



Voor Caroline, Katy,
Joe en Jennifer

INHOUD

Voorwoord 5
Zo haal je alles uit dit boek 6
Basisrecepten 8
Jouw drie basissauzen 9

Hapjes en voorgerechten 11

Streetfood 28

Curry's 50

Dosa's, idli's en meer 82

Barbecuegerechten 98

Bijgerechten 116

Brood en rijst 130

Desserts 142

Ingrediëntenlijst 152

Online adressen 156

Register 157

Dankwoord 160

FRANKIE MET MAÏSKOFTA'S (SAUZIGE WRAP MET MAÏSKNOEDELS)

VOOR 4 PERSONEN

Deze wrap is sappig! Er zit weliswaar veel saus in, maar de maïskofta's kunnen dat wel hebben. Je kunt elke groentekofta gebruiken. Probeer de *hara bhara kebabs* (zie pag. 36) in plaats van maïskofta's. Of wat dacht je van de vulling voor de *vada pav* (zie pag. 41)? Het belangrijkste is dat je alles strak oprolt, zodat niet alles op je schoot belandt! Ik moet er misschien bij vertellen dat ze erg in de smaak vielen toen ik deze maïskofta's maakte tijdens de fotoshoot voor dit boek!

VOORBEREIDING:
10 MINUTEN
BEREIDING: 20 MINUTEN

koolzaadolie, om in te frituren
kikkererwtenmeel, om te bestuiven
4 tortilla's, chapati's of rumali roti's
yoghurtsaus (zie pag. 9)
munt-koriandersaus (zie pag. 9)
sla (optioneel)
uien, in dunne ringen (optioneel)

VOOR DE KOFTA'S
1 grote aardappel, ca. 300 g, geschild en in blokjes
1 blik maïs à 400 g (of kook 2 verse grote maïskolven)
1 tl chilipoeder
1 tl komijnpoeder
1 groene chilipeper, fijngehakt
3 el fijngehakte koriander
zout

Kook voor de kofta's de aardappelblokjes in ongeveer 10 minuten in water gaar. Giet af en stamp fijn.

Stamp de maïs in een vijzel tot een pasta. Meng de maïs met de aardappelpuree, het chilipoeder, het komijnpoeder, de groene chilipeper en de koriander. Breng op smaak met zout en maak korte worstjes of kleine balletjes van het maïsmengsel.

Verhit een laag van ongeveer 10 cm koolzaadolie in een wok of grote pan tot 170 °C. Als je geen frituurthermometer hebt, laat dan wat van het maïsmengsel in de olie vallen. Als het begint te sissen en meteen boven komt drijven, kun je gaan frituren. Bestuif een kofta met het kikkererwtenmeel en leg in de olie. Herhaal met de rest. (Je moet de kofta's wellicht in porties bakken, afhankelijk van het formaat van de pan.) De kofta's zijn na ongeveer 3 minuten klaar als ze mooi bruin en warm zijn.

Bestrijk tot slot de tortilla's met flink wat yoghurtsaus en munt-koriandersaus en verdeel de kofta's erover. Je kunt eventueel ook wat sla, ui of iets anders toevoegen. Rol op en serveer.

MAAK HET VEGANISTISCH

Gebruik veganistische yoghurt in de recepten voor de sauzen.



<30



KATHI MET PANEER

VOOR 4 PERSONEN

Dit is een andere manier om wraps met paneer te maken. Meestal wordt de paneer in blokjes gesneden en opgerold in een chapati. Dit is erg lekker, maar ik rasp de paneer liever, zoals ik ze bij *Zindiya Stretery and Bar* in Birmingham heb zien doen. De kaas wordt verhit en goed gemengd met de andere ingrediënten, waardoor de saaie wrap een luxe, verrukkelijke wrap wordt.

