

VAN DE AUTEUR VAN
• MADE IN INDIA •

PUUR INDIA

M E E R A S O D H A

130 VEGETARISCHE RECEPTEN
VOOR ELKE DAG

FOTOGRAFIE DAVID LOFTUS

FONTAINE UITGEVERS

INHOUD

06 ALTERNATIEVE INDELING

07 SEIZOENSGERECHTEN

09
INLEIDING

12 NUTTIGE MATEN EN
GEWICHTEN

13 ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

15 TIEN TIPS VOOR MEER
SUCCES IN DE KEUKEN

19
VOORGERECHTEN EN SNACKS

49
WORTEL- EN KNOLGROENTEN,
POMPOENEN EN OVERIGE

83
GLORIEUS GROEN

111
AUBERGINES

123
SALADES

145 PRESENTEERTIPS

149
EIEREN EN KAAS

165
PEULVRUCHTEN

185
RIJST

208 MENUSUGGESTIES

211
BROOD

231
PICKLES, CHUTNEYS EN RAITA'S

251
PUDDINGS

275
DRANKEN

284 MAAK HET ZELF

291 INDIASE HUISMIDDELTJES

292 AANBEVOLEN
LEVERANCIERS

293 DANK

294 REGISTER





POMPOENCAFREAL UIT GOA

Cafreal is een betoverend gerecht uit de voormalige Portugese kolonie Goa. Traditioneel wordt het bereid door kip te garen in een pittige marinade van verse koriander, knoflook, groene chilipepers en specerijen. Ik heb de kip vervangen door geroosterde pompoen, die erg goed past bij de vurige kick van cafreal. Dit is een geweldig stressvrij recept: je kunt de saus in een paar minuten mixen en koken terwijl de pompoen in de oven staat. Ideaal voor een doordeweekse maaltijd!

TIP Je hebt een blender nodig voor dit recept.

Voor 4 personen als
hoofdgerecht

1 grote flespompoen (1,5 kg)
koolzaadolie
1 grote gele ui, in dunne ringen
150 g verse koriander
4 cm gemberwortel, geschild
8 tenen knoflook
2 lange groene chilipepers
1½ theel. gemalen komijnzaad
½ theel. kaneelpoeder
sap van ½ citroen
1¼ theel. zout
½ theel. gemalen zwarte peper
400 ml kokosmelk
Verhit de oven tot 180 °C en
bekleed twee bakplaten met
aluminiumfolie.

Schil de pompoen, snijd hem doormidden en verwijder de zaden en zaadlijsten met een lepel. Snijd de pompoen in schijfjes (halve cirkels of ringen) van 1 cm dik, leg ze op de bakplaten en sprenkel er een paar eetlepels koolzaadolie over. Hussel met de hand de schijfjes goed om zodat ze gelijkmatig bedekt worden met olie. Rooster de pompoenschijfjes 35–45 minuten in de oven, of tot ze volledig gaar zijn en beginnen te karamelliseren. Keer ze halverwege.

Maak intussen de gebakken ui om over de cafreal te strooien. Giet een paar eetlepels olie in een koekenpan en zet hem op halfhoog vuur. Voeg als de olie heet is de ui toe en bak hem 15–20 minuten tot hij knapperig en gekaramelliseerd is. Haal de pan van het vuur.

Maak de cafrealsaus. Hak de koriander, de gember, de knoflook en de chilipepers en doe ze in een blender. Doe de komijn, het kaneelpoeder, het citroensap, het zout, de zwarte peper en de kokosmelk erbij en mix alles tot een gladde saus.

Giet de saus in een diepe pan en zet hem op halfhoog vuur. Laat de saus 5 minuten zachtjes koken en roer af en toe. Voeg de geroosterde pompoen toe en laat het geheel nog 5 minuten zachtjes koken.

Schep de cafreal op een serveerschaal en strooi de gebakken ui erover. Serveer het gerecht met rijst.

