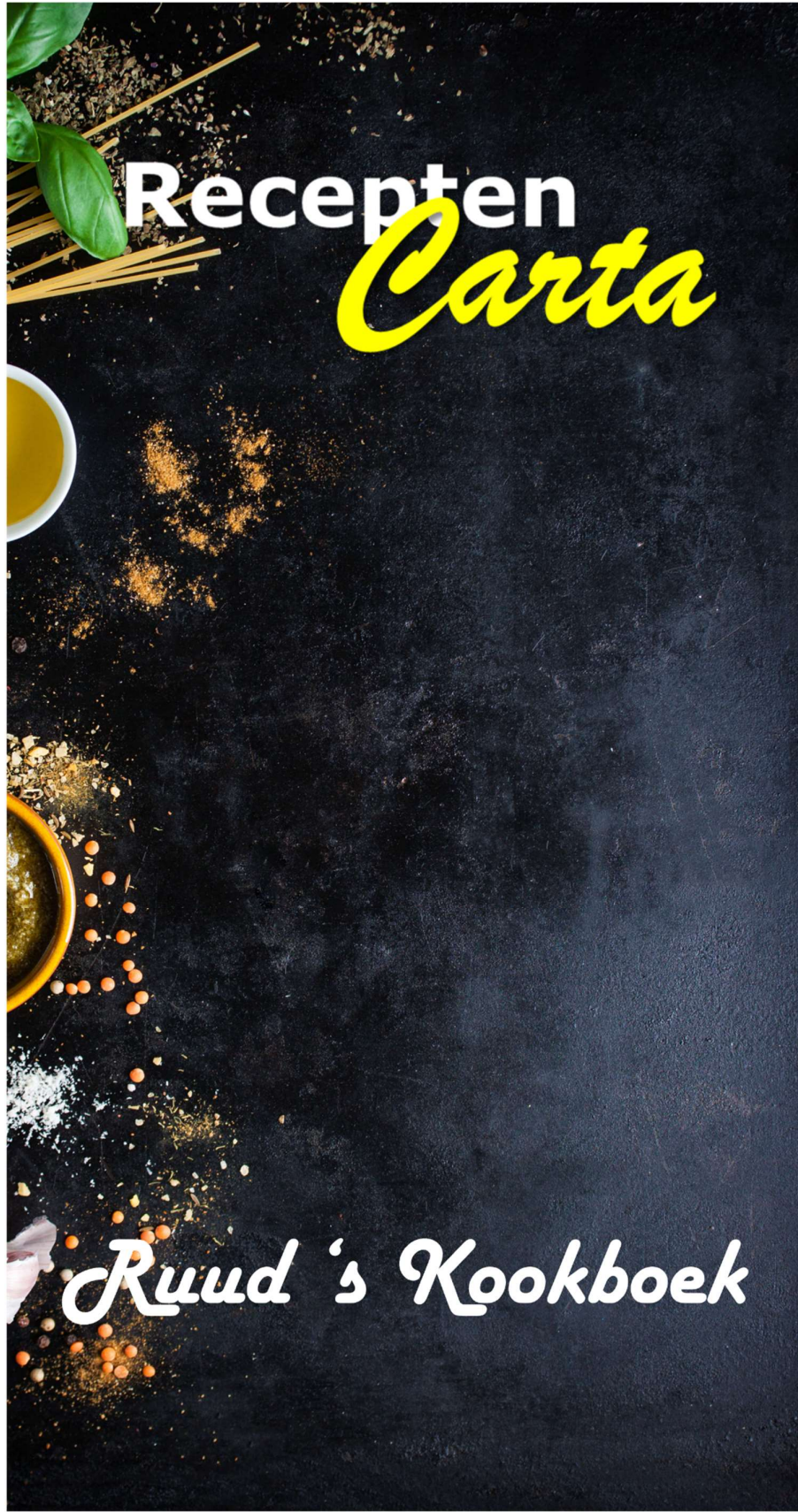




AllerHande - India
(Carta2015-Johan)

Inhoudsopgave.

1. Aardappels en erwten in yoghurtsaus
2. Bloemkoolbeignets
3. Garnalensalade
4. Gefrituurde groente-envelop
5. Gegrilde visfilet
6. Gesmoorde vis in kokossaus
7. Gevulde aubergines met linzen
8. Groenteballetjes met romige tomatensaus
9. Indiase kaas
10. Kardemomsorbet met rijstmie
11. Kikkererwtencurry
12. Kip met tandoorikruiden
13. Kokoschutney
14. Koude yoghurtsoep
15. Kruidige gebakken garnalen
16. Lamsspiesen
17. Lamsvlees met spinazie
18. Linzencurry
19. Mango op zuur
20. Peperwatersoep
21. Perziksalade
22. Pompoenstoofschotel met vis
23. Rijstpudding
24. Rijstschotel met eieren
25. Saffraanrijst met groenten
26. Spinazie met Indiase kaas
27. Tomatensalade met komkommer
28. Viscurry
29. Yoghurt met banaan en chili
30. Yoghurtdrankje
31. Zoetzure curry met eend

Aardappels en erwten in yoghurtsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el ghee (zie tip) of olie
2 tl verse gemberwortel, fijngehakt
1/2 rode peper, fijngehakt
2 tl gemalen komijn (djinten)
700 g aardappelen, in blokjes
1 tl kurkuma
1 el grove mosterd
450 g tuinerwten (diepvries)
2 el bloem
200 ml yoghurt

