

CURRY

करी

MAUNIKA
GOWARDHAN

RECEPTEN UIT DE INDIASE THUISKEUKEN
भारतीय घरेलू रसोई के नुस्खे

INTRODUCTIE	6
CURRY, EEN NATIONAAL ERFGOED	10
REGIONALE DIVERSITEIT	13
ESSENTIËLE SPECERIJEN	16
HOE JE UIEN BAKT	21
HOE IK CURRY MAAK	24

Groenten	27
सब्जियाँ	
Kip	105
चुर्गी	
Lam	137
मॉंस	
Vis	163
मछली और झींगे	
Bijgerechten	183
रोटी, चावल, रायता और प्याज	

OVER DE AUTEUR	214
DANKWOORD	216
REGISTER	218

Introductie

Heb je er weleens van gedroomd om al etend het Indiase subcontinent te ontdekken? Om een culinair spoor te volgen door een land dat barst van de spannende en betoverende smaken? Dan is dit je kans.

Wie India eenmaal heeft bezocht, blijft terugkomen. De geluiden, geuren, chaos en smaken zijn even overweldigend als verslavend. Het heeft me jaren gekost om de enorme diversiteit van de Indiase keuken, cultuur en tradities, binnen de overweldigende omvang van dit bruisende land, zelfs maar een klein beetje te doorgronden. En hoe dieper ik erin duik, hoe groter mijn verlangen wordt om meer te ontdekken, te delen en anderen net zo enthousiast te maken voor deze prachtige plek waar mijn wortels liggen.

India is immens, en dat geldt ook voor de rijkdom aan culinaire tradities. Het klimaat, de oogst, cultuur en gebruiken bepalen grotendeels hoe er in elke staat wordt gekookt. De duidelijke verschillen tussen de curry's van oost naar west en van noord naar zuid, de specerijen en melanges, de lokale ingrediënten en de kooktechnieken: het maakt de gerechten in alle 29 staten even boeiend als verrassend gevarieerd. Hoewel ik al bijna twintig jaar professioneel in de foodsector werk, verbaast het me nog steeds hoe weinig er eigenlijk bekend is over de regionale Indiase keuken.

Voor mijn werk als kookboekauteur en chef-kok heb ik heel India doorkruist om familierecepten vast te leggen. Ik ging op zoek naar handgeschreven briefjes die al generaties lang werden doorgegeven en keek mee in de pannen bij gezinnen die thuis de lekkerste lokale favorieten op tafel toverden. Al die recepten bewaarde ik in mijn notitieboekjes, altijd met het plan ze ooit in een volgend boek te verwerken. Het heeft jaren geduurd om deze selectie te publiceren. Er was simpelweg nooit genoeg ruimte om alles te delen wat ik wilde, en ik vind het dan ook geweldig dat al mijn aantekeningen en herinneringen hier eindelijk een plek hebben gekregen. *Curry* is dan ook het pronkstuk van al mijn reizen. Het brengt tachtig heerlijke traditionele en regionale recepten samen die ik in de loop der jaren met veel plezier en bewondering heb leren koken.

Het is mijn doel om deze recepten niet alleen te delen, maar ze echt te viëren. Ik wil laten zien waar ze hun oorsprong vinden, wat ze per regio zo uniek maakt en hoe de dagelijkse keuken verschilt van staat tot staat. Daarnaast wil ik laten zien dat het bereiden van diverse Indiase gerechten net zo toegankelijk en vanzelfsprekend kan zijn als die van elke andere wereldkeuken.

HET CULINAIRE KOMPAS VAN INDIA

Hoewel elke regio uniek is, zijn er vertrouwde smaken en overeenkomsten in het gebruik van specerijen, ingrediënten en technieken die heel India doorkruisen. Juist die gedeelde basis verbindt het land en maakt de term 'Indiase keuken' tot een overkoepelend geheel.