KHEEMA VAN CHAMPIGNONS EN DOPERWTEN

(masaruma matar ka keema)

Mijn vader is prettig gestoord. Hij drinkt thee met poedersuiker, heeft de knopen van zijn achterzakken laten verwijderen (omdat hij bang is om de bekleding van zijn autostoelen te beschadigen) en houdt nauwkeurig bij wanneer hij de planten water heeft gegeven. Hij heeft ooit per ongeluk het gazon bemest met champignoncompost en toen moesten we maandenlang allerlei champignongerechtten eten. Mocht dat jou ooit overkomen, dan is dit een prima recept.

TIP Om een kilo champignons te hakken, heb je echt een keukenmachine nodig, anders is de lol er snel af.

Voor 4 personen als
hoofdgerecht

1 kg kastanjechampignons
2 eetl. boter
1 eetl. koolzaadolie
1 theel. komijnzaad, gekneusd
2 rode uien, fijngesnipperd
5 tenen knoflook, geperst
3 cm gemberwortel, geschild
en geraspt
1½ lange groene chilipeper,
fijngehakt
4 grote rijpe tomaten, in
blokjes
¾ theel. garam masala
1 theel. zout
½ theel. gemalen zwarte peper
½ theel. kurkumapoeder
250 g verse doperwtten
of ontdooide
diepvriesdoperwtten
8 harde broodjes
handvol gehakte verse
korianderblaadjes

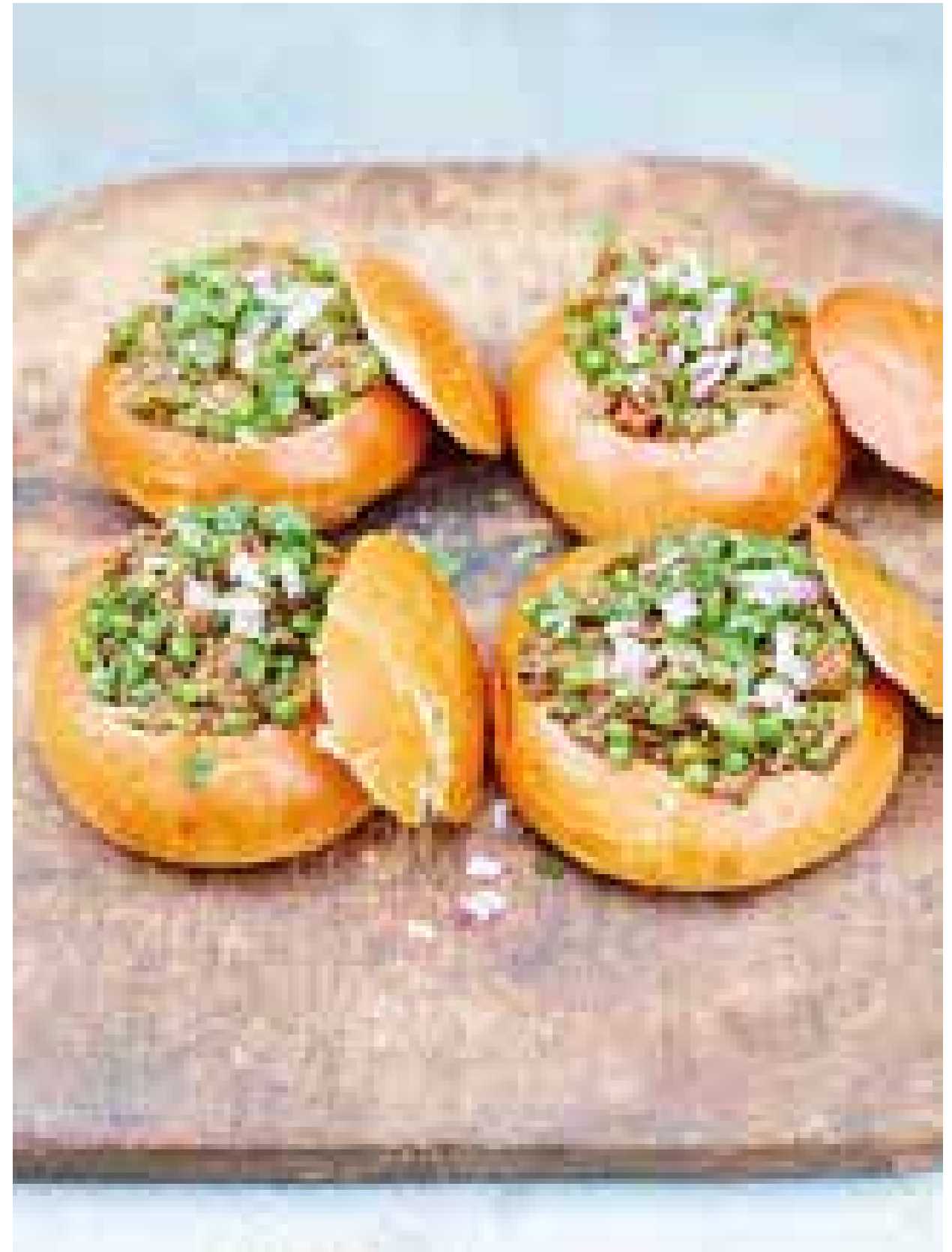
Verhit de oven tot 180 °C.