VOORBEREIDING:

10 MINUTEN + EEN
NACHT LATEN WEKEN

BEREIDING: 10 MINUTEN

4 chapati's of paratha's (kant-en-
klaar of zelfgemaakt), een
verwarmd
munt-koriandersaus (zie pag. 9)
tamarindesaus (zie pag. 10)

VOOR DE SALADE

4 el gewassen split-mungbonen
(moong dal, o.a. toko), een
nacht in water geweekt
150 g rodekool, in dunne repen
150 g wittekool, in dunne repen
1 rode ui, in dunne, halve ringen
1 wortel, geraspt
2 el extra vergine olijfolie
sap van 1-2 limoenen
zout en versgemalen zwarte
peper

VOOR DE VULLING

2 el koolzaadolie
1 tl zwart mosterdzaad
(o.a. toko)
2 gedroogde rode
Kashmirchilipepers
(o.a. toko) of gewone rode
chilipepers, in 3 stukjes en
zaadlijsten verwijderd
1 ui, fijngesneden
½ tl kurkumapoeder
200 g paneer (o.a. toko), geraspt

Begin met het maken van de salade. Meng alle ingrediënten in een grote kom door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Zet tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Verhit voor de vulling de koolzaadolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het mosterdzaad toe aan de hete olie. Voeg de Kashmirchilipepers en de fijngesneden ui toe zodra de zaadjes beginnen te springen. Bak de ui in ongeveer 5 minuten glazig en lichtbruin. Roer nu het kurkumapoeder door de olie en voeg dan de geraspte kaas toe. Roer door, tot de kaas verwarmd is.

Verdeel het kaasmengsel over 4 verwarmde chapati's. Verdeel de salade erover en besprenkel met de munt-koriandersaus en de tamarindesaus. Rol strak op en snijd elke kathi diagonaal doormidden. Serveer direct.

MAAK HET VEGANISTISCH

Deze wraps zijn zelfs zonder de geraspte paneer verrukkelijk. Je kunt de paneer gewoon weglaten of je favoriete veganistische kaas gebruiken. Ik heb zuivelvrije geraspte mozzarella en cheddar gebruikt met goed resultaat.



ROMIGE KORMA MET GROENTEN

VOOR 4 PERSONEN (OF MEER ALS ONDERDEEL VAN EEN MEERGANGENMENU)

Deze curry lijkt misschien op de milde korma's die ze bij curryhuizen serveren, maar dat zijn eigenlijk geen echte korma's. Dit authentieke gerecht is aan de pittige kant, maar je kunt de pittigheid aanpassen.

VOORBEREIDING:
10 MINUTEN
BEREIDING: 20 MINUTEN

1 aardappel, ca. 185 g, geschild en in kleine blokjes
12 bloemkool- en/of broccolirosjes
75 g erwten, vers of uit de diepvries
75 g maïs
1 wortel, geschild en fijngehakt
15 sperziebonen, grofgehakt
1 kleine rode paprika, in blokjes
een snufje saffraan (optioneel)
3 el warme melk (optioneel)
3 el ghee, geklaarde boter of koolzaadolie
1 kaneelstokje
3 groene kardemompeulen, gekneusd
15 verse (of vers ingevroren) curryblaadjes (o.a. toko)
2 uien, fijngesneden
1 el knoflook-gemberpasta (zie pag. 8)
3 tomaten, in blokjes
½ tl kurkumapoeder
125 ml double cream, slagroom of geklopte yoghurt
zout
3 el fijngehakte koriander of hele korianderblaadjes, ter garnering
1 tl garam masala (zie pag. 8)

VOOR DE KORMAPASTA
2 el splitkikkererwten (*chana dal*, o.a. toko)
1 el komijnzaad
1 el korianderzaad
200 g kokosroom of santen
30 cashewnoten
2 el sesamzaad
4 kruidnagels
2 groene chilipepers, grofgehakt
2 gedroogde rode chilipepers
1 el suiker
10 zwarte peperkorrels

Kook de aardappelblokjes voor, tot ze bijna helemaal gaar zijn. Voeg de rest van de groenten toe en laat met de aardappel zachtjes koken, tot ze gaar zijn maar er nog redelijk fris uitzien. Giet af en zet apart.