Bereiding

In braadpan ghee verhitten en gember, rode peper en komijn 1 min. fruiten. Aardappelen, kurkuma en mosterd erdoor scheppen, 300 ml water in pan schenken en gerecht afgedekt 20 min. stoven. Bevroren tuinerwten na 15 min. toevoegen. Bloem met 2 el water tot glad papje roeren en door yoghurt mengen. Yoghurt door aardappelen scheppen en nog 1 min. meewarmen. Op smaak brengen met zout. Lekker met bloemkoolbeignets en mango op zuur.

bereiden 30 min

Bevat Energie 330 kcal

Eiwit 13 g- Vet 6 g- Koolhydraten 56 g (per eenpersoonsportie)

Tip

Ghee (geklaarde boter): In kleine pan met dikke bodem 250 g ongezouten roomboter op laag vuur smelten. Boter 45 min. zacht doorkoken tot alle witte vlokken zijn komen bovendrijven (vast melkbestanddelen). Zeef boter door schone theedoek zodat alle vast bestanddelen verwijderd worden. Bewaar geklaarde boter tot gebruik in koelkast.

Bloemkoolbeignets

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g zelfrijzend bakmeel

1 ei

2 tl milde Indiase currypasta (pot 283 g)

1 bakje koriander (15 g), fijngesneden

1/2 bloemkool, in kleine roosjes

olie om te frituren



Bereiding

Meng in een kom het meel met 1 tl zout. Breek een ei erboven, voeg 100 ml water en de currypasta toe en klop tot een glad beslag. Roer de koriander erdoor en breng het beslag met flink wat peper op smaak. Verhit de olie in een wok of friteuse. Haal de bloemkoolroosjes door het beslag en frituur met 4-5 tegelijk tot ze goudbruin zijn. Laat uitlekken op keukenpapier. Lekker met yoghurtsaus.

bereiden 25 min

Bevat Energie 265 kcal- Eiwit 7 g- Vet 16 g- Koolhydraten 23 g (per eenpersoonsportie)

Garnalensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 tijgergarnalen rauwe gepelde (diepvries)
gemalen kruidnagel
1/2 tl kurkuma
1 tl gemalen komijn (djinten)
1 tl verse gemberwortel, fijngehakt
1 rode peper, in ringen
1 zakje koriander (15 g), grofgehakt
1/2 limoen, geperst
4 tomaten, in blokjes
2 el olie



Bereiding

Garnalen volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien. Garnalen droogdeppen en omscheppen met mespunt kruidnagel, kurkuma en komijn. Gember en rode peper erdoor mengen en smaken 10 min. laten intrekken. Koriander, limoensap en zout naar smaak door tomaat scheppen. Tomatensalade over vier borden verdelen. In wok olie verhitten. Garnalen (met marinade) ca. 5 minuteb roerbakken, tot ze gaar zijn. Garnalen over tomatensalade verdelen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 110 kcal- Eiwit 12 g- Vet 6 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Gefrituurde groente-envelop

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Frituren	Slank	Nee
Bron	AH India		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 vellen filodeeg (diepvries), ontdooid
2 aardappelen (ca. 125 g)
1 el olie
1 sjalot, gesnipperd
125 g tuinerwten (diepvries)
2 tl verse gemberwortel, fijngenhakt
2 el milde Indiase currypasta (pot a 283 g)
1/2 zakje verse koriander
1 el bloem
olie om te frituren



Bereiding

Fillodeeg afdekken met theedoek (tegen uitdroging). Aardappelen in 20 min. in weinig water gaarkoken. Aardappelen iets laten afkoelen, schillen en in kleine blokjes snijden. In koekenpan 1 el olie verhitten en sjalot en tuinerwten 2 min. roerbakken. Gember erdoor roeren en even meebakken. Currypasta en 3 el water erdoor roeren. Van vuur af aardappelblokjes en koriander erdoor scheppen. Mengsel op smaak brengen met zout. Fillovellen halveren. Op elke deegreep 1 el aardappelmengsel in hoek leggen. Bloem met 1 el water tot glad papje roeren en deegranden hiermee dun bestrijken. Deeg voorzichtig rond vulling tot driehoekje dichtvouwen. In frituurpan of diepe koekenpan olie verhitten en samosa's met ca. 3 tegelijk in 1 min. bruinbakken. Samosa's op keukenpapier laten uitlekken. Samosa's kunnen koud of warm worden geserveerd.

bereiden 60 min, wachten 120 min

Bevat Energie 310 kcal- Eiwit 6 g- Vet 17 g- Koolhydraten 34 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde visfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Grill	Slank	Ja
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g roodbaarsfilet
1 el milde Indiase currypasta (pot a 283 g)
1 tl chilipoeder
2 tl verse gemberwortel, geraspt
1 citroen, geperst
2 el olie



Materialen
grillpan

Bereiding

1. Voorbereiden

Met mes aan één zijde inkepingen in visfilets maken. In kom currypasta mengen met chili, gember, citroensap en mespunt zout. Visfilets inwrijven met specerijenmengsel en 30 min. afgedekt laten marineren.