Veeg de kastanjechampignons schoon met een stuk keukenpapier en breek heel grote exemplaren doormidden. Hak de champignons portie voor portie in een keukenmachine in stukjes ter grootte van een linze.

Doe de boter met de koolzaadolie in een grote koekenpan met bijpassend deksel en zet hem op halfhoog vuur. Voeg als het vet heet is het komijnzaad en driekwart van de ui toe. Fruit de ui circa 10 minuten. Doe de knoflook, de gember en de chilipeper erbij en bak alles 3 minuten. Voeg de tomatenblokjes toe en doe het deksel op de pan.

Laat het geheel circa 10 minuten pruttelen tot het is ingekookt tot een vrij dikke pasta en voeg dan de champignons toe. De pan lijkt nu waarschijnlijk overvol, maar wees gerust: de champignons slinken snel. Schep ze voorzichtig om en bak ze circa 5 minuten. Roer de garam masala, het zout, de zwarte peper en het kurkumapoeder erdoor en bak het geheel nog 5 minuten. Schep de doperwtten erdoor en laat ze goed warm worden. Proef, breng de kheema zo nodig op smaak met zout en haal de pan van het vuur.

Zet de broodjes voor het serveren 5 minuten in de oven, of tot ze knapperig zijn. Snijd de bovenkant van de broodjes, hol ze uit en schep de kheema erin. Strooi de korianderblaadjes en de rest van de ui erover. Leg de bovenkantjes terug op de broodjes. Serveer direct.



GEROOKTE AUBERGINECURRY

(baingan bharta)

Als de zomer voorbij is en barbecueën er voorlopig niet meer in zit, denk dan aan dit recept. Bij de klassieke Indiase 'dhungar-methode' wordt een gerecht gerookt door een smeulend stukje houtskool in het midden van de pan te plaatsen en er wat olie overheen te gieten. Vervolgens laat men de pan een minuutje afgedekt staan, zodat de rooksmak in het gerecht trekt. Sluit je ogen en waan je op een markt in de straten van Delhi. Het enige wat nog ontbreekt zijn de koeien.

Het is veiliger om de curry buiten te roken. Je doet er verstandig aan om de pan direct naar buiten te dragen zodra je de smeulende houtskool in de pan hebt gelegd – dan komt je keuken niet blauw te staan van de rook. Gebruik honderd procent natuurlijke houtskool, want die bevat geen chemische stoffen.