Rooster voor de kormapasta de splitkikkererwten in een droge koekenpan in 1½ tot 2 minuten lichtbruin en laat afkoelen op een bord. Rooster het komijnzaad en het korianderzaad op dezelfde manier. Ze zijn klaar als hun aroma vrijkomt. Haal de pan van het vuur zodra ze beginnen te roken. Voeg de splitkikkererwten, het komijnzaad en het korianderzaad met de andere ingrediënten voor de kormapasta toe aan een specerijenmolen en maal tot een gladde, dikke pasta.

Als je saffraan wilt gebruiken, week deze dan vlak voor het maken van de curry in 3 eetlepels warme melk en zet apart. Verhit de ghee, geklaarde boter of koolzaadolie in een grote pan met deksel. Voeg het kaneelstokje en de kardemompeulen toe en bak ongeveer 30 seconden, voor je de curryblaadjes toevoegt. Bak de blaadjes ongeveer 30 seconden en voeg dan de fijngesneden ui toe. Bak de uien in ongeveer 5 minuten zacht en lichtbruin en roer de knoflook-gemberpasta erdoor.

Voeg de tomatenblokjes en het kurkumapoeder toe en laat nog een paar minuten zachtjes koken voor je de kormapasta toevoegt. Meng de voorgedroogde groenten erdoor, bedek met ongeveer 250 ml water en roer goed door. Laat een paar minuten met een deksel op de pan koken, tot de saus is ingedikt en de groenten helemaal gaar zijn. Als je liever een dikkere saus hebt, laat dan nog 1 minuut zonder deksel op de pan zachtjes koken, tot de saus de gewenste consistentie heeft.

Schenk de room of de yoghurt en eventueel de saffraanmelk erbij en laat nog 1 minuut met het deksel op de pan zachtjes koken.

Breng de curry tot slot op smaak met zout en bestrooi met de koriander en de garam masala.

MAAK HET VEGANISTISCH

Vervang de slagroom door meer kokosroom of gebruik een veganistische kokosyoghurt of zuivelvrije room.



CURRY MET ZWARTOOGBONEN

VOOR 4 PERSONEN (OF MEER ALS ONDERDEEL VAN EEN MEERGANGENMENU)

Ik heb dit recept geleerd bij Ury, een fantastisch restaurant in Newcastle. Ik mocht op een middag toekijken hoe de chef-kok deze curry en een thoran met kool (zie pag. 118) bereidde. Over prachtig gesproken! Deze curry is heel eenvoudig om te maken, maar de smaken zijn complex en passen heel goed bij elkaar.

VOORBEREIDING:

10 MINUTEN

BEREIDING: 20 MINUTEN

2 el kokos- of koolzaadolie
 1 tl bruin mosterdzaad
 1 tl fenegriekzaad (methi, o.a. toko)
 20 verse (of vers ingevroren) curryblaadjes (o.a. toko)
 2 uien, in blokjes van 2,5 cm
 2 groene chilipepers, in de lengte gehalveerd
 6 teentjes knoflook, in plakjes 2,5 cm
 gemberwortel, in julienne
 1 tl kurkumapoeder
 ½ tl chilipoeder
 1 tl korianderpoeder
 3 tomaten, in blokjes, of 300-400 g tomatenblokjes uit blik
 600 g zwartoogbonen, geweekt en gekookt of uit blik en uitgelekt
 200 g yoghurt
 4 el fijngehakte koriander, ter garnering
 yoghurtsaus (zie pag. 9) of extra yoghurt, voor erbij (optioneel)

Verhit de kokos- of koolzaadolie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Roer het mosterdzaad door de hete olie, waarna het zaad zal beginnen te springen. Roer dan het fenegriekzaad en de curryblaadjes erdoor en bak ongeveer 30 seconden in de olie.

Voeg de ui en de groene chilipepers toe en roer door de olie. Bak de ui in ongeveer 10 minuten zacht en lichtbruin. Roer de knoflook en de gemberwortel erdoor. Strooi het kurkumapoeder, het chilipoeder en het korianderpoeder erover. Voeg de verse tomatenblokjes toe of tomaten uit blik als je een diepere kleur wilt. Roer alles goed door en voeg dan de zwartoogbonen toe. Meestal week en kook ik gedroogde bonen, maar bonen uit blik zijn veel gemakkelijker en werken heel goed.

