



## INHOUD

Woord vooraf 5

Hoe je dit boek gebruikt 6

Voorgerechten 11

Streetfood 53

Authentieke curry's 73

Basisrecepten 162

Klassiekers 182

Karahi-, handi- en baltirecepten 236

Grillen, barbecueën en roosteren 254

Brood, rijst en bijgerechten 304

Chutneys, tafelzuren en sauzen 327

De ingrediënten 340

Online adressen 343

Register 344

Dankwoord 351

Over de auteur 352

Voor Caroline, Katy,  
Joe en Jennifer

## BORA & PODINA

VOOR 4 PERSONEN ALS SNACK

Er staat bij curryhuizen niet vaak *bora* (deeghapjes) en *podina* (muntchutney) op de menukaart, maar ik vind dat er dan iets ontbreekt. Dit is een Bengalese snack en een uitstekend alternatief voor papadums. Het duurt iets langer om te maken, maar het is elke extra minuut waard.

Dit recept kreeg ik per e-mail van Eshan 'Mo' Miah. Mo en ik hebben elkaar nog nooit ontmoet, maar het voelt alsof we goede vrienden zijn. Toen ik net begonnen was met mijn blog, begon Mo mij zijn familierecepten te sturen, en de recepten van het restaurant van zijn familie, *Table Talk*, bij mij in de buurt. In die tijd woonde en werkte Mo niet bij mij in de buurt, maar hij regelde dat ik een bezoek mocht brengen aan de keuken van *Table Talk* om van zijn vader, Manik Miah, te leren. Ik heb die dag zoveel tips en recepten gekregen.

VOORBEREIDING: 1 UUR  
BEREIDING: 20 MINUTEN

100 g rode splitlinzen  
(masoor dal)  
½ ui, fijngesneden  
1 tl zout  
½ tl kurkumapoeder  
380 g rijstmeel  
koolzaadolie, om in te frituren  
podina en muntchutney (zie pag. 334),  
gekoeld

Was de rode splitlinzen en laat 30 minuten in koud water weken. Giet af en doe met 550 ml vers water, de ui, het zout en het kurkumapoeder in een pan. Laat op middelhoog vuur koken tot de linzen zacht zijn en het water bijna volledig is verdampt.

Schep de linzen in een kom en roer het rijstmeel erdoor. Meng flink met je handen tot een glad deeg (het kneedt makkelijker als alles nog warm is).

Rol het deeg op je werkvlak uit tot een lap van 2-3 mm dik (verdeel het deeg in kleinere porties als dat makkelijker is). Snijd lange driehoeken van het deeg of gebruik uitsteekvormen om verschillende vormen te maken.

Verhit een laag van 10 cm koolzaadolie in een pan met dikke bodem tot 170 °C. Als je een stukje deeg toevoegt en het begint meteen te borrelen, kun je gaan frituren. Frituur in porties, laat uitlekken op een met keukenpapier bekleed bord en houd warm terwijl je de rest bakt. Bestrooi eventueel met nog wat zout. Serveer het liefst heet met de pudina rechtstreeks uit de koelkast.

### MAAK HET VEGANISTISCH

De bora zijn al veganistisch. Laat de yoghurt weg uit de podina of gebruik een veganistisch alternatief.

► Op het bord, met de klok mee van bovenaf:  
bora (deze pagina), lamssamosa's met zelfgemaakte  
wrappers (pag. 21), en uienbhaji's (pag. 24)  
Onder het bord: pudina muntchutney (pag. 334)





## KATHI MET PANEER

VOOR 4 STUKS

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 Streatery & 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), verwarmd  
munt-koriandersaus (zie pag. 335)  
tamarindesaus (zie pag. 336)

### 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 (na ongeveer 30 seconden). Bak de ui in ongeveer 5 minuten glazig en lichtbruin. Roer nu het kurkumapoeder door de olie en voeg dan de paneer 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 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.



