



BASISBOEK

India



BASISBOEK
India

AMANDIP UPPAL
FOTOGRAFIE DOOR LISA LINDER


BECHT
Haarlem

Voorraadkast

HELE SPECERIJEN

Deze sterk smakende en geurende specerijen kun je alleen of in combinatie met andere specerijen gebruiken. Of maak eens een eigen masala (kruidenmix).

VENKELZAAD

De smaak van venkel is zacht, aromatisch en doet aan anijs denken.

CASSIA EN KANEEL

Cassia komt van de schors van de cassiaboorn en is familie van de 'echte kaneel'. Een pijpje kaneel geeft ongeveer dezelfde zoete smaak. Gebruik kaneelpoeder voor extra smaak en een diepe kleur.

KRUIDNAGELS

Kruidnagels, heel of gemalen, geven een sterk zoete, maar peperachtige smaak.

NIGELLAZAAD (KALONJI)

Deze aromatische zaadjes geven smaak aan curry's, brood en salades en worden ook veel gebruikt bij het inmaken van groentes. Je kunt de zaadjes ook roosteren en daarna fijnmalen.

ZWARTE KARDEMOM

De geur en smaak van zwarte kardemom verschilt nogal van die van de kleine, groene kardemom. Het heeft een opvallend rokerig en muntachtig aroma.

GROENE KARDEMOM

Naast zwarte peper is dit een van de populairste specerijen in de wereld. Lekker in zuiveldesserts en in hartige curry's.

FENEGRIEKZAAD

Dit kleine, harde zaadje heeft een scherpe smaak die aan gebrande suiker doet denken; gebruik alleen in kleine hoeveelheden.

LAURIERBLAD

Wordt erg veel in rijst- en vleesgerechten gebruikt, maar is ook erg lekker in dal of met groente.

MOSTERDZAAD

Mosterdzaadjes zijn er in drie kleuren: geel, bruin en zwart. De zwarte komen het meest voor in de Indiase keuken en worden alleen gebruikt in dal, saladedressings en chutneys of bij het inmaken van groentes - bijna nooit in vleesgerechten.

ZWARTE PEPERKORRELS

De perfecte specerij en smaakmaker bij alle regionale gerechten - gebruik zwarte peperkorrels heel of gemalen bij vlees, groente, linzen en rijst.

HEEL KOMIJNZAAD

Dit specerij wordt vaak in zijn geheel toegevoegd aan hete olie, maar je kunt de zaadjes ook fijnmalen. Voor een rokerige, aardse smaak rooster je de zaadjes eerst voordat je ze fijnmaakt.

HEEL KORIANDERZAAD

Deze kleine balletjes geven een gerecht een lichtzoete, citrusachtige smaak. Je kunt de zaadjes malen, roosteren, kneuzen of in hun geheel gebruiken. Lekker bij ingemaakte groentes en in currypasta's.

AJOWANZAAD

Dit zaad heeft een sterk, pikant aroma dat doet denken aan tijm en is onmisbaar bij het maken van brood, (ingemaakte) groentes en curry's.

KARWIJZAAD

Deze veelzijdige zaadjes geven een heel aromatische, scherpe en nootachtige smaak af. Karwijzaad geeft extra karakter aan brood, vlees- en visgerechten.

FENEGRIEKBLAADJES

Deze gedroogde blaadjes hebben een sterke, opvallende smaak en worden veel gebruikt in curry's. Verkruiemel de blaadjes voor je ze toevoegt, zodat de smaak vrijkomt.

FOELIE EN NOOTMUSKAAT

Deze specerijen zijn afkomstig van dezelfde plant (ook in smaak lijken ze op elkaar) en worden veelal in vleescurry's en desserts gebruikt.

WIT MAANZAAD

Wordt ook gebruikt als bindmiddel voor sauzen. Rooster en vermaal de zaadjes voor je ze aan een gerecht toevoegt. Of week ze in heet water en maak er een dikke pasta van.

