

Inhoud

4-158



Voorwoord	4
Bengaals eten	6
Bengaals koken	10
In de voorraadkast	16
Specerijen en kruiden	17
Specerijenmengsels en smaakmakers	24
Peulvruchten en rijst	28
Groenten, fruit en noten	30
Recepten	34
Specerijenmengsels en -pasta's	38
Chutneys en sauzen	40
Paneer	44
Pakora's, snacks en hapjes	46
Dhal	60
Kofta	68
Curry	74
Korma	88
Tikka	90
Tandoori grill	100
Vadji	106
Rijst	114
Brood	122
Mishti	126
Lassi	132
Mijn Bangladesh	136
Register	158

Voorwoord

Ik ben altijd geboeid geweest door eten. Eten, dat is het verhaal van mijn kindertijd, mijn reis naar Zweden, de persoon die ik geworden ben, mijn carrière. Eten is hopelijk ook het verhaal van mijn toekomst.

Als twintiger, als jonge kerel, ben ik van Dhaka in Bangladesh naar Stockholm gekomen. Ik ging naar de kunstacademie en volgde een designopleiding. Daarnaast werkte ik in Indiase restaurants. En al die tijd was er iets aan de keuken dat mij lokte. Maar ik begreep niet waarom het personeel uit India en Bangladesh altijd iets anders at dan de gasten. Toen ontkiemde het idee: zou ik mijn eigen restaurant kunnen openen? Met echt authentieke Bengaalse en Indiase gerechten die iedereen, personeel én gasten, zou kunnen waarderen. Niet de verwesterde keuken waar ik tot dan toe op gestuit was.

Mijn eerste restaurant, Shanti Classic, opende in 2000 zijn deuren in Stockholm, met klassieke gerechten uit India en Bangladesh. *Shanti* betekent 'vrede' in het Hindi en het Bengaals. Het is een symbool voor hoe eten mensen bij elkaar brengt en hoe we met elkaar het gesprek aangaan doordat we gaan zitten om een maaltijd te delen. Vervolgens heb ik met mijn broer nog vijf eetcafés in Stockholm geopend, met nog authentiekere Bengaalse gerechten.

Vegetarische gerechten hebben me altijd gefascineerd; ze waren een vanzelfsprekend onderdeel van Shanti en van mijn jeugd. Mijn meest recente restaurant, Shanti Culture Club, biedt alleen vis en vegetarische gerechten. Voor mij is dat het voedsel van de toekomst. Als we het moeten doen met wat de aarde voortbrengt in een tijd met een toenemende wereldbevolking en dreigende klimaatverandering, is Culture Club mijn bijdrage aan een betere wereld.

Dit boek is een mijlpaal in mijn carrière. Mijn dromen zijn altijd talrijk geweest, en nu zijn er twee van in vervulling gegaan: de Zweden in contact brengen met authentieke gerechten uit mijn thuisland en hun het middel geven om zelf Bengaals te kunnen koken. – Nahid.



Recepten



Dhal makhani

Een wat luxere dhal die vooral in het noorden van India en Bangladesh wordt gegeten. Je kunt er paneer op doen om het nog feestelijker te maken. Als je een veganistische versie van dit gerecht wilt, laat je de room weg en verhoog je de hoeveelheid kokosroom tot 200 ml.

1 eetlepel korianderzaad, geroosterd en gemalen of gestampt

1 eetlepel komijnzaad, geroosterd en gemalen of gestampt

½ theelepel gemalen kurkuma

1 theelepel gemalen chilipeper

1 theelepel paprikapoeder

1 theelepel zout

1 grote rode ui, in dunne ringen

4 teentjes knoflook, fijngehakt

1 theelepel gemberpasta, zie pag. 38

1 theelepel grove mosterd

210 g gekookte kikkererwten

150 g gekookte kidneybonen

150 g gekookte zwarte mungbonen

2 groene piripiri's of rawits, fijngehakt

200 ml water

2 eetlepels Bengaalse tomatensaus, zie pag. 90

2 tomaten, in partjes

100 ml kokosroom

100 ml slagroom

2 gedroogde rode chilipepers

2 theelepels kruidenzout

1 theelepel mosterdolie

1 theelepel kristalsuiker

ghee om te bakken

Garnering

gehakte noten (bijv. pistachenoten,

cashewnoten of amandelen)

korianderblaadjes

ringen rode ui

◆ 6 porties

Bereidingstijd: 40 minuten + weektijd

Leg alle specerijen in hoopjes klaar op een bord.