2. Bereiden

Grillpan dun met olie bestrijken en verhitten. Visfilets ca. 3 min. per kant grillen. Lekker met kokoschutney (zie recept elders op ah.nl/recepten).

bereiden 10 min, voorbereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie 205 kcal- Eiwit 28 g- Vet 8 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Gesmoorde vis in kokossaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Koekjes	Slank	Ja
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook, geperst
3 tl verse gemberwortel, fijngehakt
1/2 rode peper, in reepjes
2 tl kurkuma
3 tl gemalen koriander (ketoembar)
1 tl milde Indiase currypasta (pot a 283 g)
1 citroen, geperst
600 g kabeljauwfilet
1 ui, gesnipperd
2 el olie
200 ml kokosmelk



Bereiding

1. Voorbereiden

In kom knoflook mengen met gember, rode peper, kurkuma, koriander, currypasta, citroensap en mespunt zout. Vis met specerijenmengsel inwrijven en afgedekt ca. 30 min. in koelkast laten marineren.

2. Bereiden

In koekenpan met antiaanbaklaag laag ui in olie 3 min. fruiten. Vis in pan leggen en 2 min. per kant zachtjes bakken. Kokosmelk toevoegen, deksel op pan leggen en vis nog ca. 4 min. smoren. Vis in saus serveren.

bereiden 10 min, voorbereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie 230 kcal- Eiwit 28 g- Vet 10 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Gevulde aubergines met linzen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 aubergines
2 uien, gesnipperd
4 teentjes knoflook, gehakt
1 rode peper, fijngesneden
3 tl verse gemberwortel, geraspt
2 tl gemalen koriander (ketoembar)
2 tl komijn (djinten)
75 g kokos, gemalen
3 el olie
1 el sesamolie
1 blik linzen (400 g), uitgelekt
3 tomaten, in blokjes



Materialen
staafmixer

Bereiding

In aubergines in de lengte 3 diepe inkepingen maken, maar groente niet geheel doorsnijden. Met staafmixer ui, knoflook, rode peper, gember, koriander, komijn, kokos en 4 el heet water tot pasta pureren. In pan olie en sesamolie verhitten en hierin specerijenpasta 1 min. al omscheppend bakken. Inkepingen van aubergines met helft van kruidenmengsel vullen. Aubergines op rest van mengsel leggen. Met zout bestrooien en 100 ml heet water toevoegen. Deksel op pan leggen en aubergines in 15 min. gaarstoven. Aubergines uit pan nemen en linzen door achtergebleven kookvocht scheppen. Linzen nog 3 min. verwarmen tot vocht verdampt is. Op smaak brengen met zout en peper. Aubergines op linzen leggen en tomaat erover strooien. Lekker met Indiaas brood.

bereiden 50 min

Bevat Energie 325 kcal- Eiwit 9 g- Vet 23 g- Koolhydraten 21 g (per eenpersoonsportie)

Groenteballetjes met romige tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kruimige aardappelen, in grove stukken
350 g bloemkool, in roosjes
125 ml volle yoghurt
4 tl gemalen koriander (ketoembar)
4 tl gemalen komijn (djinten)
3 tl kurkuma
1 zakje verse koriander (15 g), fijngehakt
4 el bloem
2 teentjes knoflook, gehakt
3 tl verse gemberwortel, geraspt
1/2 rode peper, fijngehakt
1/2 blik tomatenblokjes (a 400 g)
100 ml olie



Bereiding

Aardappelen en bloemkoolroosjes in weinig water met zout in 20 min. gaarkoken. Aardappelen en bloemkool afgieten en fijnstampen met 2 el yoghurt. Helft van gemalen koriander, komijn, kurkuma en verse koriander erdoor mengen. Bloem toevoegen en puree op smaak brengen met zout en peper. Handen met bloem bestuiven en van pureemengsel ca. 30 balletjes draaien. In koekenpan knoflook, gember, rode peper en rest van specerijen in 2 el olie bakken. Tomaten toevoegen en geheel ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen tot saus is ingedikt; zo nu en dan roeren. Oven voorverwarmen op 100°C. Rest van olie in diepe pan of wok verhitten. Groenteballetjes in porties in 4-5 min. rondom bruin en gaar frituren. Op keukenpapier laten uitlekken en in oven warmhouden. Saus van vuur nemen en met zout en peper op smaak brengen. Rest van yoghurt erdoor roeren. Saus over groenteballetjes scheppen of erbij serveren. Rest van verse koriander erover strooien.

bereiden 50 min

Bevat Energie 350 kcal- Eiwit 7 g- Vet 19 g- Koolhydraten 38 g (per eenpersoonsportie)

Indiase kaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

2 liter volle melk

4 el azijn

Materialen

2 schone theedoeken



Bereiding

Voor ca. 200 g: In pan melk met 1 tl zout aan de kook brengen. Azijn erdoor roeren en pan direct van vuur nemen. Blijven roeren tot melk zich scheidt in witte kaas en wei, eventueel opnieuw verwarmen als dit niet direct lukt. Vergiet bekleden met theedoek. Melk erin schenken en witte kaas even laten uitlekken. Kaas 30 sec. onder koud stromend water afspoelen om laatste wei te verwijderen. Punten van doek bij elkaar nemen, dichtdraaien en zoveel mogelijk vocht uit kaas persen. Doek met touw boven kaas dichtbinden. Kaas tussen twee platte borden leggen en op bovenste bord zwaar gewicht leggen (bijv. volle conservenblikken). Kaas minstens 1 uur laten uitlekken, voor steviger kaas 6 uur laten uitlekken. Paneer (= kaas) verpakt in plasticfolie max. 5 dagen in koelkast bewaren.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 630 kcal- Eiwit 17 g- Vet 62 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Kardemomsorbet met rijstmie