PANCH PHORON

Deze specerijenmix, ook wel bekend als Bengaals vijfkruidenpoeder, heeft een geweldig aroma en geeft gerechten een heerlijk diepe smaak. Wordt doorgaans toegevoegd aan de olie. Je kunt de mix kant-en-klaar kopen of zelf samenstellen met gelijke hoeveelheden fenegriekzaad (methi dana), komijnzaad (jeera), anijszaad (saunf), zwart mosterdzaad (rai) en nigella zaad (kalonji). Bewaar in een luchtdicht potje.

GEMALEN SPECERIJEN

Koop gemalen specerijen het liefst in kleine hoeveelheden en bewaar ze in potjes met schroefdeksel.

KURKUMA (GEELWORTEL)

Kurkuma geeft een prachtige felgele kleur aan gerechten en is bovendien een krachtige antioxidant met ontstekingsremmende en zuiverende eigenschappen.

CHILIPOEDER EN -VLOKKEN

Een belangrijk specerij in de Indiase keuken. Chili voegt hitte, geur en smaak toe aan elk gerecht. Poeder en vlokken zijn even pittig - poeder geeft een gerecht ook kleur, de kleine rode vlokjes niet (die laten het er vooral erg lekker uitzien). Voor een diepere kleur is chilipoeder uit Kasjmir het beste. Vind je gemalen of verse chilipeperjes te heet? Vervang ze dan door cayennepeper of versgemalen zwarte peper.

GARAM MASALA

Elke regio en zelfs elk huishouden in India heeft zijn eigen versie van garam masala. Dit specerijenmengsel ('masala' betekent mengsel) bestaat uit maximaal zeven hele specerijen die samen worden vermalen. Garam masala geeft een kruidige, warme smaak aan curry's. Koop het mengsel kant-en-klaar in de winkel of stel je eigen mix samen (zie blz. 242).

TANDOORI MASALA

Een mix van gemalen specerijen die gebruikt wordt bij de tandoor (kleioven), bijvoorbeeld bij vlees- en groentegerechten aan een spies. Favorieten zijn hier tikka en boterkip, of paneer als vegetarisch alternatief.



ZO MAAK JE Paneer

PANEER IS EEN INDIASE KAAS DIE ONTSTAAT ALS JE EEN VOEDINGSZUUR (BIJVOORBEELD AZIJN OF CITROENSAP) TOEVOEGT AAN VOLLE MELK. DEZE KAAS IS DUS NIET GEFERMENTEERD OF INGELEGD, ZOALS BRIE OF FETA. DE WRONGEL WORDT OPGEVANGEN IN EEN KAASDOEK, DIE JE VERVOLGENS LAAT UITLEKKEN OF UITPERST ONDER EEN ZWAAR GEWICHT. HET EINDRESULTAAT IS EEN BLOK HÜTTENKÄSE (OF COTTAGECHEESE) DAT JE OP VEEL MANIEREN KUNT GEBRUIKEN. NATUURLIJK IS PANEER GEWOON TE KOOP IN DE SUPERMARKT OF TOKO, MAAR HET IS OOK ERG LEUK (EN LEKKER!) OM HET EENS ZELF TE MAKEN.

VOOR ONGEVEER 250 G | VOORBEREIDING: 1-2 UUR | BEREIDING: 4-5 MINUTEN

BENODIGDHEDEN

PAN MET DIKKE BODEM
KAASDOEK, VERGIET
MAATBEKER
THERMOMETER



1 Verhit 1 liter volle melk in een pan met dikke bodem. Verhit tot net onder het kookpunt en draai dan het vuur uit. De temperatuur moet ongeveer 80 °C zijn.

2 Doe 3-4 eetlepels citroensap in een kommetje en voeg dit geleidelijk toe aan de melk; 1 theelepel per keer. Roer de melk zachtjes door na elke toevoeging en zorg ervoor dat het mengsel niet aan de bodem van de pan blijft kleven. Blijf roeren tot de melk zich scheidt in wrongel en waterige, groene wei.