Verhit wat ghee in een pan en bak de rode ui, knoflook, gemberpasta en mosterd 2 minuten op hoog vuur. Voeg de specerijen toe en bak nog 2 minuten. Voeg wat water toe tegen het aanbranden.

Voeg de kikkererwten, bonen, piripiri's, het water en de tomatensaus toe. Breng het aan de kook en laat het 10 minuten zachtjes pruttelen op middelhoog vuur, tot de saus dik is.

Doe de tomaten erbij en laat 5 minuten pruttelen.

Roer de kokosroom, slagroom, gedroogde chilipeper, het kruidenzout, de mosterdolie en suiker erdoorheen. Laat nog 5 minuten pruttelen.

Garneer tot slot met noten, koriander en ringen rode ui.





Tikka groente- sizlar

Onze tandoor wordt meer dan 400 °C heet, perfect voor spiesjes. Thuis bereid je dit in de oven onder de grill.

700 g groenten naar keuze (bijv. rode paprika, courgette, champignons, tomaat, rode ui), grof gesneden

1 theelepel gemalen kurkuma
1 theelepel grillkruiden
1 theelepel zout
2 theelepels mosterdolie
2 theelepels koolzaadolie
2 theelepels yoghurt
sap van ¼ limoen

Marinade

2 theelepels gemberpasta, zie pag. 38
1 theelepel knoflookpasta, zie pag. 38
1 theelepel chili- en korianderpasta, zie pag. 38
1 theelepel grove mosterd
2 theelepels sambal oelek
2 theelepels gemalen chilipeper
1 theelepel komijnzaad, geroosterd en gemalen of gestampt
1 theelepel korianderzaad, geroosterd en gemalen of gestampt
1 theelepel garam masala, zie pag. 38

Garnering

½ handvol koriander, grof gehakt

Voor erbij

Bengaalse tomatensaus, zie pag. 90
gebakken groenten naar keuze
rijst
raita, zie pag. 42

◆ 4 porties

Bereidingstijd: 30 minuten + 1-2 uur marineren

Verwarm de grill voor tot 250 °C.

Meng de ingrediënten voor de marinade in een kom. Doe de groenten erbij en verdeel de marinade gelijkmatig. Laat 1-2 uur in de koelkast marineren.

Rijg de groenten aan spiesjes. Gril de spiesjes 10 minuten direct op het rooster midden in de oven.

Garneer de spiesjes met koriander en geef er Bengaalse tomatensaus, wat gebakken groenten, rijst en raita bij.

Linzenkofta



Dit is een populaire streetfoodsnaak in India en Bangladesh, vol proteïnerijke rode linzen, chana dhal en mungbonen. De linzenkofta kun je klaarmaken met de linzen die je voorhanden hebt en serveren als hoofdgerecht met kormasaus en rijst, als voorgerecht of als hapje.

90 g mungbonen, een nacht geweekt
170 g rode linzen, een nacht geweekt
85 g kikkererwten, 4 uur geweekt en gekookt
 ½ theelepel gemberpasta, zie pag. 38
 ½ theelepel chili- en korianderpasta, zie pag. 38
 ½ theelepel knoflookpasta, zie pag. 38
 ½ theelepel gemalen chilipeper
 ½ theelepel grillkruiden
1 theelepel gemalen kurkuma
 ½ theelepel korianderzaad, geroosterd en gemalen of gestampt
 ½ theelepel komijnzaad, geroosterd en gemalen of gestampt
1 kleine ui, in dunne ringen
2 groene piripiri's of rawits, fijn gehakt
 ½ theelepel kruidenzout
2 eetlepels aardappelzetmeel
 ½ handvol koriander
 ½ theelepel zout
koolzaadolie om te frituren

◆ **4 porties**

Bereidingstijd: 20 minuten

Mix in een grote kom de bonen, linzen en kikkererwten grof met een staafmixer. Meng de overige ingrediënten erdoor en vorm er met je handen ronde balletjes van.

Verhit de olie in een frituurpan of een diepe koekenpan tot 160 °C. Frituur de balletjes in porties goudbruin.

Geef er rijst en kormasaus (zie pag. 89) bij of serveer apart als snack met mangochutney, raita of tamarindesaus (zie pag. 40-42).