Voor 4–6 personen als bijgerecht

4 eetl. koolzaadolie (plus 1 theel. voor het roken)
2 middelgrote witte uien, in ringen
5 tenen knoflook, geperst
3 cm gemberwortel, geschild en geraspt
3 middelgrote aubergines (900 g), in repen van 5 x 2 cm
4 grote rijpe tomaten, in parten
1¼ theel. chilipoeder
1 theel. zout
½ theel. kurkumapoeder
1 theel. gemalen korianderzaad
1 theel. gemalen komijnzaad
stukje houtskool van ca. 2 x 2 cm

Giet de 4 eetlepels koolzaadolie in een grote koekenpan met bijpassend deksel en zet hem op halfhoog vuur. Voeg als de olie heet is de ui toe. Bak de ui circa 10 minuten tot hij zacht is en bruin wordt. Doe de knoflook en de gember erbij en bak ze 2–3 minuten tot de knoflook zijn rauwe aroma heeft verloren.

Voeg de aubergine toe en giet er 6 eetlepels water bij. Schep alles om en doe het deksel op de pan. Stoof de repen aubergine circa 15 minuten tot ze boterzacht zijn. Roer heel af en toe. Voeg de tomaat, het chilipoeder, het zout, het kurkumapoeder, de koriander en de komijn toe. Bak alles onafgedekt 3–4 minuten tot de randjes van de tomaat zacht worden en haal de pan van het vuur.

Nu is het tijd om de curry te roken. Plaats een hittebestendig kommetje in het midden van de pan. Houd het stukje houtskool met een keukentang boven een kleine gasvlam tot het rondom wit en rood kleurt. Leg het heel voorzichtig in het kommetje en doe het deksel op de pan. Draag de pan voorzichtig naar buiten en neem ook de olie voor het roken en je keukentang mee. Zet de pan stevig neer en haal het deksel eraf. Giet de theelepel olie op de gloeiende houtskool en doe het deksel direct terug op de pan zodat de rook niet kan ontsnappen. Voor een subtiel rokerige smaak, rook je de curry 1 minuut. Rook de curry 2 minuten voor een meer uitgesproken rooksmak. Til het kommetje met je keukentang uit de pan en doof de houtskool onder de kraan.

Proef en breng de curry zo nodig op smaak met extra chilipoeder en zout. Serveer de auberginecurry met rijst, beboterde naan en yoghurt.





MATAR PANEER NIEUWE STIJL

Matar paneer is een curry van doperwten (matar) en panir (paneer). Ik heb deze gouwe ouwe uit de Indiase keuken in een jeugdiger en brutaler nieuw jasje gestoken. Ik gebruik niet alleen doperwten, maar ook sperziebonen en peultjes. Die kook ik beetgaar, zodat ze niet papperig worden, maar juist lekker knapperig blijven.

Voor 4 personen als hoofdgerecht

koolzaadolie
550 g stevige panir, in blokjes van 1½ cm
6 tenen knoflook, geperst
400 g rijpe tomaten, in blokjes
1¼ theel. zout
½ theel. gemalen zwarte peper
1 theel. gemalen komijnzaad
1 theel. chilipoeder
½ theel. kurkumapoeder
200 g sperziebonen, uiteinden verwijderd
200 g peultjes
200 g verse doperwten of ontdoide diepvriesdoperwten
optioneel: 1 rode chilipeper, in dunne ringen

Giet een paar eetlepels koolzaadolie in een koekenpan en zet hem op halfhoog vuur. Voeg als de olie heet is de blokjes panir toe. Bak ze circa 4 minuten tot ze goudgeel zijn en een knapperig korstje hebben. Keer ze elke minuut. Schep de panir met een schuimspaan op een bord.