TIP: In plaats van citroensap kun je ook limoensap of wittewijnazijn gebruiken.

3 Laat de wrongel en wei 30 minuten afkoelen, tot wrongel nog warm is maar je er wel mee kunt werken. Bekleed een diepe vergiet in de gootsteen met een groot stuk kaasdoek. Giet het mengsel langzaam door het kaasdoek. Spoel de wrongel zachtjes af onder de lopende kraan.

4

Breng de hoeken van het kaasdoek naar boven, leg er een strakke knoop in en wring tegelijk zoveel mogelijk vocht uit de wrongel. Hoe meer vocht je eruit knijpt, hoe steviger de paneer uiteindelijk wordt.

TIP: Dit wringen vergt enige oefening, dus wees geduldig en voorzichtig.



5

Leg de ingepakte paneer tussen twee snijplanken in de gootsteen. Op deze manier kun je er nog meer vocht uit drukken en krijg je een stevig blok dat je kunt snijden en bakken. Voor een rechthoekige vorm leg je een stapel dikke boeken, gewichten of een pannetje water op de snijplank. Hierdoor wordt er extra druk op de paneer uitgeoefend en krijgt de kaas de bekende rechthoekige vorm. Hoe langer je de kaas plat drukt, hoe steviger hij wordt - laat minimaal 30-40 minuten staan.



6

Pak het blok paneer uit. Snijd de kaas in stukjes of plakken, wat je wilt. De beste manier om paneer te bewaren is in de koelkast in een kom water; dan wordt de kaas niet hard. Of leg de paneer even in warm water nadat je de kaas uit de koelkast hebt gehaald. Gebruik meteen of bewaar tot 2 dagen in de koelkast. Je kunt paneer ook heel goed invriezen.

Alternatieve vullingen voor samosa's

HEB JE HET BASISRECEPT EENMAAL ONDER DE KNIE,
DAN KUN JE EEN VAN DEZE VULLINGEN PROBEREN.

TIPS LAMSGEHAKT, ERWTJES EN MUNT

Kijk of de olie heet genoeg is door er een klein stukje brood in te laten vallen; als dit in 20 seconden goudbruin wordt, is de olie op temperatuur.

Wil je de samosa's van tevoren klaarmaken? Frituur ze dan 7-8 minuten tot ze knapperig, maar nog niet goudkleurig zijn. Leg ze voor je gaat eten op een bakplaat en bak ze in een voorverwarmde oven op 200 °C/gasstand 6 tot ze knapperig en door en door heet zijn.

Voor heel knapperige, vlokkerige samosa's frituur je ze tweemaal: de eerste keer op 180 °C en de tweede keer op 190 °C.

Als je de samosa's wilt invriezen, frituur ze dan maar een keer. Laat helemaal afkoelen, doe ze in plastic diepvrieszakjes en leg ze in de vriezer.

Volg het recept voor de lamspasteitjes met abrikoos (zie blz. 32), maar vervang de abrikozen door gekookte erwten en voeg ½ theelepel gedroogde munt en ½ theelepel chaat masala toe aan de vulling.

WORTEL, KOOL EN FIJNGEHAakte PINDA

1. Meng in een schaal: 120 g fijngesneden witte kool, 2 geraspte wortels, een stukje gember van 5 cm (geschild en geraspt), 1½ theelepel geroosterd komijnzaad, 2 eetlepels fijngehakte geroosterde pinda's, 1 eetlepel fijngesneden koriander en zout naar smaak.

2. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan op middelmatig vuur, voeg 1 theelepel zwart mosterdzaad toe, 5-6 curryblaadjes en 1 fijngesneden rode chilipeper. Bak 30-40 seconden, voeg toe aan de groentes en schep alles goed om.