Palak-paneer-burgers

Deze burger is misschien niet het meest authentieke gerecht in dit boek, maar wat maakt dat uit als het zo lekker smaakt?

Burgers

200 g paneer, verkruid
 2 eetlepels fijngehakte munt
 2 eetlepels fijngehakte koriander
 2 cm verse gemberwortel, fijngehakt
 ½ rode piri-piri of rawit, fijngehakt
 1 theelepel gemberpasta, zie pag. 38
 1 theelepel chili- en korianderpasta, zie pag. 38
 ½ theelepel grove mosterd
 ½ theelepel knoflookpasta, zie pag. 38
 ½ theelepel garam masala, zie pag. 38
 ½ theelepel paprikapoeder
 ½ theelepel gemalen chilipeper
 ½ theelepel grillkruiden
 ½ theelepel zout
 ½ theelepel kruidenzout
 2 gekookte aardappelen, gepureerd

4 eetlepels diepvriesspinazie, ontdooid en vocht eruit gedrukt
 2 eetlepels gefrituurde ui
 4 theelepels mosterdolie
 3 eetlepels paneermeel
 3 eetlepels aardappelzetmeel
 koolzaadolie om te bakken

Voor erbij

½ rode ui, in dunne ringen
 4 plakken paneer van 5 x 5 cm
 4 brioche-hamburgerbroodjes
 3 eetlepels chili- en korianderpasta, zie pag. 38
 4 grote slabladeren
 100 ml raita, zie pag. 42
 4 grote plakken tomaat
 100 ml Bengaalse tomatensaus, zie pag. 90

◆ 4 porties

Bereidingstijd: 30 minuten

Meng alle ingrediënten voor de burgers in een kom en kneed met je handen tot een 'gehakt'.

Vorm 4 grote burgers en leg ze op een bord. Verhit een koekenpan met olie en bak de burgers in 2-3 minuten aan elke kant goudbruin. Leg ze apart op een bord.

Doe de rode-uienringen in dezelfde pan en bak ze 4 minuten op middelhoog vuur. Schep ze op een bord. Bak de plakken paneer 1 minuut aan elke kant op middelhoog vuur.

Bouw dan je hamburgers: snijd elk broodje doormidden en smeer de ene helft in met een laag chili- en korianderpasta. Leg daarop een blad sla, dan de burger, raita, 1 plak tomaat, 1 plak paneer, gebakken rode-uienringen en Bengaalse tomatensaus.



Courgettevadji

Dit is een klassiek vegetarisch bijgerecht in Bangladesh, goedkoop en makkelijk klaar te maken. Je serveert het meestal met dhal en paratha, roti of witte rijst. Tot welke sociale klasse je ook behoort, iedereen in Bangladesh eet dit gerecht.

½ theelepel korianderzaad, geroosterd en gemalen of gestampt

½ theelepel komijnzaad, geroosterd en gemalen of gestampt

½ theelepel gemalen zwarte peper

½ theelepel zout

1 ui, in dunne ringen

1 rode ui, in dunne ringen

½ theelepel chili- en korianderpasta, zie pag. 38

½ theelepel grove mosterd

1 courgette, in dunne reepjes

200 ml water

koolzaadolie om te bakken

Garnering

2 groene piripiri's of rawits

koriander, fijngehakt

verse gemberwortel, in dunne staafjes

◆ 8 porties

Bereidingstijd: 20 minuten

Leg alle specerijen in hoopjes klaar op een bord.

Verhit een wok met olie en bak de ui en rode ui 3 minuten op hoog vuur. Voeg de specerijen, specerijenpasta en mosterd toe en bak 1 minuut.

Doe de courgette erbij en bak al roerend 1 minuut. Voeg wat water toe om aanbranden te voorkomen.

Schenk er 200 ml water bij en blijf 4-5 minuten al roerend op hoog vuur bakken, tot het meeste water is ingekookt. Breng op smaak met extra zout.

Schep het gerecht op een schaal en bestrooi met piripiri's, koriander en gemberstaafjes.

Serveer als bijgerecht of met rijst of roti.



Mangokulfi

Dit is een eenvoudige versie van kulfi-ijs: je mixt de ingrediënten gewoon in een keukenmachine en zet het mengsel in de diepvries. Frisser dan de traditionele kulfi en perfect als afsluiter van een feestmaaltijd op een warme zomeravond.