Maak de tomatensaus. Giet 1 eetlepel olie in de pan. Voeg als de olie heet is de knoflook toe en roerbak een paar minuten. Doe de blokjes tomaat erbij. Bak ze circa 6 minuten tot ze net zacht beginnen te worden. Schep het zout, de zwarte peper, de komijn, het chilipoeder en het kurkumapoeder erdoor. Bak het geheel nog 1 minuut en haal de pan van het vuur.

Breng een pan water aan de kook. Voeg als het water kookt de sperziebonen toe en kook ze 2 minuten. Doe de peultjes erbij en kook ze 2 minuten mee. Voeg tot slot de doperwten toe en kook ze 1 minuut mee. Giet alles af in een zeef en laat goed uitdampen.

Verwarm de tomatensaus en schep de panir erdoor. Zodra de saus en de panir goed warm zijn, schep je de sperziebonen, peultjes en doperwten erdoor. Strooi eventueel de ringen chilipeper erover.

Serveer het gerecht met verse, warme chapati's (blz. 288) of rijst, en wat yoghurt.

GROENE SALADE MET KRUIDEN EN ROOMKAAS

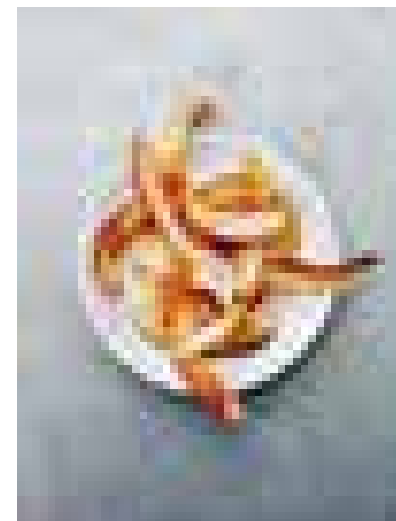
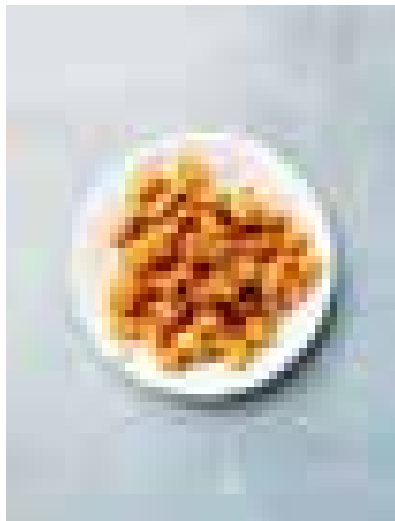
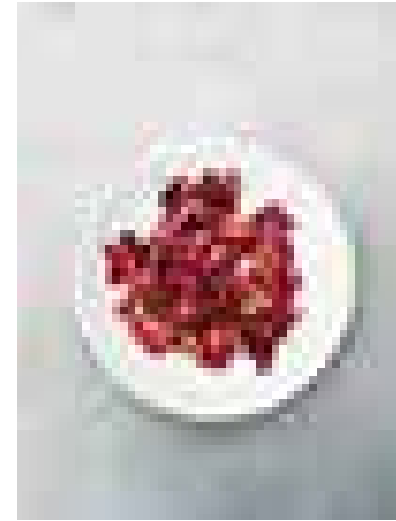
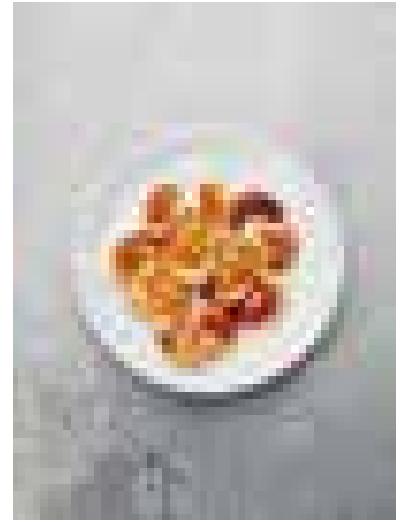
Voor 4 personen als bijgerecht