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g mihoen (rijstmie)

1 tl kurkuma

8 el rozensiroop (toko) of aardbeienlimonadesiroop

1/2 tl gemalen kardemom (specerijen)

400 ml melk, ijskoud

1/2 liter vanilleijs

100 g witte druiven, gehalveerd

75 g amandelen ongezouten, grof gehakt



Bereiding

Mihoen in stukken breken en met kurkuma 4 min. in kokend water laten wellen. Overdoen in vergiet en laten uitlekken. Siroop in vier hoge glazen schenken en mihoen erover verdelen. Kardemom door melk roeren. In elk glas 2 bolletjes ijs, kwart van druiven en 100 ml melk doen. Amandelen erover strooien en sorbet met lange lepel en rietje serveren.

bereiden 15 min

Bevat Energie 415 kcal- Eiwit 10 g- Vet 19 g- Koolhydraten 52 g (per eenpersoonsportie)

Kikkererwtencurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el olie
2 laurierblaadjes
2 kaneelstokjes
2 uien, gesnipperd
4 teentjes knoflook, geperst
1 tl verse gemberwortel, geraspt
1 el gemalen komijn (djinten)
150 ml volle yoghurt
4 tomaten, in reepjes
2 blikken kikkererwten (a 400 g), uitgelekt
2 el citroensap
1 zakje verse koriander (15 g), grof gehakt



Bereiding

In braadpan olie verhitten, laurier en kaneel 30 sec. bakken zodat geur vrijkomt. Ui toevoegen en 3 min. fruiten. Knoflook, gember en 1/2 el komijn 1 min. meebakken. Lepel voor lepel yoghurt door uimengsel scheppen, pas volgende lepel yoghurt toevoegen als vorige is opgenomen. Tomaten, kikkererwten, citroensap en 200 ml water erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Kikkererwten 10 minuten op zacht vuur doorwarmen. Kaneel en laurier verwijderen. In droge koekenpan rest van komijn roosteren tot het gaat geureen. Vlak voor serveren kikkererwten bestrooien met komijn en koriander. Lekker met spinazie en Indiase kaas (zie recept elders op ah.nl/recepten).

bereiden 25 min

Bevat Energie 325 kcal- Eiwit 11 g- Vet 18 g- Koolhydraten 30 g (per eenpersoonsportie)

Kip met tandoorikruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 envelopje saffraan
2 el citroensap
1 tl verse gemberwortel, geraspt
3 teentjes knoflook, geperst
1 chilipepertje, verkruimeld
1 tl gemalen komijn (djinten)
1 tl gemalen koriander (ketoembar)
1/2 tl gemalen kardemom (specerijen)
2 tl gemalen kruidnagel
150 ml volle yoghurt
1 kip van ca. 1 kg
3 el ghee (zie tip) of olie

Materialen

aluminiumfolie, braadslede

Bereiding

1. Voorbereiden

Saffraan 5 min. weken in 2 el heet water. Citroensap, gember, knoflook, specerijen, yoghurt en 2 tl zout erdoor roeren. Vel van kip lossnijden en niet helemaal wegtrekken. Hier en daar inkepingen maken en rondom royaal insmeren met yoghurtmengsel. Vel er weer overheen trekken. Kip afgedekt in kolekast minstens 3 uur laten marinieren. Voor gebruik kip op kamertemperatuur laten komen.

2. Bereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C. Kip op borst in braadslede leggen en bestrijken met ghee. In midden van oven kip in 60 min. goudbruin en gaar roosteren, laatste 15 min. kip op rug leggen.

Tip

Ghee (geklaarde boter): In kleine pan met dikke bodem 250 g ongezouten roomboter op laag vuur smelten. Boter 45 min. zacht doorkoken tot alle witte vlokken zijn komen bovendrijven (vast melkbestanddelen). Zeef boter door schone theedoek zodat alle vast bestanddelen verwijderd worden. Bewaar geklaarde boter tot gebruik in koelkast.

bereiden 60 min, voorbereiden 20 min, wachten 180 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 25 g- Vet 21 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)



Kokoschutney

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g kokos, gemalen
2 tl verse gemberwortel, geraspt
2 teentjes knoflook, geperst
1/2 rode peper, fijngehakt
3 bosuitjes, fijngesneden
1/2 citroen, geperst
1 el sesamololie



Bereiding

In kom gemalen kokos met 50 ml gekookt water mengen. Gember, knoflook, rode peper, bosuitjes, citroensap en olie door kokos mengen. Op smaak brengen met zout. Lekker als smaakmaker bij Indiase maaltijd.

bereiden 5 min

Bevat Energie 235 kcal- Eiwit 3 g- Vet 24 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Koude yoghurtsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 komkommers, in stukken

1 el olie

1 tl gemalen komijn (djinten)

2 tl tuinkruidenbouillonpoeder

700 ml volle yoghurt

1/2 zakje verse munt (a 15 g), in reepjes

50 g amandelen, gehakt



Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Komkommers in keukenmachine pureren. In koekenpan olie verhitten, komijn kort bakken tot geur vrijkomt. Bouillonpoeder en 100 ml water erbij schenken. Komijnbouillon, yoghurt en munt door komkommerpuree doen. Soep met zout en peper op smaak brengen en in koelkast in minstens 2 uur door en door koud laten worden. Amandelen in droge koekenpan lichtbruin roosteren en voor serveren over soep strooien.