## BOTERKIP

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

In 1947 opende Kundan Lal Gujral het eerste tandoorirestaurant met de naam *Moti Mahal* in Delhi in India. Hoewel tandoorachtige ovens al duizenden jaren werden gebruikt, was hij de eerste die grote *tandoors* liet maken voor gebruik in een restaurant. Het restaurant serveerde heerlijk gemarineerde kip, vlees en groenten, allemaal perfect gegrild in een tandooroven. Gujral hield niet van verspilling en kwam met het idee om restjes marinade in een curry te gebruiken en zo ontstond de boterkip (*murgh makhani*). Gebruik voor dit recept *tandoori kip tikka* (zie pag. 259) of *tandoori kippenbouten* (zie pag. 31). Bewaar de marinade voor de saus.

VOORBEREIDING: 10 MINUTEN  
BEREIDING: 30 MINUTEN

- 4 el koolzaadolie of kruidenolie (zie pag. 8)
- kaneelstokje van ca. 2,5 cm
- 2 steranijs
- 6 groene kardemompeulen, licht gekneusd
- 2 gedroogde kassiebladeren (tei pat, o.a. toko) of laurierblaadjes
- 2 uien, fijngesneden
- 1 wortel, geschild en geraspt
- 1 tl zout
- 2 el knoflook-gemberpasta (zie pag. 172)
- 2 blikken tomatenblokjes à 400 g
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el komijnpoeder
- 1 el korianderpoeder
- 1 tl kurkumapoeder
- 1,5 kg gegrilde tandoorikip (zie pag. 259 of 31), plus de achtergehouden marinade
- 300 ml double cream of slagroom
- 3 el koude boter
- zout en versgemalen zwarte peper
- 1 el garam masala (zie pag. 167)

Verhit de koolzaad- of kruidenolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg het kaneelstokje, de steranijs, de kardemompeulen en de kassiebladeren toe aan de hete olie en roer ongeveer 30 seconden.

Voeg nu de ui en de wortel toe en bak af en toe roerend ongeveer 15 minuten, tot de ui zacht en glazig maar niet bruin is. Bestrooi met 1 theelepel zout zodat er vocht aan de ui wordt onttrokken. Voeg nu de knoflook-gemberpasta toe, bak 30 seconden en voeg de tomatenblokjes toe.

Voeg het paprikapoeder, het komijnpoeder, het korianderpoeder en het kurkumapoeder toe en laat ongeveer 3 minuten zachtjes koken. Je hebt nu twee mogelijkheden. Je kunt de saus zo laten, of de hele specerijen eruit halen en de saus glad pureren. De keuze is aan jou. Ik laat de saus meestal zoals hij is.

Zet het vuur lager en leg de gegrilde kip in de saus om warm te worden. Roer tot slot de room en de bewaarde marinade van de kip erdoor en zet het vuur weer hoger. Voeg de koude boter met 1 eetlepel tegelijk toe en breng indien nodig verder op smaak met zout. Bestrooi met de garam masala en serveer.

GV <30

## HAAS PATHA KOBI MET EEND

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

Als je van eend houdt, moet je deze authentieke Bengalese curry met eend proeven. De eerste keer dat ik hem voorgeschoteld kreeg, waren de eendenborstfilets gemarineerd in een *balti masala*. Het was erg lekker, maar ik geef de voorkeur aan de eenvoudige marinade hieronder. Deze ingrediënten halen echt de smaak van de eend naar boven.

VOORBEREIDING: 10 MINUTEN  
BEREIDING: 20 MINUTEN

4 eendenborstfilets  
1 el plantaardige olie  
1 el garam masala (zie pag. 167) of  
tandoori masala (zie pag. 168)  
een snufje chilipoeder  
2 el knoflook-gemberpasta  
(zie pag. 172)  
lente-uitjes, in dunne ringetjes, ter  
garnering

VOOR DE GARAM MASALA VAN  
HELE SPECERIJEN  
2 steranijs  
10 zwarte peperkorrels  
1 tl komijnzaad  
1 tl korianderzaad  
kaneelstokje van 2,5 cm

VOOR DE KOOL  
3 el plantaardige olie  
1 el panch phoron (o.a. toko,  
zie pag. 155)  
2 teentjes knoflook, in plakjes  
zout  
1 el knoflook-gemberpasta  
(zie pag. 172)  
1 volle tl chilivlokken, of naar smaak  
200 ml passata (gezeefde tomaten) of  
gepureerde tomatenblokjes  
½ savooiekool, in reepjes

Verwijder het vel van de eendenborstfilets (houd het vel apart) en wrijf het vlees in met de olie, de garam masala of tandoori masala, het chilipoeder en de knoflook-gemberpasta. Laat marineren terwijl je de rest van het gerecht bereidt.