1½ cm gemberwortel, geschild
en gehakt
½ lange groene chilipeper
3 eetl. koolzaadolie
2 eetl. citroensap
½ theel. gemalen komijnzaad
½ theel. zout
¼ theel. gemalen zwarte peper
20 g verse koriander, gehakt
20 g verse muntblaadjes, gehakt
20 g verse dille, gehakt
120 g gemengde slablaadjes (bijv.
veldsla, jonge snijbiet
en spinazie)
50 g walnoten, gehakt
80 g roomkaas

Maak eerst de dressing. Wrijf de gember en de chilipeper tot pulp in een vijzel. Roer de koolzaadolie, het citroensap, de komijn, het zout en de zwarte peper erdoor.

Doe alle verse kruiden en de slablaadjes in een serveerkom. Bestrooi de salade met de walnoten en verdeel de roomkaas met een theelepel in bolletjes erover. Hussel vlak voordat je de salade serveert de dressing erdoor.





PRESENTEER- TIPS

Gelukkig zijn de jaren tachtig voorbij en hoeven we geen eieren meer te halveren met een kartelmes en geen roosjes meer te snijden uit radijsjes. Maar dat betekent niet dat we geen aandacht hoeven te besteden aan de presentatie van gerechten. Het oog wil tenslotte ook wat, maar helaas zien de allerlekkerste curry's ter wereld er vaak verrassend onaantrekkelijk uit. Ik ben geen groot voorstander van borden met kunstzinnige strepen saus, maar ik geef je graag een paar tips om Indiase gerechten zo mooi mogelijk te presenteren. Bedenk altijd van tevoren welke kleuren, texturen en smaken het best passen bij je gerecht.

KATI ROLLS UIT PARK STREET

Calcutta is een magische stad. De Hooghly-rivier stroomt er dwars doorheen en tropische vogels vliegen er tussen de bodhibomen en rond prachtige bouwvallen. Mannen in fluwelen jasjes praten over politieke kwesties in artistieke cafés, terwijl honderden jongens cricketballen werpen in het centrale stadspark. Maar er is nog een reden voor een citytrip naar Calcutta. In Park Street bevindt zich namelijk een man die de beste kati rolls ter wereld verkoopt. Een kati roll is een wrap van gebakken-ei-paratha met een vulling van paprika en panir, afgemaakt met wat groene-chilipeperchutney. Dit is mijn interpretatie van het beste dat Calcutta heeft voortgebracht – Moeder Teresa buiten beschouwing gelaten.

TIP Je hebt een blender nodig voor de chilipeperchutney.

Voor 4 kati rolls (voldoende als lunch voor 2–4 personen)

80 g verse koriander, grof gehakt
2 eetl. citroensap
zout
koolzaadolie
2 lange groene chilipepers, gehakt
2 eieren
225 g stevige panir, in repen van 8 x 1 cm
1 rode ui, in ringen
3 paprika's (rood en geel), in reepjes
1 theel. chilipoeder
1 theel. gemalen korianderzaad
1 theel. gemalen komijnzaad
4 paratha's of wraps

Maak eerst de chutney. Doe de verse koriander, het citroensap, ½ theelepel zout, 4 eetlepels koolzaadolie en de chilipeper in een blender. Voeg 4 eetlepels water toe en mix alles tot een glad mengsel.

Breek de eieren boven een kommetje en klop ze lichtjes los met een vork. Verhit 1 eetlepel koolzaadolie in een koekenpan. Voeg als de olie heet is de repen panir toe. Bak ze 3–4 minuten tot ze bruin zijn en een knapperig korstje hebben. Keer ze regelmatig. Schep ze uit de pan en leg ze op een bord.