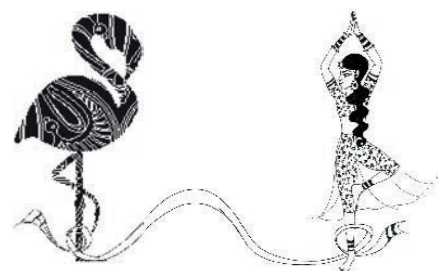
SPINAZIE EN PANEER

1. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan op middelmatig vuur. Doe 2 theelepels komijnzaad in de pan en bak 20 seconden, voeg een stukje gember van 5 cm toe (geschild en geraspt), 120 g paneer in piepkleine blokjes, ½ eetlepel gedroogde fenegriekblaadjes, 1 theelepel garam masala en zout naar smaak. Bak 1 minuut op laag vuur.

2. Haal de pan van het vuur en roer er 500 g geslonken en drooggeknepen spinazie door. Laat helemaal afkoelen.

EEND, LENTE-UI, GEMBER EN KORIANDER

Meng in een grote schaal: 600 g gaar eendenvlees, in kleine reepjes gescheurd, 3 dingesneden lente-uitjes, een stukje gember van 1 cm (geschild en geraspt), 2 theelepels gemalen komijn, 1 eetlepel fijngesneden koriander, 4-5 fijngesneden muntblaadjes, 1 heel fijngesneden grote rode chilipeper en zout naar smaak.



Dal makhani

ZIN IN EEN FEESTJE OP TAFEL? DIT IS DE ULTIEME DAL. VOLGENS DE INDIASE TRADITIE MOET DIT GEMENGDE LINZEN-BONENGERECHT URENLANG PRUTTELEN, MAAR GEBRUIK JE INGEBLIKTE PEULVRUCHTEN VAN GOEDE KWALITEIT DAN IS HET RESULTAAT MINSTENS NET ZO LEKKER. DE GEROOKTE KNOFLOOK MET DE FENEGRIEKBLAADJES EN CHILI, GECOMBINEERD MET ROOM EN BOTER, MAKEN DEZE DAL TOT EEN HEMELS, LUXE VERWENGERECHT.

VOOR 4 | VOORBEREIDING: 30 MINUTEN | BEREIDING: 25-30 MINUTEN

VERS

1 grote ui, grofgesneden
stukje gember van 2,5 cm, geschild, grofgesneden
4 tenen knoflook, grofgesneden
1 kleine groene chilipeper, grofgesneden
1 eetlepel fijngesneden koriander, plus extra voor eroverheen

SPECERIJEN

1½ theelepel gedroogde fenegriekblaadjes
1 theelepel komijnzaad
stukje cassia of kaneel van 2,5 cm
1 laurierbladje
1 zwarte kardemompeul, gekneusd
¼ theelepel kurkuma
1½ theelepel garam masala

VOORRAADKAST

100 g gekookte kidneybonen, ½ eetlepel achtergehouden
100 g gekookte hele zwarte urdbonen (zwarte mungbonen), ½ eetlepel achtergehouden
2 theelepels tomatenpuree
1 theelepel zout, of naar smaak
3 eetlepels ghee of olie

ERBIJ

1 theelepel ghee
½ theelepel double cream of slagroom

1. Verhit 1 eetlepel van de ghee of olie in een grote koekenpan op middelmatig vuur en fruit de ui, gember, knoflook en chilipeper 7-8 minuten tot ze zacht en goudbruin zijn. Laat iets afkoelen en schep ze met een schuimspaan in de blender, samen met de ½ eetlepel achtergehouden bonen, de tomatenpuree en fenegriekblaadjes en voeg 50 ml water toe. Pureer tot het een gladde pasta is.

2. Verhit de rest van de olie in een koekenpan op middelmatig vuur. Doe het komijnzaad, de cassia of kaneel, laurierbladje en zwarte kardemom erbij en bak 20 seconden. Schep de ui-bonenpasta erbij en roerbak 2 minuten.

