten de doek samen, wring er zoveel mogelijk vocht uit, hang de doek daarna boven een pan en laat de kaas verder uitlekken.

Noot: Voeg, als u het water-azijnmengsel bij de melk giet, niet meer toe dan nodig is, want anders wordt de Panir hard.

Indiase saffraan-kaastaart

2 mespuntjes saffraan
1/2 theelepel warm water en 1 eetlepel koud water
225 gr zachte kaas (paneer, ricotta of Hüttenkäse)
1 1/2 dl melk
75 gr en 2 afgestreken theelepels poedersuiker
1/2 afgestreken theelepel bakpoeder
het gemalen zaad uit 2 kardemompeulen ($\pm$ 1 theelepel)
75 gr geschilde appels in plakjes

Voor de garnering:
gepelde amandelen en pistaches in stukjes

Verwarm de oven tot 180°C.

Doe de saffraan met het warme water in een kommetje en wrijf tot het is opgelost.

Doe de zachte kaas, de melk, de saffraan, de 75 gr poedersuiker en de eetlepel koud water in een blender of keukenmachine en meng het tot een egaal mengsel.

Proef en voeg zo nodig extra suiker toe.

Voeg vervolgens de kardemom en het bakpoeder toe.

Leg de plakjes appel in een bakvorm van 15-17 cm diep.

Strooi de achtergehouden poedersuiker over de appels en doe het kaasmengsel erover.

Bak de taart 25-30 minuten in de oven.

Garneer de taart met de noten en serveer hem warm.

Dranken

Elephant milk (Bengaalse cocktail)

1 mini-ananas
1 dl kokoslikeur (bijv. Batida de Coco)
2 eetlepels dikke advocaat
1 mespunt milde curry
1/2 l koude karnemelk

Verwijder de bast en de vezelige kern van de ananas. Versnijdt het vruchtvlees en haal het door de sapcentrifuge.

Meng in een beker of shaker het ananassap met de kokoslikeur, de advocaat, de curry en de karnemelk.

Schenk de cocktail uit en serveer onmiddellijk, eventueel met bananechips.

Snelle cocktail uit Sri Lanka

(4 glazen)

4 sinaasappels
4 zoete limoenen
2 plakken ananas
2 eetlepels poedersuiker
1 fles citroenlimonade
vergruist ijs
zout naar smaak

Pers de sinaasappels, de limoenen en de ananas afzonderlijk uit en meng het sap dan door elkaar.

Voeg de suiker en wat zout toe en roer goed door.

Zet het mengsel tot het gebruik koel wel.

Voeg er vlak voor het serveren de citroenlimonade bij en serveer de drank in cocktailglazen met gemalen ijs.

Garneer met blaadjes munt.

Zomerpauze (Sri Lankaanse cocktail)

(8 glazen)

1/3 verse geschilde en schoongemaakte ananas
2-3 sinaasappels
1 grote zoete limoen
1 geschilde appel, klokhuis verwijderd en in kleine blokjes gesneden
een beetje suiker
naar wens ijsblokjes of vergruist ijs
1 mespunt zout

Pers uit de ananas ± 1 liter sap.

Pers afzonderlijk 1/4 liter sinaasappelsap en 1/8 liter limoensap.

Meng alle ingrediënten in een blender en zet het tot het gebruik koel weg.

Doe het ijs erbij en serveer de drank koel.

Garneer met partjes sinaasappel.

Jeera Pani

2 eetlepels komijnzaadjes
5 3/4 dl water
2-3 gedroogde rode chilipepers
15 gr fijngehakte muntblaadjes of 1 theelepel gedroogde munt
1 theelepel zout
1 theelepel suiker
1 eetlepel citroensap

Verhit een gietijzeren pan en rooster de komijnzaadjes erin tot ze iets donkerder zijn. doe de zaadjes in een vijzel en vergruis ze (niet fijnwrijven).

Doe het water in een steelpan en breng het aan de kook.

Voeg de komijn, chilipepers, munt, zout en suiker toe, doe het deksel op de pan en laat het een kwartier pruttelen.
Roer het citroensap erdoor.
Haal de pan van het vuur en giet de drank na het afkoelen in hoge glazen.

Indiase huwelijksdrank

1 1/2 liter melk
12 gepelde amandelen
3 handen vol verse, geurige rozeblaadjes
1 eetlepel maanzaad
10 zwarte peperkorrels
de zaadjes van 1-2 kardemompeulen
3-4 eetlepels suiker

Vermaal of stamp de kruiderij.
Laat de amandelen en 1 dl melk draaien in de foodprocessor of mengbeker van de keukenmachine.
Voeg dan de rozeblaadjes bij de amandelpasta.
Voeg nog wat melk toe en zet de foodprocessor weer aan.
Voeg tot slot de kruiderij en de rest van de melk toe en laat het geheel nog even draaien.

Lassi namkeen

(4-5 personen)

2 dl yoghurt
8 dl ijskoud water
1/2 theelepel zout
een snufje gemalen zwarte peper
1/4 theelepel gemalen komijn

Doe alle ingrediënten in een blender op hoge snelheid of meng ze met een staafmixer.
Serveer de drank in hoge glazen, eventueel met ijsblokjes.

Lassi II

2 dl Bulghaarse yoghurt
1 liter ijskoud water
zout, peper uit de molen
ijsblokjes

Roer de yoghurt glad en roer er beetje bij beetje het water bij.
Breng op smaak met zout en peper en serveer met ijsblokjes.

Voor kinderen bestaat een zoete variant met per 2 dl yoghurt 4-5 eetlepels suiker in plaats van peper en zout en ijskoud koolzuurhoudend water in plaats van water, waardoor de drank als een milkshake schuimt.

U kunt lassi ook maken van 1 deel yoghurt op 1 deel water, op smaak gebracht met zout en geplette blaadjes munt.

Afghaanse bessen-yoghurtshake

(1 glas)

Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.

Was de bessen goed.

Doe ± 50 gr bessen, 1/8 liter volle yoghurt en 1/8 liter melk in een blender. (Desgewenst kunt u magere yoghurt en/of melk gebruiken).

Voeg er ook 1 eetlepel honing en 0,6 dl rozenwater bij en mix het tot een gladde drank.