Giet nog 1 eetlepel koolzaadolie in de gebruikte pan. Voeg als de olie heet is de ui en de paprika toe en bak ze 8–10 minuten tot ze zacht worden. Doe het chilipoeder, de koriander, de komijn en ¼ theelepel zout erbij en schep alles om. Voeg de gebakken repen panir toe en bak het geheel nog 1 minuut. Haal de pan van het vuur en dek het panir-paprikamengsel af zodat het warm blijft.

Maak de gebakken-ei-paratha's. Laat een grote koekenpan heet worden op halfhoog vuur. Leg een paratha in de pan en bak hem 30 seconden, keer hem en giet er een kwart van het losgeklopte ei over. Laat het ei 1 minuut garen tot het stolt, keer de paratha opnieuw en bak hem nog 30 seconden – je zult zien dat hij gaat opbollen. Laat hem op een bord glijden.

Schep een kwart van het panir-paprikamengsel in het midden van de paratha, sprenkel er wat chutney over en rol de paratha op. Maak de overige kati rolls op dezelfde manier en serveer ze heet. Om ze warm te houden, kun je de kati rolls per stuk stevig verpakken in aluminiumfolie, zoals je een baby in een dekentje wikkelt.



MANGO-PANIRKEBABS

(aam ki chutney wala paneer)

Jim Pizer is Indiase dan veel Indiërs die ik ken. In zijn jeugd in Birmingham liep hij de deur plat bij zijn Indiase vriendjes en hij genoot van het eten dat hun moeders maakten. Eenmaal volwassen was hij erg teleurgesteld in het voedsel dat hij in Indiase restaurants in Engeland kreeg voorgeschoteld, dus besloot hij zelf een restaurant te beginnen. Zijn Thali Café in Bristol liep zó goed dat hij inmiddels, tien jaar later, vijf restaurants heeft.

Dit is altijd een van de populairste gerechten op de menukaart geweest. Het is niet typisch Indiaas, maar volgens mij is dit wel een van de beste bereidingswijzen van panir.

Voor 6–8 kebabs (voldoende voor 4 personen)

3 eetl. koolzaadolie
2 eetl. kikkererwtenmeel (besan)
600 g stevige panir, in blokjes van 3 cm
4 cm gemberwortel, geschild en geraspt
6 tenen knoflook, geperst
1¼ theel. chilipoeder
2 eetl. mangochutney
1½ theel. gemalen zwarte peper
1¼ theel. zout
½ theel. kurkumapoeder
2 eetl. tomatenpuree
2 eetl. gehakte verse koriander
1½ rode paprika, in stukken van 3 cm

Giet de koolzaadolie in een kleine koekenpan en zet hem op halfhoog vuur. Voeg als de olie heet is het kikkererwtenmeel toe en roer goed. Zet het vuur laag en blijf roeren tot de olie is geabsorbeerd en er een pasta is ontstaan. Bak de pasta tot hij een nootachtige, bruine kleur heeft (dat levert straks een marinade op met een rijke, hartige smaak), maar pas op dat hij niet aanbrandt. Laat de pasta 3 minuten afkoelen.

Doe de kikkererwtenpasta in een kom en voeg de blokjes panir en de overige ingrediënten, behalve de paprika, toe. Schep alles goed om en laat de panir minstens 15 minuten marineren (hoe langer, hoe beter). Als je houten spiesen gaat gebruiken, moet je ze eerst in een kom koud water weken, zodat ze niet verbranden tijdens het grillen of bakken.

Als je de kebabs wilt grillen of bakken, rijg je de blokjes panir en de stukken paprika om en om aan houten of metalen spiesen. Verhit intussen een grillpan, koekenpan of barbecue. Gril of bak de kebabs circa 8 minuten en keer ze elke paar minuten tot ze rondom mooi bruin en licht geblakerd zijn.

Serveer de kebabs direct. Lekker met naan of rijst, Komkommuntraita (blz. 247) en een salade, zoals de Hill-stationsalade (blz. 143).