3. Voeg de kurkuma toe met de garam masala en het zout en bak 1 minuut mee.

4. Doe de kidneybonen, urdbonen, koriander en 100-120 ml water erbij, leg het deksel op de pan en laat 10 minuten zacht koken tot de dal dik en romig is.

5. Draai het vuur uit en besprenkel met de ghee en room en bestrooi met fijngesneden koriander.

TIP: onthoud stap 1 van dit recept; door een kleine hoeveelheid gekookte kidneybonen in de blender te pureren met wat gebakken ui, knoflook en gember, krijg je een pasta die je kunt gebruiken als basis voor een zijdezachte saus. Je kunt deze pasta een dag van tevoren klaarmaken.



Aubergine met chilipeper en granaatappeldressing

DIT IS EEN AANGEPASTE VERSIE VAN HET POPULAIRE 'TAWA BAINGAN'. BAK DE AUBERGINEPLAKKEN TOT ZE KNAPPERIG EN GOUDBRUIJN ZIJN EN LEG ZE DAN IN DE ZOETE CHILIDRESSING. EET HET ALS EEN WARME SALADE OF ZET HET OP TAFEL ALS BIJGERECHT, BIJVOORBEELD BIJ EEN HETE CURRY, GEBAKKEN PASTEITJES, PITTIG VLEES OF GEBAKKEN VIS. JE KUNT DE DRESSING ER OOK LOS BIJ GEVEN.

VOOR 2 ALS HOOFDGERECHT OF 4 ALS BIJGERECHT | VOORBEREIDING: 1 UUR
BEREIDING: 45 MINUTEN

VERS

2-3 kleine tot middelgrote aubergines, in de lengte in plakken, of kleintjes gehalveerd en ingesneden
2 sjalotten, gesnipperd
1 teen knoflook, heel fijngesneden
1 eetlepel fijngesneden koriander
1 eetlepel fijngesneden munt
2-3 eetlepels granaatappelpitjes

SPECERIJEN

¼ theelepel kurkuma
1 eetlepel garam masala
1 theelepel chilivlokken

VOORRAADKAST

1 eetlepel suiker
3 eetlepels sherryazijn
3-4 theelepels zout, of naar smaak
2 eetlepels olie, plus extra voor invetten

1. Bestrooi de aubergineplakken met wat zout, leg ze in een vergiet die op een kom staat en laat 30 minuten staan. Spoel daarna het zout eraf en dep droog.

2. Doe de kurkuma en garam masala met de olie in een kommetje en roer tot een pasta.

3. Zet een pannetje op middelhoog vuur en voeg de sjalotten, knoflook, suiker, azijn, chilivlokken en 3 eetlepels water toe. Breng aan de kook en laat 1 minuut koken. Haal van het vuur en laat helemaal afkoelen. Roer koriander, munt en granaatappelpitjes erdoor.

4. Wrijf de aubergineplakken aan beide kanten in met de masalapasta.

5. Zet de grill aan op de hoogste stand en kwast het grillrooster in met plantaardige olie. Leg de aubergineplakken op het rooster en grill ze 8-9 minuten tot ze aan beide kanten mooie zwarte lijntjes hebben; keer de plakken halverwege om.

6. Leg de aubergineplakken op een bord en schep de dressing erover.

TIP: door de aubergineplakken vooraf met zout te bestrooien haal je het overtollige vocht eruit, waardoor ze beter te grillen zijn. Wel na het afspoelen goed droogdeppen met keukenpapier.





Vis,
vles en
gevogelte

Met ui en koriander gevuld naanbrood

HET VOORDEEL VAN ZELF JE NAANBROOD BAKKEN IS DAT JE OOK ZELF DE COMBINATIE VAN KRUIDEN BEPAALT. DIT ZACHTE NAANBROOD MET KORIANDER EN UI IS LEKKER BIJ MASALAGERECHTEN, VLEESSPIESJES EN GEBARBECUEDE PANEER.