Roer tot slot de yoghurt er lepel voor lepel door.

Garneer met de koriander en eventueel nog wat yoghurt of yoghurtsaus en serveer direct.

MAAK HET VEGANISTISCH

Vervang de yoghurt door 200 ml kokosroom of veganistische kokosyoghurt.



SABZI MET GEMENGDE GROENTEN EN PANEER

VOOR 4 PERSONEN (OF MEER ALS ONDERDEEL VAN EEN MEERGANGENMENU)

Deze curry wordt nog lekkerder als je de gladde, gepureerde saus door een zeef schenkt voor je de boter toevoegt. Dit levert een zijdezachte saus op die heel goed past bij de groenten en de paneer. Dit is echter optioneel! Deze curry is prima zoals hij is. Ik vind deze groen-witte curry er prachtig uitzien.

VOORBEREIDING:

10 MINUTEN

BEREIDING: 20 MINUTEN

- 4 el koolzaadolie
- 2 uien, in blokjes van 2,5 cm
- 2 el knoflook-gemberpasta (zie pag. 8)
- 3 grote tomaten in blokjes of 1 blik tomatenblokjes à 400 g
- 10 rauwe cashewnoten, met wat water gepureerd of gestampt tot een pasta
- 5 handenvol (ca. 250 g) verse spinazie, fijngehakt
- 50 g boter, in blokjes
- 100 g paneer (o.a. toko), in blokjes
- 1 aardappel (ca. 70 g), in blokjes van ruim 1 cm
- 2 groene chilipepers, fijngehakt
- 100 g bloemkool, in roosjes
- 100 g sperziebonen, in stukjes van 2,5 cm
- 50 g erwten, vers of uit de diepvries
- 1 el chilipoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderpoeder
- zout
- 3 el fijngehakte koriander, ter garnering
- ½ tl garam masala (zie pag. 8), ter garnering

Verhit 2 eetlepels van de koolzaadolie in een grote pan of wok op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak regelmatig roerend in ongeveer 5 minuten zacht en lichtbruin. Roer de knoflook-gemberpasta erdoor en bak ongeveer 30 seconden. Voeg nu de tomatenblokjes en de cashewpasta toe en laat 5 minuten zachtjes koken. Voeg daarna de gehakte spinazie en 250 ml water toe, laat 1 minuut zachtjes koken en pureer tot een gladde saus. Dit gaat het makkelijkst met een staafmixer, maar het kan ook met een foodprocessor. Schenk de saus terug in de pan, roer de boter erdoor en laat in de saus smelten. Zet apart.

Voeg de rest van de koolzaadolie toe aan een koekenpan en bak de paneer rondom krokant en lichtbruin. Schep de paneer op een bord en laat zo veel mogelijk olie in de pan zitten.

Voeg de aardappelblokjes en de chilipepers toe en bak ze lichtbruin. Roer de bloemkool en de sperziebonen erdoor en laat ongeveer 3 minuten garen tot de groenten beetgaar zijn.

Voeg de erwten, het chilipoeder, het komijnpoeder en het korianderpoeder toe en roer alles goed door. Schenk het groentemengsel bij de gladde saus die je eerder hebt gemaakt en verwarm. Kook de groenten tot ze de gewenste garing hebben, maar laat ze niet te gaar worden! Ik vind de groenten het lekkerst als ze nog een beetje bite hebben. Mogelijk moet je nog wat water toevoegen. Roer de paneer erdoor en breng op smaak met zout.

Garneer met de koriander en de garam masala en serveer.

MAAK HET VEGANISTISCH

Laat de paneer en de boter achterwege. De curry is dan nog altijd voortreffelijk! Je kunt die heerlijke botersmaak ook bereiken met plantaardige ghee. Dit is een van de weinige curry's die ik met tofu heb geprobeerd en hoewel ik geen grote fan van tofu ben, vond ik het resultaat niet tegenvallen.