Het klimaat en de agrarische omstandigheden bepalen grotendeels wat er groeit en dus wat er op tafel komt. In het uiterste noorden van India – Jammu en Kasjmir – heerst een koel klimaat, ideaal voor het verbouwen van een van de meest kostbare ingrediënten ter wereld: saffraan. Daarnaast groeien er volop vers fruit en kersen, en vormen schapen de basis voor de veeteelt. In de keuken van Kasjmir zijn lamsvlees en saffraan dan ook onmisbaar. De vlaktes van de Himalaya staan weer bekend om de teelt van basmatirijst (de koning onder de rijstsoorten), die hier uitstekend gedijt op het vlakke landschap. De noordelijke gordel omvat verder de staten Punjab, Haryana en Uttar Pradesh. Hier vind je rijke sauzen en stevige gerechten, vaak met kip, lamsvlees of riviervis. Diverse Indiase broden vormen hier de kern van het dieet, mede omdat de tarweoogst in deze regio floreert. Ook het koken boven gloeiende kolen en in tandoori's is hier diepgeworteld in de traditie.

Het oosten van India grenst aan de Golf van Bengalen, wat zorgt voor een overvloed aan vis en zeevruchten. In de keukens van Bengalen, Odisha en Jharkhand zie je ingrediënten zoals mosterd, in de vorm van olie of pasta, overal terug, zowel in curry's als in drogere gerechten. Rijst is hier de standaard. Een viscurry is voor mij dan ook pas echt compleet met een portie *bhaat* (rijst) erbij: mijn persoonlijke favoriet!

Meer naar het noordoosten ligt Assam, met zijn uitgestrekte, schilderachtige theeplantages. In staten als

Nagaland en Manipur lijken curry's eerder op stoofschotels. Het vlees wordt daar vaak gebakken of gecombineerd met bladgroenten, zoals varkensvlees met mosterdblad. Het gebruik van bamboescheuten en zwarte sojabonen geeft de gerechten in deze regio een karakteristieke smaak, wat wijst op oosterse invloeden.

Het zuiden van India heeft een heel eigen karakter. In het hart ligt het Dekanplateau, aan weerszijden geflankeerd door de bergketens van de Oost- en West-Ghats. Groenten gedijen hier uitstekend en vormen dan ook de basis van het dagelijkse dieet. Voor staten aan de Golf van Bengalen, zoals Andhra Pradesh en Tamil Nadu, en aan de Arabische Zee, zoals Kerala en Karnataka, brengt de kust een schat aan vis en schaaldieren met zich mee. Door de enorme rijkdom aan palm-, kokos- en bananenbomen zijn gerechten op basis van kokos hier niet weg te denken: kokos is dan ook in alle vormen, van olie tot water, de basis van bijna elk gerecht.

Verder naar het westen liggen Goa, Maharashtra, Gujarat en Rajasthan. Tarwe, gierst en peulvruchten groeien hier volop dankzij de vruchtbare bodem en de jaarlijkse moessonregens. Dit is een regio die ik door en door ken: ik ben opgegroeid in Mumbai (in de staat Maharashtra) en heb veel door West-India gereisd. Ook hier zorgt de kustlijn voor een levendige vismarkt, waar verse vangsten van krabben, garnalen en platvis een vertrouwd beeld zijn. Richting het noordwesten wordt het klimaat een stuk heter. De staat Rajasthan staat bekend om zijn vleesgerechten, ook al wordt er door een enorm deel van de bevolking vegetarisch gegeten. Tijdens een bezoek aan Jaipur at ik een van de beste Indiase vegetarische maaltijden die ik ooit heb geproefd. Gerechten vol peulvruchten, limabonen en groenten, geserveerd met versgebakken brood, raita's, tafelzuren, chutneys en verslavende kleine snacks zorgen voor een perfecte balans in smaak en textuur. In de curry's worden ook volop gerookte, gedroogde pepers gebruikt, die niet alleen voor pit maar ook voor extra diepgang zorgen, en komijn doet het fantastisch in dit extreme klimaat.

Het is eigenlijk verbazingwekkend dat er – ondanks

RECEPTNOTITIE

Een enorm deel van de Indiase bevolking is vegetarisch. De rijke variëteit aan linzen, bonen, verse seizoensgroenten en peulvruchten laat zien hoe geweldig de lokale producten zijn, met recepten vol smaak en diversiteit. Hoewel dit geen vegetarisch kookboek is, wilde ik het beste van India viëren in een vegetarisch hoofdstuk. Ik heb hiervoor ingrediënten gebruikt die ook hier goed verkrijgbaar zijn, zoals in de toko of online, zodat je die authentieke, huisgemaakte smaken eenvoudig zelf op tafel zet.