bereiden 20 min, wachten 120 min

Bevat Energie 210 kcal- Eiwit 10 g- Vet 15 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Kruidige gebakken garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g reuzenscampi (diepvries)
2 teentjes knoflook, gehakt
1 tl verse gemberwortel, geraspt
kaneelpoeder
gemalen kruidnagel
cayennepeper
3 el olie
2 tl donkerbruine basterdsuiker
1/2 zakje verse koriander (a 15 g)
1 citroen, in partjes



Bereiding

Scampi volgens gebruiksaanwijzing op verpakking ontdooien. Scampi pellen, maar staartstukjes ter decoratie eraan laten zitten. Met keukenpapier scampi goed droogdeppen. In kom knoflook mengen met gember, mespunt kaneel, mespunt kruidnagel en cayennepeper. In ruime koekenpan olie verhitten en hierin specerijenmengsel 30 sec. roerbakken. Scampi toevoegen en 3 min. al roerend meebakken. Suiker erover strooien en garnalen nog 1 min. bakken, tot ze gaar zijn. Scampi overdoen in schaal en bestrooien met koriander. Serveren met partjes citroen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 180 kcal- Eiwit 20 g- Vet 10 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Lamsspiesen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 ml volle yoghurt
1 tl verse gemberwortel, geraspt
3 tl gemalen koriander (ketoembar)
1 chilipepertje, verkruimeld
1 tl kurkuma
1 el citroensap
3 el olie
600 g lamslappen, in blokjes van 4 cm
1 ui, fijngesnipperd



Materialen

grillpan, 4 lange spiesen of 8 satéstokjes

Bereiding

1. Voorbereiden

In kom helft van yoghurt met gember, specerijen, citroensap, 2 el olie en 1 tl zout tot marinade roeren. Stukken lamsvlees erdoor scheppen en afgedekt 3 uur in koelkast laten marineren. Voor gebruik vlees op kamertemperatuur laten komen. In braadpan ui 5 min. in 1 el olie fruiten. Van vuur af rest van yoghurt erdoor roeren. Lamsvlees met marinade erdoor scheppen. Pan weer op vuur zetten en vlees op matig vuur met deksel schuin op pan in 30-40 min. gaarstoven. Laatste 10 min. zonder deksel vocht laten verdampen, zodat vlees omhuld is met dikke saus.

2. Bereiden

Grillpan of barbecue verhitten. Vlees aan spiesen steken. Grillpan of barbecuerooster dun bestrijken met olie. Spiesen in 6-8 min. rondom bruin roosteren. Lekker met saffraanrijst met groenten (zie www.ah.nl/recepten).

bereiden 10 min, voorbereiden 40 min, wachten 60 min

Bevat Energie 405 kcal- Eiwit 31 g- Vet 30 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

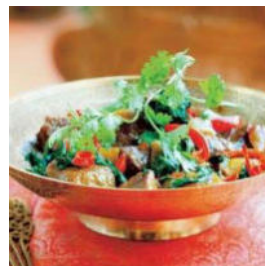
Lamsvlees met spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote uien, grof gesnipperd
4 el olie
600 g lamslappen, in blokjes van 4 cm
1 tl verse gemberwortel, geraspt
2 teentjes knoflook, geperst
1 chilipepertje, verkruimeld
1 el milde Indiase currypasta (pot a 283 g)
600 g panklare spinazie
1 rode paprika, in reepjes
1 rode peper, in ringetjes
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), grof gehakt
1 el citroensap



Bereiding

In braadpan ui 5 min. in olie fruiten. Blokjes vlees erdoor scheppen en 2 min. meebakken. In kom gember, knoflook, chilipeper, currypasta en 1 tl zout door elkaar roeren. Kruidenpasta door vlees scheppen, 1 min. meebakken en 250 ml water toevoegen. Vlees met deksel op pan 1 uur stoven. Spinazie met paprika en rode peper door lamsvlees scheppen en gerecht op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Lekker met basmatirijst.

bereiden 90 min

Bevat Energie 455 kcal- Eiwit 33 g- Vet 32 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

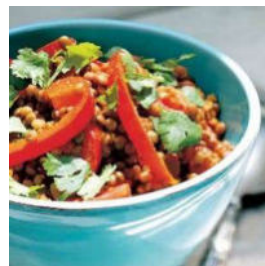
Linzenscurry

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	AH India		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 sjalotjes, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gehakt
2 el olie
1 chilipepertje, verkruimeld
2 tl gemalen koriander (ketoembar)
2 tl gemalen kurkuma (koenjit)
1/2 tl kaneel
2 rode paprika's, in repen
2 tomaten, in stukken
1 tl milde Indiase currypasta (pot a 283 g)
2 blikken linzen bruin (a 400 g), uitgelekt
1/2 citroen, geperst
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), gehakt



Bereiding

In braadpan sjalot en knoflook in olie fruiten. Chilipeper, gemalen koriander, kurkuma en kaneel toevoegen en 30 sec. meebakken. Paprika, tomaten en currypasta toevoegen en 1 min. meebakken. Linzen toevoegen en al omscheppend ca. 5 min. bakken tot paprika gaar is. Op smaak brengen met zout. Citroensap door linsencurry mengen. In schaal scheppen en verse koriander erover strooien.