RAVA DOSA'S (KROKANTE DOSA'S VAN RIJSTMEEL, GRIESMEEL, TARWEBLOEM EN KIKKERERWTENMEEL)

VOOR 4 PERSONEN (OF MEER ALS ONDERDEEL VAN EEN MEERGANGENMENU)

Rava dosa's worden in India meestal als ontbijt gegeten, maar hier in Europa zijn ze populair op het dinermenu van restaurants. Ze zijn supereenvoudig om te maken. Je kunt een pan met anti-aanbaklaag gebruiken, maar ik maak ze het liefst in een tawa. Deze platte, ijzeren pannen hebben een iets verhoogde rand en het beslag heeft de neiging naar het midden te vloeien, waardoor je een zacht, poreus midden en heel krokante randjes krijgt. In tegenstelling tot andere dosa's hoef je ze niet uit te spreiden. Het beslag moet schenkbaar zijn, als een dunne tomatensoep, en je schenkt het beslag gewoon in de pan en laat de dosa garen.

VOORBEREIDING:

5 MINUTEN

BEREIDING:

10-15 MINUTEN

85 g rijstmeel
85 g fijn griesmeel
30 g bloem
3 el kikkererwtenmeel
1 tl komijnzaad
½ tl zout
2 el fijngehakte koriander
2 groene rawit pepers, fijngehakt
2 tl fijngehakte gemberwortel
½ tl asafoetidapoeder
(o.a. toko), optioneel
5 verse (of vers ingevroren)
curryblaadjes (o.a. toko),
fijngehakt
1 rode ui, fijngesneden
1 el yoghurt
koolzaadolie, om in te bakken
½ ui, om in te vetten (optioneel)

Meng het rijstmeel met het griesmeel, de bloem, het kikkererwtenmeel, het komijnzaad, het zout, de koriander, de rawit pepers, de gemberwortel, het asafoetidapoeder, de curryblaadjes, de rode ui en de yoghurt in een grote kom. Schenk er al roerend langzaam ongeveer 200 ml water bij tot je een heel dun beslag krijgt. Het beslag moet net iets dikker dan water zijn.

Verhit een tawa (een platte, ijzeren pan) of een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Verdeel ½ theelepel koolzaadolie over de bodem van de pan. Je kunt voor extra smaak de olie ook met een halve ui uitsmeren.

Gebruik een grote lepel of een soeplepel om het beslag in de pan te doen. Schenk wat beslag langs de rand van de pan en beweeg dan naar binnen, tot de bodem van de pan is bedekt met een dun laagje beslag. Bak tot de onderkant goudbruin is, keer om en bak de andere kant 30 seconden. Keer opnieuw om en vouw dubbel of tot driehoekjes, zoals op de foto hiernaast. Houd warm terwijl je de rest van de dosa's maakt.

OPMERKING

Het beslag wordt dikker als je het laat staan, omdat het meel het water absorbeert. Klop dus even door en voeg indien nodig wat extra water toe voor je elke dosa maakt. Het beslag blijft 3 dagen in de koelkast houdbaar, maar klop in ieder geval door en voeg indien nodig meer water toe.

MAAK HET VEGANISTISCH

Gebruik veganistische yoghurt in plaats van gewone yoghurt.



GEGRILDE MAÏSKOLVEN MET SPECERIJEN EN LIMOEN

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN ALS ONDERDEEL VAN EEN MEERGANGENMENU

Als je deze maïskolven proeft, wil je ze nooit meer anders! In het barbecuseizoen steek ik graag de houtskoolbarbecue aan en leg dan de maïskolven rechtstreeks op de hete kolen: dit is de *caveman* style-methode. Maak je geen zorgen dat de maïs verbrandt. Ongeveer een kwart van de maïskorrels moet zwart worden. Gril alleen rechtstreeks op de kolen als je zuivere houtskool van onbehandeld hout gebruikt.