de enorme verschillen tussen de staten die ik heb genoemd – wereldwijd én in India zelf nog zo weinig bekend is over al die afzonderlijke keukens. Dit boek brengt de authentieke smaken aan het licht die de ziel vormen van de bruisende gemeenschappen op het subcontinent. Van de *waazwan* (banket)gerechten uit Kasjmir in het noorden, zoals een klassieke *rogan josh* of *gushtaba* (lamsgehaktballetjes in een rijke, kruidige saus), tot de pittige Kolhapuri-kip met yoghurt uit het westen en *bisi bele bhat* (een hartverwarmend linzen-rijstgerecht met mosterd en pepers, afgetopt met ghee) uit Karnataka in het zuiden. We gaan op ontdekkingsstocht langs de gerechten die de kern vormen van de Indiase thuiskeuken. Je ontdekt hoe de inwoners van Kasjmir, Gujarat, Bengalen en Rajasthan eten, wat hun kookstijlen zijn en welke technieken ze gebruiken. Het is mijn doel om deze gerechten te viëren en een podium te geven aan lokale favorieten en minder bekende recepten die stuk voor stuk uniek en vol smaak zijn. Ik hoop dat dit boek je inspireert om de keuken in te gaan en de rijkdom van het regionale India zelf te proeven.

HOE DIT BOEK IS INGEDEELD

De hoofdstukken in dit boek zijn ingedeeld op basis van ingrediënten. Hierbij is de regio steeds duidelijk aangegeven om je wegwijs te maken tijdens je reis door Noord-, Zuid-, Oost- en West-India. Met *Curry* wil ik je meenemen langs mijn favoriete recepten, waarbij je dwars door India kookt en proeft van de traditionele gerechten die overal in het land worden bereid.

NOORD



Kashmir
Punjab
Rajasthan
Uttar Pradesh
Uttarakhand

ZUID



Andhra Pradesh
Telangana
Tamil Nadu
Kerala

OOST



Bengal
Odisha
Assam
Bihar

WEST



Gujarat
Maharashtra
Goa
Karnataka

VOOR 4 PERSONEN

5 cm verse gemberwortel, grof gehakt
 7 tenen knoflook, grof gehakt
 150 g tomaten, grof gehakt
 2 el tomatenpuree
 70 g cashewnoten, 30 minuten geweekt in warm water
 2 el ongezoeten boter
 2 el plantaardige olie
 6 kruidnagels
 5 kardemompeulen
 2,5 cm kaneelstokje
 200 g uien, gesnipperd
 1 tl kashmiri chilipoeder
 flinke snuf saffraandraadjes
 2 el kristalsuiker
 300 ml water
 2 el gedroogde fenegriekblaadjes (kasoori methi)
 ½ tl garam masala
 fijngehakte korianderblaadjes, om te garneren
 zout