Snijd elk eendenvel in 3 stukjes en leg in een pan met 250 ml water, samen met alle ingrediënten voor de garam masala van hele specerijen. Laat het water zachtjes koken tot het tot ongeveer 5 eetlepels is ingekookt, schenk door een zeef en zet het ingekookte vocht apart.

Verhit voor de kool de 3 eetlepels olie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de panch phoron toe en bak ongeveer 30 seconden. Voeg nu de knoflook en wat zout toe en bak tot de knoflook lichtbruin wordt. Pas op dat de knoflook niet verbrandt. Roer de knoflook-gemberpasta, de chilivlokken en de passata erdoor, gevolgd door de savooiekool. Laat de savooiekool garen, tot hij nog een beetje knapperig is.

Voeg het apart gehouden ingekookte vocht toe en roer alles goed door elkaar. Houd warm.

Bak intussen de eendenborstfilets in een droge koekenpan op hoog vuur. Ik vind eend het lekkerst als hij vrij roze vanbinnen is, dus ik bak de eendenborsten ongeveer 2 minuten per kant. Je kunt ze ook langer bakken als je van meer doorbakken houdt.

Snijd de eendenborstfilets in dunne plakken. Verdeel het savooiekoolmengsel over vier borden en leg op elk bord een in plakjes gesneden eendenborst. Bestrooi met zout naar smaak, garneer met de lente-ui en serveer.



# KACCHI LAM BIRYANI

VOOR 6 TOT 8 PERSONEN

Als je in een curryhuis een biryani bestelt, krijg je zeer waarschijnlijk iets als de biryani van pagina 234. Ik proefde voor het eerst een authentieke kacchi biryani in 2013 bij restaurant Sheba op Brick Lane in Londen, die ze enkel voor speciale gelegenheden bereiden. Dit is mijn variant van hun heerlijke, enorm populaire gerecht.

VOORBEREIDING: 25 MINUTEN  
+ MARINEREN  
BEREIDING: 50 MINUTEN

3 uien, in dunne ringen en gebakken (zie pag. 173), braadvocht bewaard  
1 lamsbout, door het bot heen in 12 of meer stukjes gesneden\*  
180 g bloem, om een deeg te maken

## VOOR DE MARINADE

2 el knoflook-gemberpasta (zie pag. 172)  
420 g yoghurt  
sap van 2 citroenen  
2 groene chilipepers, grofgehakt  
1 el komijnpoeder  
1 el garam masala (zie pag. 167)  
½ tl kurkumapoeder  
1 tl kaneel  
¼ tl foeliepoeder  
½ tl chilipoeder  
30 g verse korianderblaadjes, fijngehakt  
10 g verse muntblaadjes, fijngehakt

## VOOR DE RIJST

2 el zeezout  
garam masala van hele specerijen (1 kaneelstokje, 10 peperkorrels, 1 kassieblaadje of laurierblaadje, 1 el komijnzaad)  
500 g basmatirijst  
snufje saffraandraadjes, geweekt in 300 ml hete melk  
60 g verse korianderblaadjes, fijngehakt  
20 g verse muntblaadjes, fijngehakt  
6 el ghee, gesmolten  
1 el rozenwater (o.a. toko)  
½ tl komijnpoeder  
gedroogde rozenblaadjes (o.a. natuurvoedingswinkel), optioneel

\* Vraag je slager om de lamsbout in stukjes te hakken.

Meng de ingrediënten voor de marinade in een kom met een kwart van de gebakken ui en 200 ml van het afgekoelde braadvocht. Voeg het lamsvlees toe en wrijf de marinade in het vlees. Laat afgedekt een nacht in de koelkast marineren.

Breng de volgende dag voor de rijst 1,5 liter water in een grote pan aan de kook. Voeg het zeezout, de garam masala en de rijst toe en laat 6 minuten zachtjes koken. Schep na 6 minuten met een zeef de helft van de rijst uit het water in een kleine kom. Kook de rest van de rijst nog 1 minuut en schep in een tweede kom.