bereiden 25 min

Bevat Energie 185 kcal- Eiwit 9 g- Vet 6 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

Mango op zuur

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 teentjes knoflook, geperst
1 el verse gemberwortel, geraspt
1 el gemalen komijn (djinten)
1 el gemalen koriander (ketoembar)
1 el grove mosterd
1 tl kurkuma
200 ml olie
2 mango's, onrijp, in grove stukken
1 rode peper, in reepjes
100 ml appelciderazijn



Bereiding

In kom knoflook, gember, komijn, koriander, mosterd en kurkuma mengen. In roestvrijstalen pan olie verwarmen. Kruidenmengsel al omscheppend 2 min. fruiten. Mango, rode peper en azijn erdoor scheppen. Mangomengsel 20 min. met deksel op pan zachtjes verwarmen. Mangomengsel overdoen in schaal, op smaak brengen met zout en laten afkoelen. Lekker bij curry's.

bereiden 40 min

Bevat Energie 150 kcal- Eiwit 1 g- Vet 8 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)

Peperwatersoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gehakt
3 tl verse gemberwortel, fijngehakt
2 tl gemalen koriander (ketoembar)
2 tl komijn (djinten)
1 rode peper, in ringetjes
2 el olie
1 liter runderbouillon (van tablet)
1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt
2 kipfilets, in reepjes
200 ml kokosmelk
1 citroen, geperst

Materialen
staafmixer

Bereiding

Met staafmixer ui, knoflook, gember, koriander, komijn en helft van rode peper tot pasta pureren. In wok olie verhitten en specerijenmengsel 30 sec. bakken. Hete bouillon en kikkererwten toevoegen en geheel 5 min. zachtjes laten koken. Kipreepjes, kokosmelk en citroensap door kikkererwten roeren en soep nog 4-5 min. laten koken tot kip gaar is. Op smaak brengen met zout. Soep over vier borden verdelen en garneren met rest van rode peper.

bereiden 20 min

Bevat Energie 255 kcal- Eiwit 20 g- Vet 12 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)



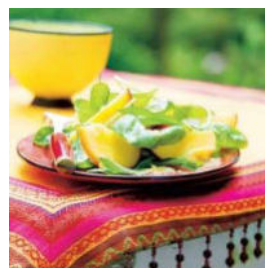
Perziksalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 tl gemalen komijn (djinten)
- 1/2 citroen, geraspt en geperst
- 3 el zonnebloemolie
- 1/2 tl gemalen koriander (ketoembar)
- 2 tl verse gemberwortel, geraspt
- 1 zakje verse munt (15 g)
- 150 g spinazie, gewassen
- 4 rijpe perziken, in partjes



Bereiding

In droge koekenpan komijn kort roosteren totdat geur vrijkomt. Dressing kloppen van helft van citroensap met olie, 1 tl citroenrasp, koriander, komijn, gember, zout en peper. Blaadjes munt van takjes plukken. In kom spinazie, muntblad en dressing door elkaar mengen. Salade over vier borden verdelen. Perzik op salade leggen en met rest van citroensap besprenkelen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 115 kcal- Eiwit 2 g- Vet 7 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Pompoenstoofschotel met vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 ml kokosmelk
1/2 rode peper, fijngehakt
2 tl gemalen komijn (djinten)
2 tl kurkuma
3 tl verse gemb,erwortel geraspt
250 ml volle yoghurt
250 ml visbouillon (van tablet)
500 g pompoen, in blokjes
600 g zeewolffilets, in grove stukken
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), fijngehakt
3 bosuitjes, in ringetjes



Bereiding

Kokosmelk mengen met rode peper, komijn, kurkuma en gember. Yoghurt erdoor scheppen. In pan bouillon en pompoenblokjes afgedekt 10 min. laten sudderen. Vis door pompoen scheppen en nog 10 min. meestoven. Pan van vuur nemen en voorzichtig kokos-yoghurtmengsel door pompoen scheppen. Op smaak brengen met zout. Pan van vuur nemen. Gerecht garneren met koriander en bosuitjes.

bereiden 40 min

Bevat Energie 310 kcal- Eiwit 41 g- Vet 9 g- Koolhydraten 17 g (per eenpersoonsportie)

Rijstpudding

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AH India		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el boter
75 g suiker
1 kaneelstokje
1 enveloppe saffraan
400 ml melk
2 el geraspte kokos
50 g basmatirijst
100 ml slagroom
1 tl gemalen kardemom (specerijen)
50 g rozijnen
25 g amandelen, grof gehakt



Bereiding

In pan (met dikke bodem) boter laten smelten. Suiker door boter roeren, kaneelstokje in pan leggen en suiker op matig vuur in ca. 5 min. lichtbruin laten worden (karameliseren). Saffraan weken in 1 el heet water. In magnetron melk verwarmen. Hete melk en saffraanwater bij karamel schenken. Kokos en rijst erdoor roeren en mengsel aan de kook brengen. Vuur laag draaien en rijst (op vlamverdeler) ca. 30 min. zachtjes laten koken, af en toe omscheppen. Slagroom, kardemom en rozijnen door rijst roeren en nog 10 min. verwarmen. Pan van vuur nemen, kaneelstokje verwijderen en rijstpudding laten afkoelen. Afgekoelde pudding in koelkast in 3 uur koud laten worden. In droge koekenpan amandelen goudbruin roosteren. De khee over vier schaaltjes verdelen en bestrooien met amandelen.