PANEER BUTTER MASALA

Paneer in een romige tomaten-cashewcurry met saffraan, garam masala en fenegriek

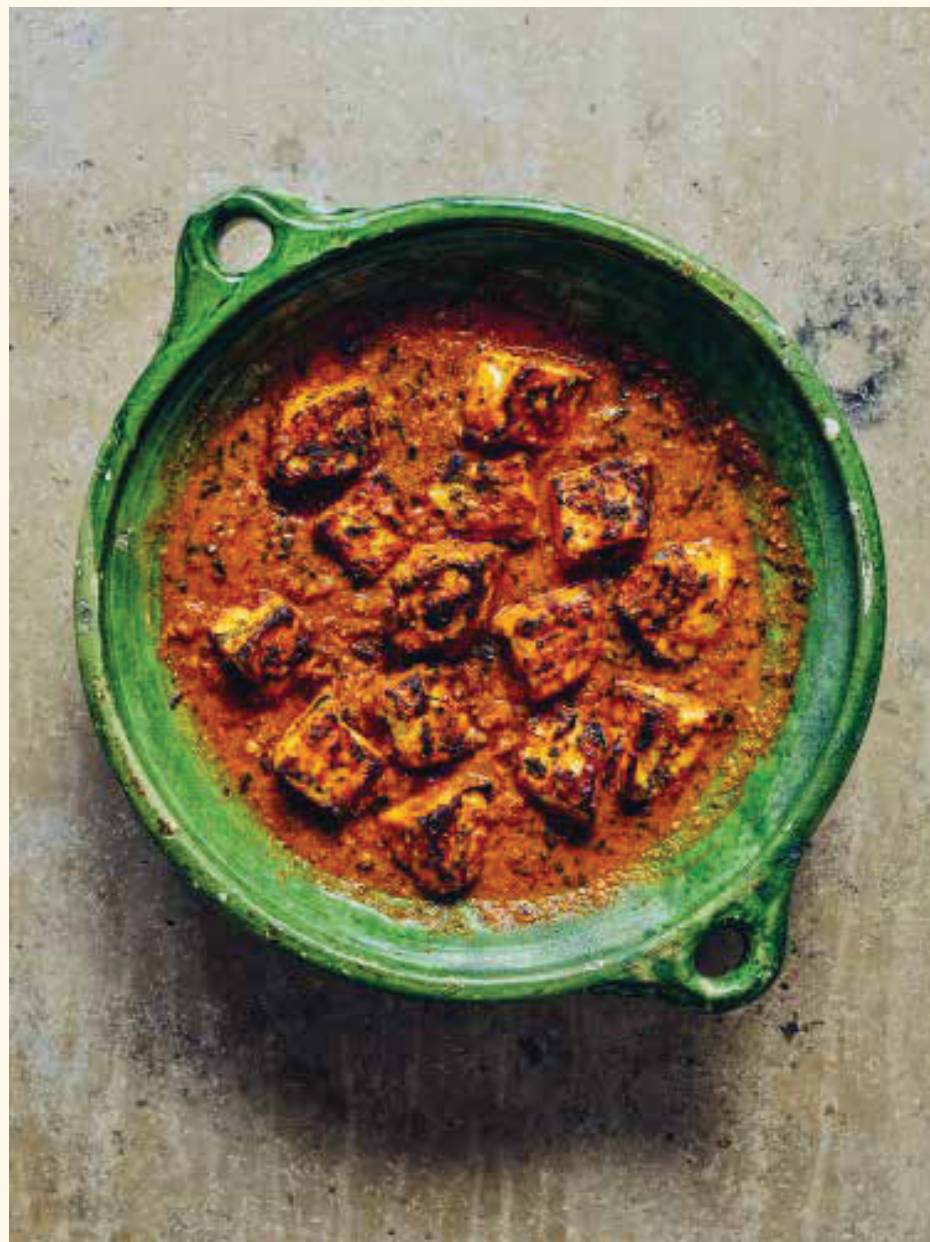
Ben je gek op *butter chicken*? Dan beloof ik je dat deze vegetarische versie een schot in de roos is! Paneer is een Indiase kaas die in ontzettend veel curry's wordt gebruikt. Het mooie is dat hij zijn vorm behoudt en tegelijkertijd alle smaken van de specerijen opneemt. Deze *paneer butter masala* is mijn absolute favoriet voor een vegetarisch feestmaal; het is echt zo'n gerecht waarmee je indruk maakt op je gasten. De saus is mild, romig door de cashews en simpelweg verslavend lekker. Met wat kardemom, chili, garam masala en saffraan geef je er een bijzondere draai aan. Serveer het voor vrienden en familie met luchtig naanbrood of een doperwtenspilav. Succes gegarandeerd!

Doe de gember en knoflook met een scheutje water in een kleine keukenmachine en maal tot een gladde pasta. Schep eruit en zet opzij.

Maal in dezelfde keukenmachine de tomaten met de tomatenpuree tot een pasta, schep eruit en houd apart.

Doe nu de geweekte cashewnoten in de keukenmachine met 80 ml van het weekwater, maal tot een gladde pasta en zet opzij.

recept gaat verder →



VOOR 4 PERSONEN

250 g rode linzen (masoor dal)
1 tl gemalen kurkuma
1,2 l water
2 el ghee of plantaardige olie
snufje asafoetida
1 tl komijnzaad
1 teen knoflook, fijngemalen tot een pasta
2,5 cm verse gemberwortel, fijngemalen tot een pasta
50 g ui, gesnipperd
70 g tomaten, fijngehakt
100 g verse fenegriekblaadjes (methi), fijngehakt
snufje kashmiri chilipoeder
snufje garam masala
½ tl kristalsuiker
sap van ½ citroen
zout

INDORE KI METHI DAL

Rode linzen met fenegriekblaadjes, komijn, chili en garam masala

Ik ben dol op verse fenegriekblaadjes: ze zijn een geweldige toevoeging aan roerbakgerechten, sauzen en dals. Omdat rode linzen erg snel gaar zijn, is dit recept ideaal voor een doordeweekse maaltijd met wat rijst en papadum. Je kunt ook prima een grote hoeveelheid tegelijk maken en een deel invriezen. Voeg dan na het ontdooien vlak voor het serveren nog een tadka toe voor de beste smaak.