Schep nu 3 eetlepels van het braadvocht van de ui in een grote pan met dikke bodem en voeg het gemarineerde vlees met de marinade toe. Verdeel de eerste portie van de rijst, inclusief eventuele hele specerijen, over het lam. Bedek met de helft van de resterende gebakken ui en de helft van de fijngehakte koriander en munt.

Schep de tweede kom rijst erop, gevolgd door de rest van de gebakken ui en de kruiden. Schep de gesmolten ghee erover, gevolgd door de saffraanmelk, het rozenwater en het komijnpoeder. Bestrooi eventueel met wat gedroogde rozenblaadjes.

Maak een zacht deeg van bloem met water. Bekleed hiermee de rand van de pan en leg het deksel er stevig op. Verhit de biryani ongeveer 2 minuten op hoog vuur. Zet het vuur laag als je de saus hoort pruttelen en laat ongeveer 40 minuten garen. Kom niet in de verleiding om het deksel op te tillen.

Na 40 minuten ruikt je keuken fantastisch. Zet de biryani op tafel en maak het deksel los van de pan. Til het deksel op en geniet van het fantastische aroma. Roer het vlees van de bodem goed door de rijst en serveer met je favoriete raita.





## SAAG PANEER

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

Vaak zijn de beste recepten ook de eenvoudigste. Je hoeft niet de hele dag in de keuken te zwoegen om een lekkere maaltijd te bereiden. In 2015 bracht ik een bezoek aan *Thali* op Old Brompton Road in Londen. Ik was daar om een recensie te schrijven over het restaurant en ze serveerden een maaltijd die echt voortreffelijk was.

Een van de bijgerechten van die avond was deze *saag paneer*. Ik bestel dat niet zo vaak, maar ik vond het heerlijk! Ik vond het zelfs zo lekker dat ik naar het recept vroeg. Ik heb mijn eigen draai aan hun geweldige recept gegeven. Je hebt hier een flinke pan voor nodig, omdat je een grote berg spinazie hebt, maar tijdens het garen slinkt de spinazie enorm. Je kunt voor dit recept ook diepvriesspinazie gebruiken, wat een stuk makkelijker is.

**VOORBEREIDING: 10 MINUTEN**  
+ EVENTUEEL MARINEREN  
**BEREIDING: 20 MINUTEN**

250 g paneer (o.a. toko),  
in blokjes  
5 el koolzaadolie  
800 g verse babyspinazie of  
450 g diepvriesspinazie (ontdooit)  
1 tl komijnzaad  
1 tl chilipoeder (of naar smaak),  
optioneel  
1 tl kurkumapoeder  
4 dikke teentjes knoflook, fijngehakt  
2 el yoghurt  
zout  
3 el single cream of slagroom,  
optioneel

**VOOR DE MARINADE**  
½ tl kurkumapoeder  
½ tl chilipoeder  
½ tl zout  
1 tl koolzaadolie

Prik met een vork een paar gaatjes in elk blokje paneer en meng goed met de ingrediënten voor de marinade. Je kunt de paneer nu meteen bakken, maar het is lekkerder als je hem langer laat marineren. Ik laat de paneer het liefst een nachtje marineren.

Bak de paneer in ongeveer 3 eetlepels van de koolzaadolie in een koekenpan op middelhoog vuur goudbruin. Zet apart terwijl je de spinazie gaat koken (als je verse spinazie gebruikt).

Schenk 280 ml water in een grote pan en breng aan de kook. Voeg de spinazie toe en laat zachtjes koken tot het water is verdampt. Laat de spinazie afkoelen en pureer in een keukenmachine tot een dikke pasta. Zet apart.

Verhit de rest van de koolzaadolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het komijnzaad toe en roer ongeveer 30 seconden door de olie. Voeg dan het chilipoeder en het kurkumapoeder toe. Roer de gehakte knoflook erdoor en bak goudbruin. Pas op dat de knoflook niet verbrandt, want dan wordt hij bitter.

Voeg de gepureerde spinazie toe aan de pan en roer de yoghurt er eetlepel voor eetlepel door. Roer de gebakken paneer erdoor en verwarm. Breng op smaak met zout en serveer direct. Ik roer er graag nog 3 eetlepels room door om het gerecht af te maken. Dat is optioneel, maar wel erg lekker.