bereiden 55 min, wachten 180 min

Bevat Energie 375 kcal- Eiwit 7 g- Vet 20 g- Koolhydraten 43 g (per eenpersoonsportie)

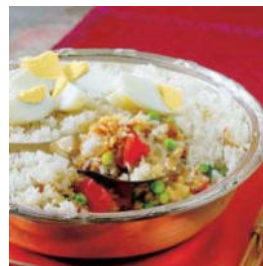
Rijstschotel met eieren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AH India		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el ghee (zie tip) of olie
3 uien, gesnipperd
300 g basmatirijst
1 kaneelstokje
1 tl gemalen kardemom (specerijen)
1 tl verse gemberwortel, geraspt
1/2 el milde Indiase currypasta (pot a 283 g)
3 tomaten, in vieren
150 g tuinerwten (diepvries)
75 ml volle yoghurt
50 g rozijnen
4 eieren



Materialen

römertopf of ovenschaal met deksel (inhoud 2 liter)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C . Römertopf 10 min. in bak ruim koud water zetten. In pan 2 el ghee verhitten en ui fruiten. Rijst erdoor roeren, 2 min. meebakken, daarna 250 ml water toevoegen. Rijst 5 min. zachtjes koken. In wok rest van ghee verhitten en kaneel kardemom en gember 1 min. fruiten. Currypasta, tomaat en tuinerwten toevoegen en 3 min. roerbakken. Yoghurt, 250 ml water en 1/2 tl zout toevoegen en groenten nog 3 min. koken. Römertopf uit water nemen, helft van rijstmengsel erin scheppen en gladstrijken. Rozijnen en groenten (incl. vocht) erover verdelen. Afdekken met rest van rijstmengsel. Römertopf sluiten en gerecht in oven in ca. 45 min. gaar laten worden. Intussen eieren in 8 min. hard koken, koud laten schrikken en pellen. Eieren in vieren snijden. Voor serveren kaneelstokje verwijderen en gerecht garneren met eieren. Lekker met tomatensalade met komkommer (zie recept elders op ah.nl/recepten).

Tip

Ghee (geklaarde boter): In kleine pan met dikke bodem 250 g ongezouten roomboter op laag vuur smelten. Boter 45 min. zacht doorkoken tot alle witte vlokken zijn komen bovendrijven (vast melkbestanddelen). Zeef boter door schone theedoek zodat alle vast bestanddelen verwijderd worden. Bewaar geklaarde boter tot gebruik in koelkast.

bereiden 30 min, wachten 45 min

Bevat Energie 540 kcal- Eiwit 16 g- Vet 17 g- Koolhydraten 79 g (per eenpersoonsportie)

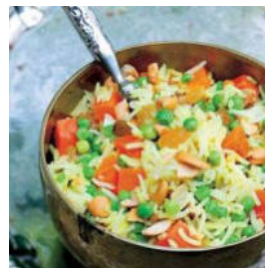
Saffraanrijst met groenten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 envelopjes saffraan
4 el ghee (zie tip) of olie
2 kaneelstokjes
4 kruidnagels
1 tl gemalen kardemom (specerijen)
3 laurierblaadjes
300 g basmatirijst
150 g winterpeen, in blokjes
100 g rozijnen
150 g tuinerwten (diepvries)
75 g gezouten cashewnoten, grof gehakt



Bereiding

Saffraan met 3 el heet water 5 min. weken. In braadpan ghee verhitten en kaneel, kruidnagels, kardemom en laurierblaadjes al omscheppend bakken tot geur vrijkomt. Rijst, peen, saffraan en rozijnen erdoor scheppen en 3 min. meebakken. Aan rijst 1 tl zout en 750 ml water toevoegen en alles afgedekt in 20 min. op laag vuur gaar laten worden. Laatste 5 min. (bevroren) tuinerwten toevoegen. Kaneel en kruidnagel verwijderen. Rijst overdoen in schaal en cashewnoten erover strooien.

Tip

Ghee (geklaarde boter): In kleine pan met dikke bodem 250 g ongezouten roomboter op laag vuur smelten. Boter 45 min. zacht doorkoken tot alle witte vlokken zijn komen bovendrijven (vast melkbestanddelen). Zeef boter door schone theedoek zodat alle vast bestanddelen verwijderd worden. Bewaar geklaarde boter tot gebruik in koelkast.

bereiden 35 min, wachten 3 min

Bevat Energie 570 kcal- Eiwit 11 g- Vet 20 g- Koolhydraten 85 g (per eenpersoonsportie)

Spinazie met Indiase kaas

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	AH India		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g paneer (Indiase kaas) of 300 g tofu

5 el olie

1 ui, in halve ringen

2 teentjes knoflook, geperst

1 tl verse gemberwortel, geraspt

1 el milde Indiase currypasta (pot a 283 g)

600 g panklare spinazie

125 ml slagroom



Bereiding

Paneer (Indiase kaas) in blokjes van 2 cm snijden en op keukenpapier laten uitlekken. In wok olie verhitten en paneer in 2 min. rondom bruin bakken, voorzichtig keren. Blokjes gebakken paneer op keukenpapier laten uitlekken. Ui, knoflook en gember door achtergebleven olie in wok scheppen en 5 min. fruiten. Currypasta erdoor scheppen en 1 min. meebakken. Spinazie in gedeelten toevoegen en al omscheppend laten slinken. Slagroom en paneer door spinazie roeren en geheel nog 2-3 min. zachtjes doorwarmen. Gerecht op smaak brengen met zout. Lekker met basmatirijst en komijn.