CITROENPICKLE UIT MYSORE

(nimbu achar)

Dit is een geweldige pickle. Hij is friszuur, scherp, ontzettend lekker én lang houdbaar.

Voor ca. 1 kg (een grote pot)

1 kg biologische citroenen
120 ml koolzaadolie
30 verse kerrieblaadjes
2 theel. mosterdzaad
½ theel. fenegriekzaad
2 cm gemberwortel, geschild
en geraspt
5 tenen knoflook, in plakjes
4 lange groene chilipepers, in
3 schuine stukken gesneden
1½ theel. kurkumapoeder
30 g zout
2 theel. chilipoeder

Snijd de citroenen in kwarten en snijd elk kwart in vier stukken. Leg de stukken citroen in een enkele laag in een stoompan. Zet de pan op halfhoog vuur en stoom de stukken citroen 8–10 minuten tot ze zacht zijn. Haal ze uit de pan en zet ze opzij.

Giet de koolzaadolie in een koekenpan en zet hem op halfhoog vuur. Voeg als de olie heet is, de kerrieblaadjes, het mosterdzaad en het fenegriekzaad toe. Zodra ze gaan knetteren, voeg je de gember, de knoflook, de chilipeper, het kurkumapoeder, het zout en het chilipoeder toe. Roerbak een paar minuten.

Schep als laatste de gestoomde citroen erdoor. Roerbak nog een paar minuten en haal de pan van het vuur. Laat de pickle afkoelen en schep hem in een brandschone of gesteriliseerde pot. Hij is 1 maand houdbaar.



PISTACHE-AMANDELTAART MET SAFFRAAN-ROOMGLAZUUR

Deze rijke taart is perfect als je iets te vieren hebt.

Voor 6 personen

100 g gemalen pistachenoten
100 g gemalen amandelen
100 g zelfrijzend bakmeel
½ theel. zuiveringszout
150 g fijne kristalsuiker
½ theel. gemalen kardemom
(of het fijn gemalen zaad uit
6 peulen)
½ theel. kaneelpoeder
geraspte schil van 1 biologische
citroen
2 eetl. melk
120 g boter, gesmolten
(plus extra om in te vetten)
3 eieren

VOOR HET SAFFRAAN-ROOMGLAZUUR

flinke snuf saffraandraadjes
100 g poedersuiker
75 g boter, op
kamertemperatuur
100 g roomkaas
30 g pistachenoten, grof
gehakt
kleine handvol gedroogde
eetbare bloemen
(bijv. goudsbloemen
of rozenblaadjes)

Verhit de oven tot 180 °C en bekleed een ronde bakvorm (Ø 20–22 cm) met licht ingevet bakpapier.

Doe de pistachenoten, de amandelen, het zelfrijzend bakmeel, het zuiveringszout, de kristalsuiker, de kardemom en het kaneelpoeder in een kom en meng alles goed. Voeg de geraspte citroenschil, de melk en de boter toe en meng alles nogmaals goed. Klop één voor één de eieren erdoor tot ze zijn opgenomen door het beslag. Giet het beslag in de bakvorm en bak de cake 25–35 minuten in de oven tot hij gaar is. Prik erin met een satéprikker: als die er schoon uit komt, is de cake gaar. Laat hem afkoelen.

Maak het saffraan-roomglazuur. Giet 1 eetlepel kokendheet water in een kommetje, doe de saffraandraadjes erbij en laat ze 5–10 minuten trekken (hoe langer, hoe beter). Klop de poedersuiker en de boter in een kom tot een glad, bleek en luchtig mengsel. Voeg de roomkaas, de saffraandraadjes en het saffraanwater toe en roer tot alles net is gemengd. Zet het glazuur in de koelkast tot je het nodig hebt.

Zodra de cake volledig is afgekoeld, bestrijk je de bovenkant met het saffraan-roomglazuur. Decoreer de taart tot slot met de pistachenoten en de bloemen.