VOOR 8-10 STUKS | VOORBEREIDING: ONGEVEER 30 MINUTEN |
BEREIDING: 4-5 MINUTEN PER NAAN

VERS

1 kleine rode ui, fijngeraspt en in een kaasdoek of schone theedoek drooggeknepen, of in een zeef gelegd en met de achterkant van een lepel zoveel mogelijk vocht eruit gedrukt
3-4 eetlepels fijngesneden koriander

1 hoeveelheid naturel naandeeg (zie blz. 127)

SPECERIJEN

¼ theelepel chilivlokken (als je wilt)

VOORRAADKAST

zout, naar smaak

4 eetlepels gesmolten ghee tarwebloem, om mee te bestuiven

1. Zet de grill aan op de middelhoge of hoogste stand en schuif een bakplaat op de bovenste richel.

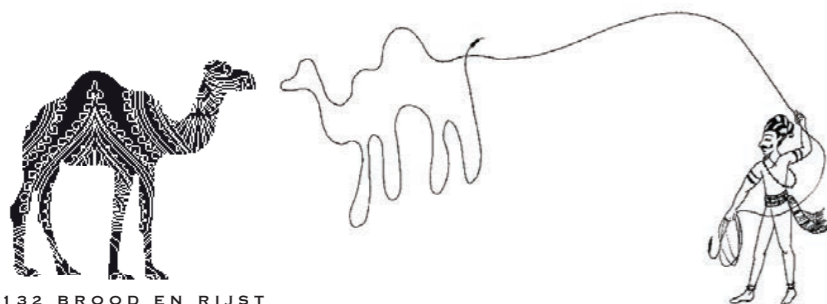
2. Roer in een kom de rode ui, koriander, chilivlokken en het zout door elkaar.

3. Verdeel het naandeeg in 8-10 gelijke delen, rol er met je handen balletjes van en druk ze plat. Bestuif met bloem en rol met een deegroller het deeg dun en gelijkmatig uit. Schep een lepelje uienmengsel in het midden van het deeg en laat hierbij de randen vrij.

4. Vouw de randen rond de vulling naar het midden en druk ze vast, zodat het uienmengsel niet meer zichtbaar is. Draai om op een met bloem bestoven aanrecht zodat de naad naar beneden ligt. Bestuif het deeg met bloem en rol uit tot het buideltje 3 mm dik is. Bestuif met extra bloem als het deeg nog kleverig is.

5. Leg de uitgerolde naan op de bakplaat, bestrijk licht met water en grill 1-2 minuten aan elke kant tot het brood luchtig en lichtbruin is.

6. Bestrijk met gesmolten ghee en dien heet op.



ZES KEER aardappel

1 PITTIGE ZOETE- AARDAPPELPARTJES

VERWARM de oven voor op 180 °C/gasstand 4.
SNIJD 2 grote ongeschilde zoete aardappels in partjes en leg ze op een bakplaat met dikke bodem.
STAMP in de vijzel fijn: 1 theelepel venkelzaad, 1 theelepel komijnzaad, ½-1 theelepel chilivlokken en 1 theelepel zout, of naar smaak.
ROER er 2 eetlepels olie door. Voeg 3 ongepelde tenen knoflook toe, kneus ze lichtjes, doe de aardappelpartjes erbij en schep alles door elkaar.
BAK 30-45 minuten in de oven; schep halverwege om.

2 MUMBAI ALOO

VERHIT 3 eetlepels olie in een koekenpan.
VOEG 1 theelepel komijn- en 1 theelepel mosterdzaad toe en doe er na 3-4 seconden 500 g gekookte aardappelblokjes bij. Voeg een stukje gember van 1 cm toe, geraspt, ½ theelepel kurkuma, 1 theelepel gemalen koriander, ½ theelepel chilivlokken, ½ theelepel gedroogd mangopoeder en ½ theelepel zout.
SCHEP voorzichtig door elkaar, laat 6-8 minuten zachtjes bakken en kneus wat aardappelblokjes met de achterkant van een vork.
GARNEER met 2 eetlepels fijngesneden koriander en een flinke snuf chaat masala.