bereiden 15 min

Bevat Energie 305 kcal- Eiwit 13 g- Vet 25 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

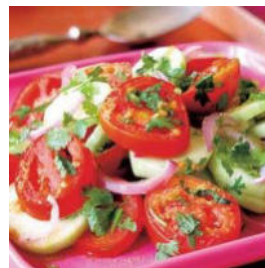
Tomatensalade met komkommer

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 rode ui, in dunne ringen
- 1 tl gemalen komijn (djinten)
- 2 limoenen, geperst
- 1 tl suiker
- 4 tomaten, in plakken
- 1/2 komkommer, in plakken
- 1 rode peper, fijngesneden
- 1/2 zakje verse koriander (a 15 g), grof gehakt
- 1/2 zakje verse munt (a 15 g), grof gehakt



Bereiding

Uiringen 10 min. in ijskoud water weken (voor extra knapperigheid). In koekenpan komijn roosteren tot geur vrijkomt. In kom dressing kloppen van limoensap, suiker, helft van komijn, zout en peper naar smaak. Tomaat, komkommer, rode peper, koriander, helft van munt en helft van ui erdoor scheppen. In koelkast door en door koud laten worden. Vlak voor serveren salade garneren met rest van ui en munt. Rest van komijn erover strooien.

bereiden 15 min

Bevat Energie 25 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

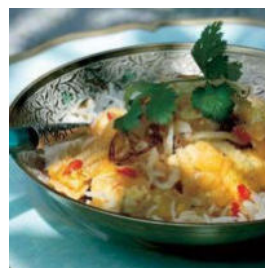
Viscurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode uien
2 teentjes knoflook, gehakt
1/2 rode peper, fijngehakt
2 tl verse gemberwortel, geraspt
2 tl milde Indiase currypasta (pot a 283 g)
2 tl gemalen koriander (ketoembar)
200 ml kokosmelk
600 g zeewolffilet, in grove stukken
1 citroen, geperst
3 el olie
1/2 zakje verse koriander (a 15 g)



Bereiding

Uien pellen en 1 in dunne ringen snijden en andere fijnsnipperen. In kom knoflook, rode peper, gember, currypasta en gemalen koriander door kokosmelk roeren. Vis met citroensap en zout inwrijven. In ruime pan uisnippers in 2 el olie fruiten. Kokosmengsel aanlengen met 4 el heet water en in pan schenken. Vis erop leggen en 10-15 min. sudderen tot vis gaar is en vocht is ingedikt. Intussen in koekenpan uiringen 5 min. in rest van olie fruiten. Viscurry op smaak brengen met zout en garneren met uiringen en verse koriander.

bereiden 25 min

Bevat Energie 320 kcal- Eiwit 38 g- Vet 15 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Yoghurt met banaan en chili

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el amandelen

400 ml volle yoghurt

1/2 tl gemalen komijn (djinten)

1/2 chilipepertje, verkruid

1 el suiker

2 rijpe bananen



Materialen

staafmixer

Bereiding

Amandelen grof hakken en 30 sec. in droge koekenpan roosteren. In hoge kom met staafmixer yoghurt met komijn, chilipeper, suiker en banaan pureren. Raita overdoen in schaal en bestrooien met amandelen.

bereiden 10 min

Bevat Energie 175 kcal- Eiwit 6 g- Vet 9 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Yoghurtdrankje

Menugang Drankjes en Cocktails
Keuken Indiaas
Bron AH India

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 ijsblokjes

1/2 zakje verse munt (a 15 g). grof geplukt

600 ml yoghurt

1/2 limoen, geperst

gemalen koriander (ketoembar)



Materialen

blender

Bereiding

Ijsblokjes in blender grof malen of in afgesloten plastic zak of schone theedoek (met deegroller) tot gruis slaan. In blender of in hoge kom met staafmixer ijsblokjes met munt, yoghurt, limoensap en mespunt koriander tot schuimige drank pureren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 75 kcal- Eiwit 6 g- Vet 2 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Zoetzure curry met eend

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH India			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui, gesnipperd
4 el olie
3 teentjes knoflook, gepeld
1 tl verse gemberwortel, geraspt
1 chilipepertje, verkruimeld
1 tl gemalen kardemom (specerijen)
2 tl gemalen komijn (djinten)
4 el witte wijnazijn
1/2 el donkerbruine basterdsuiker
500 g eendenborstfilet

Materialen

keukenmachine

Bereiding

1, Voorbereiden

In pan ui 5 min. in 1 el olie fruiten. In keukenmachine ui met knoflook, gember, specerijen, azijn en suiker tot pasta pureren. Pasta overdoen in kom. Met scherp mes vel van eendenborst lossnijden en vlees in stukken van 4 cm snijden. Vlees door pasta scheppen en afgedekt minstens 2 uur in koelkast laten marinieren.

2. Bereiden

Vlees in marinade op kamertemperatuur laten komen. In braadpan rest van olie verhitten. Vlees met marinade hierin al omscheppend 5 min. bakken. Zout naar smaak en 100 ml water toevoegen en nog 10-15 min. zachtjes gaarstoven.

bereiden 15 min, voorbereiden 10 min, wachten 120 min

Bevat Energie 530 kcal- Eiwit 25 g- Vet 46 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)