VOORBEREIDING:
5 MINUTEN
BEREIDING: 10 MINUTEN

75 g (5 el) boter
4 maïskolven
2 limoenen, in kwarten

VOOR HET SPECERIJEN- MENGSEL

1 tl gedroogd mangopoeder
(amchoor, o.a. toko)
1 tl komijnpoeder
½ tl chaat masala (zie pag. 8)
1 tl chilipoeder
1 tl zout

Maak de barbecue klaar voor de directe grillmethode (zie pag. 99); laat eventueel het rooster achterwege.

Zet een schaal met daarop de boter in de buurt van het vuur en laat smelten (of smelt de boter van tevoren en houd warm).

Meng alle ingrediënten voor het specerijenmengsel op een serveerschaal en zet apart.

Leg de maïskolven op het rooster of rechtstreeks op de houtskool. Als je de maïs hoort knetteren, draai de kolf dan een beetje en blijf dit doen tot je een combinatie van gele en zwarte maïskorrels ziet.

Rol de gegrilde maïskolven door de gesmolten boter. Serveer heet. Laat je gasten hun maïskolven in het specerijenmengsel dopen en dit met behulp van de limoen uitsmeren.

MAAK HET VEGANISTISCH

Hoewel je de boter praktisch gezien kunt weglaten, moeten deze maïskolven boterig smaken voor een authentieke smaak. Als je wilt, kun je een zuivelvrije boter of plantaardige ghee proberen.





HASSELBACK FLESPOMPOEN

VOOR 2 TOT 4 PERSONEN

Deze pompoen is heerlijk van de barbecue: de rooksmak vult het gerecht fantastisch aan! Ik snijd de pompoen vaak in blokjes. Dat is weliswaar minder gedoe, maar je zult het met me eens zijn dat dit vrij basale gerecht verandert in een spektakelstuk als je de pompoen op de hasselback-methode insnijdt. Gebruik hiervoor een scherp mes: dat is makkelijker en het resultaat gelijkmatiger. Leg een houten lepel tegen de onderkant van de pompoen zodat je niet te diep snijdt. Het is trouwens geen ramp als je de pompoen per ongeluk doorsnijdt. Leg de stukken gewoon weer tegen elkaar.

VOORBEREIDING:
15 MINUTEN
BEREIDING: 1 UUR

1 grote flespompoen (ca. 800 g)
2 el koolzaadolie
1 tl bruin mosterdzaad
1 el komijnzaad
20 verse (of vers ingevroren)
curryblaadjes (o.a. toko)
2 el knoflook-gemberpasta
(zie pag. 8)
2 groene chilipepers, fijngenhakt
1 tl chilipoeder
2 el boter
3 el dadelstroop of bruine
basterdsuiker
15 cashewnoten, lichtgekneusd
zout en versgemalen zwarte
peper
3 el fijngehakte koriander, ter
garnering

Maak de barbecue klaar voor de indirecte grillmethode (zie pag. 99).

Snijd de pompoen in de lengte doormidden en verwijder de pitten. Je kunt de pompoen schillen, maar dat doe ik zelden. De schil wordt krokant en is erg lekker. Leg de twee helften met de snijkant naar beneden op een snijplank en snijd met een heel scherp mes om de 7 tot 10 mm in. Zorg ervoor dat je de pompoen niet helemaal doorsnijdt.

Verhit de koolzaadolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het mosterdzaad toe aan de hete olie. Voeg zodra de mosterdzaadjes beginnen te springen het komijnzaad en de curryblaadjes toe en bak ongeveer 30 seconden tot het aroma vrijkomt. Voeg de knoflook-gemberpasta, de chilipepers en het chilipoeder toe en bak nog 30 seconden.

Leg de pompoen met de ingesneden kant naar boven in een hittebestendige schaal en wrijf in met de specerijenolie. Probeer de olie diep in de inkepingen te krijgen. Plaats de schaal op het rooster van je barbecue en sluit het deksel. Rooster 40 tot 50 minuten, tot de pompoen gaar is en begint te verkleuren.

Smelt intussen de boter in een pan en roer de dadelstroop of de bruine basterdsuiker en de cashewnoten erdoor. Bestrijk de pompoen met het botermengsel en rooster nog 5 minuten.