3 AARDAPPEL, ERWTJES EN TOMAAT

VERHIT 2 eetlepels olie in een pan op laag vuur.
DOE 1 laurierblad, 1 theelepel komijnzaad, 2 fijngesneden tenen knoflook en 1 stukje gember van 1 cm, geraspt, in de pan erbij.
ROER 2 eetlepels gebakken-uienpasta (zie blz. 231), 1 eetlepel tamarinde-extract en 2 eetlepels passata door elkaar en schenk het mengsel in de pan.
BAK 2 minuten, voeg 1 theelepel kurkuma toe, 1 theelepel garam masala, 1 theelepel gemalen koriander en 1½ theelepel zout toe.
ROERBAK 1 minuut.
VOEG 100 g erwtsjes uit de diepvries toe en bak 1 minuut mee, doe er dan 250 g gekookte aardappelblokjes bij en roerbak alles 3-4 minuten.
HAAL de pan van het vuur en roer er 2 fijngesneden verse tomaten door.

4 GEKNEUSDE AARDAPPEL

DOE 500 g geschilde, in stukjes gesneden aardappels in een pan water met een bouquet garni van 3 specerijen (zie blz. 248) en 2 theelepels zout.
KOOK 8-10 minuten, tot de aardappelstukjes gaar zijn. Giet af en zet weg.
VERHIT 1 eetlepel olie of ghee in een kleine koekenpan, voeg ½ theelepel komijnzaad toe en bak 20 seconden zachtjes.
VOEG 55 g fijngesneden prei toe en 1½ fijn-gesneden teen knoflook en bak 30 seconden op laag vuur tot ze bruin worden.
SCHENK er 25 ml (2 eetlepels) kokosmelk bij, voeg de aardappelblokjes toe en kneus ze.
BESPRENKEL met de ghee of boter.
GARNEER met fijngesneden koriander.

5 AARDAPPELKOEKJES MET ERWTJES

PUREER 85 g erwtsjes, 25 g paneer, 1 theelepel geraspte gember, ½ groene chilipeper, ¼ theelepel gedroogd mangopoeder, ¼ theelepel garam masala, ¼ theelepel zout en 1 eetlepel koriander in de blender.
SCHEP in een kom door elkaar: 500 g aardappel-puree, 1 theelepel gemalen komijn, 1 theelepel gemalen koriander, 1 theelepel gemalen venkel, flinke snuf chilipoeder, ¼ theelepel gemberpoeder, ½ theelepel chaat masala, 1 theelepel zout en 2 theelepels maïzena.
VET je handen in met olie, neem een volle eetlepel van het aardappelmengsel en druk plat. Schep er 2 theelepels erwtsjespuree op, vouw de zijanten eroverheen en druk plat tot een koekje.
VERHIT 100 ml olie in een koekenpan. Bak 2 of 3 koekjes tegelijk in de pan tot ze aan beide kanten goudbruin zijn.

6 AARDAPPELSALADE MET PANCH PHORON

VERHIT 4 eetlepels olie in een pan met dikke bodem op middelhoog vuur.
VOEG 1 theelepel panch phoron (Bengaals vijfkruidenpoeder) toe, laat 1 minuut roerbakken en doe er dan 500 g gehalveerde krieltjes bij, samen met 1 theelepel kurkuma, 1½ theelepel garam masala of kaneel (als je wilt), 1 theelepel chilivlokken en zeezout naar smaak.
ROERBAK 2 minuten. Schenk er 25 ml water bij, leg het deksel op de pan en laat op laag vuur 8-10 minuten koken. Haal het deksel van de pan, draai het vuur hoger en laat koken tot het water is verdampt en de aardappels gaar zijn en beginnen te sissen en te bakken.
HAAL de pan van het vuur en roer er voorzichtig 2 fijngesneden tomaten door, 1 eetlepel verse fijngesneden munt en 1 eetlepel verse fijngesneden koriander.
GARNEER met hele koriander- en muntblaadjes.