◆ 5 porties

Bereidingstijd: 15 minuten + 3 uur in de diepvries

Benodigdheden: kartonnen bekertjes

300 g mangomoes uit blik (gezoet)
100 ml diepgevroren mangostukjes
2 schijven mango op siroop, uitgelekt
300 ml slagroom
100 ml crème fraîche
1 theelepel gemalen kardemom
1 snufje saffraanpoeder
80 g kristalsuiker
30 g gemengde noten naar keuze, gehakt

Garnering

muntblaadjes
schijfjes mango

Mix alle ingrediënten behalve de noten in een keukenmachine tot een crème. Voeg de noten toe en mix nog enkele seconden.

Giet het ijsmengsel in kartonnen bekertjes. Duw er eventueel houten stokjes in. Zet 3 uur in de diepvries.

Duw het ijs voorzichtig uit de bekertjes en garneer met muntblaadjes en een paar schijfjes mango.

Saffraankulfi

Dit soort ijs wordt op bruiloften in Bangladesh vaak geserveerd. Het is een romig soort ijs met de exquisite smaken van saffraan en rozenwater.

◆ 5 porties

Bereidingstijd: 60 minuten

Benodigdheden: kartonnen bekertjes

2 liter volle melk
120 g kristalsuiker
100 ml slagroom
50 ml crème fraîche
30 g gehakte noten
1 theelepel gemalen kardemom
1 snufje saffraanpoeder
1 theelepel rozenwater
olie om in te vetten

Garnering

gehakte noten

Vet de bodem van een 5-literpan in met olie. Breng er de melk in aan de kook.

Verlaag het vuur als de melk kookt snel tot middelhoog. Kook de melk in circa 10 minuten in tot er een derde van over is.

Voeg de suiker, slagroom, crème fraîche, noten, kardemom en saffraan toe en breng weer aan de kook. Verlaag de temperatuur opnieuw en kook de melk tot een vierde in, in circa 30 minuten.

Roer het rozenwater erdoorheen.

Laat afkoelen en giet het ijsmengsel in de bekertjes. Duw er eventueel houten stokjes in. Zet enkele uren in de diepvries.

Druk het ijs voorzichtig uit de bekertjes en garneer met gehakte noten.



Mijn Bangladesh

Ik ga elk jaar in december terug naar Bangladesh. Het lijkt er dan op een warme westerse zomer en dat komt me goed uit, vooral omdat ik niet zo dol ben op onze winters. Bovendien is het er dan de oogsttijd voor heel wat groenten en fruit. In een Bengaalse zomer kan het wel 40 °C worden en de moessonregens houden maar aan. Dat laat ik liever aan me voorbijgaan.

In de oude wijken van Dhaka waar ik ben opgegroeid vind je een ongelofelijke variatie aan restaurants en streetfood. Veel mensen gaan er alleen maar naartoe om te eten. Zodra ik er aankom, krijg ik zin in dhal, fuska met chot poti, *aloo bharta* (een soort aardappelpuree) en omelet met groene chilipeper. De simpele kost, de keuken van de straat en van mijn moeder, trekt me. Zweden zijn lyrisch over hun moeders gehaktballetjes, ik over mijn mama's dhal.

Midden op de dag is het met alle verkeer geen kinderspel om de oude stad in en uit te komen. Ik eet echter laat met de familie, zo tegen middernacht. Alles blijft lang open en het straatleven gaat tot diep in de nacht door. Er zijn voortreffelijke bazaars en kraampjes met heerlijke groenten en fruit.

In onze cultuur dringt de familie het eten een beetje aan ons op en doordat we zo veel gerechten klaarmaken, zeker in ons buitenhuis in Bikrampur, leidt dat tot heel wat ge-eet en geklets. En zo hoort het ook. Een bezoek aan Bangladesh is niet compleet als je niet samen met de hele familie kookt.

In Dhaka mis ik natuurlijk ook dingen die in Zweden vanzelfsprekend zijn. Behalve het kraanwater zijn dat ook de stilte en de rust. In Bangladesh zijn er altijd mensen om me heen, en het is in principe onmogelijk om alleen te zijn. Ik heb twee derde van mijn leven in Zweden gewoond, dus voel ik me nu heel Zweeds. Zo Zweeds dat ik een pak knäckebröd meeneem als ik naar huis vlieg.