# LAM ACHARI

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

**Achar is Hindi voor ‘ingelegde groenten’. Achari is een heel populaire Punjaabse curry, gemaakt met de specerijen die vaak worden gebruikt om groenten in te maken, zoals de panch phoron en de gedroogde chilipepers in dit recept. De zoete smaak van de mangochutney en de zure ingelegde limoen geven deze curry die ronde smaak waar veel mensen dol op zijn.**

**VOORBEREIDING: 10 MINUTEN  
+ HET MAKEN VAN DE  
BASISCURRYSAUS EN HET  
GAREN VAN HET LAMSVLEES  
BEREIDING: 10 MINUTEN**

4 el koolzaadolie  
1 el panch phoron (zie pag. 171)  
2 gedroogde Kashmirichilipepers  
(o.a. toko en online) of gewone  
rode chilipepers, in de lengte  
gehalveerd en zaadlijsten  
verwijderd  
1 ui, in dunne ringen  
2 el knoflook-gemberpasta  
(zie pag. 172)  
2 rawits, fijnggehakt  
125 ml tomatenpuree (zie pag. 172),  
passata (gezeefde tomaten) of  
gepureerde tomaten uit blik  
2 el kruidenpoeder (zie pag. 169) of  
kerriepoeder (zie pag. 171)  
1 tl korianderpoeder  
1 el Kashmirichilipoeder (o.a. toko)  
600 ml basiscurrysous (zie pag. 164 of  
166), verwarmd  
750 g voorgegaard lamsvlees (zie pag.  
177), plus 200 ml van de  
vleesbouillon  
2 el ingelegde limoen (zie pag. 328) of  
1 el ingelegde limoen en 1 el gladde  
mangochutney (zie pag. 331)  
4 el yoghurt  
1 tl gedroogd fenegriekblad  
(kasoori methi, o.a. toko)  
1 tl garam masala (zie pag. 167)  
zout (indien nodig)  
sap van 1 citroen  
3 el fijngehakte koriander, ter  
garnering

Verhit de koolzaadolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de panch phoron en de Kashmirichilipepers toe aan de hete olie. De panch phoron begint te knetteren wanneer de specerijen hun smaak aan de olie afgeven. Hussel de ui erdoor en bak deze in 5 minuten zacht en glazig. Voeg een snufje zout toe om vocht aan de ui te onttrekken en de pan af te koelen.

Voeg de knoflook-gemberpasta en de rawits toe en bak al roerend ongeveer 30 seconden. Voeg de tomatenpuree toe, gevolgd door het kruidenpoeder, het korianderpoeder, het chilipoeder en 250 ml van de basiscurrysous. De saus gaat sissen en pruttelen, maar kom niet in de verleiding om te roeren, tenzij de saus duidelijk aanbrandt. Schraap gekaramelliseerde saus van de zijkant van de pan en roer door de saus voor meer smaak.

Voeg het vlees, de bouillon en de rest van de basiscurrysous toe en laat tot de gewenste consistentie inkoken. Roer de ingelegde limoen en eventueel de mangochutney erdoor en voeg dan de yoghurt lepel voor lepel toe. Je moet blijven roeren, zodat de yoghurt niet gaat schiften.

Roer de gedroogde fenegriek en de garam masala erdoor en breng indien nodig verder op smaak met zout. Besprenkel met het citroensap, garneer met de verse koriander en serveer.







## TANDOORI JUMBOGARNALEN

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

Deze garnalen zijn verslavend lekker. Ze zijn zo al zelig, maar je kunt ze ook met een heerlijke raita serveren. Je zou ze ook aan een curry kunnen toevoegen, maar eigenlijk vind ik ze daar gewoon te lekker voor. Ik serveer ze het liefst besprenkeld met honing-mosterdraita (zie pag. 339), die sowieso erg goed past bij de meeste zeevruchten.

Een van de specerijenmengsels in dit recept is foelie-kardemompoeder. Dit kun je heel eenvoudig zelf maken: maal evenveel foelie als groene kardemomzaadjes tot een poeder. Dit delicate specerijenmengsel voegt een subtiele smaak toe die dit gerecht naar een hoger niveau tilt. De citroenen op de foto zijn gegrild. Dit ziet er niet alleen mooi uit, het maakt het ook makkelijker om het sap eruit te knijpen.