Rauwe groentesalade met pittige dressing en noten

DEZE SALADE BESTAAT UIT DUN GESNEDEN RAUWE GROENTES, DIE MOOI IN BALANS WORDEN GEHOUDEN DOOR EEN DRESSING VAN MOSTERDZAAD, GEMBER, CHILIVLOKKEN EN CITROEN.

VOOR 2 ALS HOOFDGERECHT OF 4 ALS BIJGERECHT
VOORBEREIDING: 20 MINUTEN | BEREIDING: 5 MINUTEN

VERS

- 1 bosje radijsjes, in dunne plakjes
- 2 wortels, in dunne plakjes
- 2 courgettes, in dunne plakjes of linten
- ¼ rettich, in dunne plakjes of linten
- 3 lente-uitjes, in dunne ringen
- 4-5 verse curryblaadjes
- sap van ¼ citroen
- stukje gember van 5 cm, geschild, fijngeraspt

SPECERIJEN

- ¼ theelepel wit of zwart mosterdzaad
- flinke snuf chilivlokken

VOORRAADKAST

- zout, naar smaak
- 1 eetlepel olijfolie

EVENTUEEL ERBIJ

- 1 eetlepel noten-zadenmix (zie blz. 240), gekneusd
- 5 takjes koriander, door de helft gesneden

1. Doe alle groentes in een grote schaal.
2. Verhit de olie in een kleine koekenpan op laag vuur. Voeg het mosterdzaad en de curryblaadjes toe en bak 20 seconden. Draai het vuur uit.
3. Doe het citroensap en de chilivlokken erbij met de gember en het zout. Schenk over de groentes en schep alles losjes door elkaar.
4. Garneer met de gekneusde noten-zadenmix en maak af met wat koriander.



Pistachekulfi

DIT IS EEN SNELLE VERSIE VAN EEN KLASSIEK INDIAAS ROOMIJS. VERVANG DE PISTACHENOTEN EVENTUEEL DOOR VERS OF FIJNGESNEDEN GEDROOGD FRUIT OF EEN NOTENMIX. GEEF HET IJS MET EEN HOORNTJE OF COMBINEER HET MET WAT TROPISCH FRUIT VAN DE GRILL OF BARBECUE.

VOOR 4 | VOORBEREIDING: 10 MINUTEN | VRIEZEN: MINSTENS 6 UUR

VERS

600 ml double cream of slagroom

SPECERIJEN

2 snufjes saffraandraadjes, in 3 eetlepels warme melk geweekt

2 snufjes groene kardemomzaadjes

1 theelepel kewra water (als je wilt)

VOORRAADKAST

600 ml gecondenseerde melk

600 ml koffiemelk

2 eetlepels pistachenoten, fijngehakt

1. Roer in een grote kom de room, gecondenseerde melk en koffiemelk door elkaar.

2. Voeg de geweekte saffraandraadjes toe met de warme melk, het kardemomzaad en kewra water en roer door elkaar.

3. Voeg het grootste deel van de fijngehakte pistachenoten toe (bewaar een eetlepel van de pistachenoten voor de garnering) en roer het mengsel goed door. Schenk in een diepvriesdoos.

4. Zet het ijs minstens 6 uur in de vriezer. Haal 5-10 minuten voor je het ijs wilt gaan eten uit de vriezer en bestrooi met de achtergehouden pistachenoetjes.

TIP: roer het ijs na drie uur een keer door, zodat de nootjes niet allemaal naar beneden zakken.

Je kunt het ijs natuurlijk ook in individuele vormpjes invriezen.