Leg de gehalveerde pompoen op een verwarmde serveerschaal. Bestrooi met zout en peper en garneer met de gehakte koriander.

THORAN MET KOOL (DROGE CURRY MET KOOL EN SPECERIJEN)

VOOR 4 PERSONEN (OF MEER ALS ONDERDEEL VAN EEN MEERGANGENMENU)

Ik heb deze eenvoudige maar overheerlijke curry leren maken bij Ury, een fantastisch restaurant in Newcastle. Ik mocht van de chef-kok toekijken terwijl hij een aantal gerechten maakte en dat aanbod sloeg ik niet af! Ik ben dol op dat restaurant. Ik serveer dit recept net als bij Ury graag met Keralaanse paratha's (zie pag. 132).

VOORBEREIDING:

10 MINUTEN

BEREIDING: 15 MINUTEN

2 el kokosolie
1 tl zwart mosterdzaad (o.a. toko)
1 el gepelde, gespletten zwarte mungbonen (urad dal, o.a. toko)
2 volle el gemberwortel, in julienne (meer of minder naar smaak)
20 verse (of vers ingevroren) curryblaadjes (o.a. toko)
1 ui, in blokjes van 2,5 cm
½ tl kurkumapoeder
een handvol wortel in julienne
½ kokosnoot (vers of uit de diepvries), geraspt
200 g wittekool in julienne
zout en versgemalen zwarte peper

Verhit de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg het mosterdzaad toe. Voeg de mungbonen toe zodra de zaadjes beginnen te springen en rooster ongeveer 30 seconden in de olie tot de mungbonen lichtbruin worden. Voeg de gemberwortel en de curryblaadjes toe en bak nog 30 seconden, tot alles bruin is. Roer de ui erdoor en bak in ongeveer 5 minuten zacht en glazig.

Voeg nu het kurkumapoeder en de wortel toe, gevolgd door de geraspte kokos en roer alles goed door. Voeg tot slot de kool toe en bak in ongeveer 5 minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper en serveer direct.



BANANENDOSA'S

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

Dit is een van de eerste Indiase desserts die ik maakte toen ik met mijn blog begon. Mijn jongste dochter en ik maakten deze aan de lopende band. Het was ons moment samen en ik vond het heerlijk. Ze is nu een tiener en niet meer zo geïnteresseerd in bananendosa's maken met haar vader. Maar soms maak ik ze nog en verras ik haar na het eten. Bananendosa's zijn zo al lekker, maar ook heerlijk met kulfi of ijs.

VOORBEREIDING:
10 MINUTEN
BEREIDING: 10 MINUTEN

5 bananen
250 g volkorenrijstmeel
50 g bloem
1 el suiker (meer of minder naar smaak)
een snufje zout
plantaardige olie, om in te vetten
vloeibare honing, ter garnering
kulfi met pistache, kardemom en vanille (zie pag. 150), voor erbij (optioneel)

Prak de bananen in een grote kom tot een dikke puree. Kinderen vinden dit superleuk om te doen! Zeef nu het rijstmeel en de bloem bij de bananenpuree en voeg de suiker en het zout toe. Meng alles door elkaar.

Schenk ongeveer 150 ml water langzaam en al roerend met een houten lepel bij het banaanmengsel. Voeg niet meer water toe dan nodig om een glad maar door de banaan klonterig beslag te maken. Als je met een vork wat beslag uit de kom schept, moet het als het ware van de vork ploffen. Het is een vrij dik beslag.

Wrijf een pan met antiaanbaklaag in met wat plantaardige olie en zet de pan op middelhoog vuur. Schep een lepel beslag in de hete pan, bak de bananendosa ongeveer 4 minuten, keer om en bak de andere kant 3 minuten. Pas op dat de pannenkoek niet verbrandt. Houd warm terwijl je de rest van de pannenkoeken bakt. Als je een grote pan hebt, kun je er natuurlijk een paar tegelijk bakken.

Besprenkel naar smaak met vloeibare honing en serveer. Ik serveer hier graag kulfi met pistache bij (zie pag. 150).