**VOORBEREIDING: 10 MINUTEN**  
**+ MARINEREN**  
**BEREIDING: 10 MINUTEN**

### VOOR DE EERSTE MARINADE

1 el koolzaadolie  
2 tl knoflook-gemberpasta  
(zie pag. 172)  
¼ tl kurkumapoeder  
1 tl zout  
½ tl gemalen witte peper

### VOOR DE TWEDE MARINADE

2 el Griekse yoghurt  
1 el roomkaas  
1 el single cream of slagroom  
gemberwortel van 1 cm, geschild en  
fijngehakt  
1 groene chilipeper, fijngehakt  
1 el fijngehakte koriander  
1 tl foelie-kardemompoeder  
(zie inleiding)  
1 tl zout  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl ajowanzaad (o.a. toko)

Maak de barbecue klaar voor de directe grilmethode (zie pag. 255).

Meng de ingrediënten voor de eerste marinade in een kom, meng hier de garnalen door en zet apart. Meng alle ingrediënten voor de tweede marinade in een kom en kneed met je handen goed door elkaar. Bedek de garnalen met deze marinade en laat ongeveer 20 minuten marineren.

Rijg de garnalen aan spiesen en leg ze op het rooster van de barbecue. Keer de garnalenspiesen regelmatig, tot de garnalen geroosterd en gaar zijn.



## NAANS

VOOR 8 TOT 10 PERSONEN

Je hebt geen tandooroven nodig om heerlijke, luchtige naans te maken. Natuurlijk is het fijn om een tandoor te gebruiken, en dat doe ik vaak, maar deze bereiding in de pan is veel makkelijker en het proberen waard. Ik garandeer je dat de naans die je thuis op je fornuis maakt net zo lekker zijn als die bij de meeste afhaalrestaurants, zo niet lekkerder.

**VOORBEREIDING: 15 MINUTEN**  
**+ RIJZEN**  
**BEREIDING: 20 MINUTEN**

900 g bloem, plus extra om te bestuiven  
1 afgestreken el zout  
2 el bakpoeder  
300 ml volle melk  
1 zakje gedroogde gist à 7 g  
2 el suiker  
3 eieren  
270 g Griekse yoghurt  
plantaardige olie, om in te vetten  
3 el gesmolten ghee  
nigellazaad (o.a. toko), om te bestrooien

Zeef de bloem, het zout en het bakpoeder in een grote kom. Verhit de melk in een pannetje op het fornuis tot de melk lauw is. Schenk de melk in een kan, voeg de gist en de suiker toe en klop door elkaar. Laat afgedekt met een doek 20 minuten op een warme plek staan. De melk moet meteen gaan schuimen. Zo niet, dan is dat geen probleem: je naans zullen alsnog rijzen.

Klop de eieren door de yoghurt. Schenk het melkmengsel en het yoghurtmengsel bij de bloem en meng alles door elkaar.

Leg het deeg op een werkvlak en kneed 10 minuten tot een zachte, iets kleverige bal is ontstaan. Bestrijk de binnenkant van de kom met wat plantaardige olie en leg het deeg terug in de kom. Laat afgedekt minimaal 1 uur tot maximaal 24 uur rijzen. Als je het deeg lang laat rijzen, krijg je een lekkere zuurdesem.

Neem een stukje deeg ter grootte van een tennisbal van het gerezen deeg. Rol het balletje op een licht met bloem bestoven werkvlak met je handen of een deegroller uit tot een ronde of druppelvormige lap van 5 mm dik. Klop de overtollige bloem eraf.

Verhit een droge koekenpan op hoog vuur en leg de naan erin. Deze gaat aan de onderkant garen en daarna aan de bovenkant borrelen. Controleer de onderkant regelmatig om te voorkomen dat hij verbrandt. Als de naan te donker wordt, draai hem dan om zodat ook de andere kant lichtbruin wordt. Na 3 tot 5 minuten is de naan gaar.

Leg de gebakken naan op een bord, bestrijk met wat ghee en bestrooi met nigellazaad. Houd warm terwijl je de rest van het deeg op dezelfde manier bakt.

### OPTIONEEL

Dit recept is voor luchtige, licht gebruide naans. Als je naans met een geroosterd effect wilt, leg de gebakken naans dan een minuut of langer onder een hete grill.