Breng de masoor dal, kurkuma en 1,1 liter water in een grote pan op middelhoog vuur aan de kook. Zet het vuur laag en laat 40-45 minuten sudderen tot de dal zacht is. Roer af en toe door. Stamp de dal als deze gaar is lichtjes fijn met een pureestamper en zet opzij.

Verhit vervolgens de ghee of olie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de asafoetida en het komijnzaad toe en laat een paar seconden sissen. Voeg de knoflook- en gemberpasta toe en bak 10 seconden mee. Doe de ui erbij en bak in 5 minuten zacht. Voeg de tomaten toe en kook 3-4 minuten tot ook deze zachter zijn. Voeg vervolgens de fenegriekblaadjes, het chilipoeder en de garam masala toe, roer goed en kook 3-4 minuten mee.

Voeg nu de gekookte dal en kristalsuiker toe, roer door en breng op smaak met zout. Giet de rest van het water erbij om de dal iets te verdunnen en laat 5 minuten zachtjes koken op laag vuur. Besprenkel met het citroensap om te serveren.





- ZUID

KERALA CHICKEN PERATTU

Pittige kipmasala met gebakken uien, knoflook, venkelzaad en chili

VOOR 4 PERSONEN

2 el kokosolie
15 kerrieblaadjes
50 g uien, gesnipperd
4 tenen knoflook, grof gehakt
1 flinke tl venkelzaad, grof gemalen
650 g kippendijfilet zonder vel, in kleine blokjes
2 tl kashmiri chilipoeder
1 flinke el gemalen koriander
3 el wittewijnazijn
fijngehakte korianderblaadjes, om te garneren
zout

Voor de gebakken uien

200 g uien, in dunne ringen (om te bakken)
50 ml plantaardige olie

Perattu betekent letterlijk 'masala', wat direct verwijst naar de smaakvolle basis van deze saus. De combinatie van venkelzaad, chili, knoflook en een vleugje azijn zorgt voor een heerlijke frisheid en scherpte. Ik kies in dit recept voor kipdijfilet, omdat dit vlees snel gaart en de aroma's van de kerrieblaadjes en specerijen perfect absorbeert. Snijd de kip in kleine blokjes voor een gelijkmatige garing. Door op het laatst gebakken uien en de rest van de azijn toe te voegen, krijgt de rijke curry een prachtige diepgang. Zelf vind ik dit gerecht onweerstaanbaar met paratha of roti.

Maak eerst de gebakken uien. Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg de uienringen toe en bak in 15-17 minuten goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier en zet opzij.

Verhit nu de kokosolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg 10 kerrieblaadjes (bewaar de rest voor de garnering) en de fijngehakte ui toe en bak 4-5 minuten tot de ui zacht begint te worden. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee. Voeg de kip, het venkelzaad, chilipoeder en de gemalen koriander toe en bak 5 minuten. Meng de stukjes kip goed met de specerijen. Breng op smaak met zout, doe een deksel op de pan en kook nog 5 minuten op laag vuur.

Roer de gebakken uien, azijn, de rest van de kerrieblaadjes en fijngehakte koriander erdoor. Kook nog 2-3 minuten door en serveer.

VOOR 4 PERSONEN

3 el ghee
150 g uien, in dunne ringen
800 g lamsschouder met bot, in grove blokjes
5 tenen knoflook, fijngemalen tot een pasta
5 cm verse gemberwortel, fijngemalen tot een pasta
1 tl kashmiri chilipoeder
800 ml water

Voor de masala

12 kardemompeulen, alleen de zaadjes
1 zwarte kardemompeul, alleen de zaadjes
6 kruidnagels
2 steranijs
2 foelieblaadjes
1 tl komijnzaad
2 tl korianderzaad
2 tl venkelzaad
1 tl zwarte peperkorrels
2,5 cm kaneelstokje
1 el gedroogde rozenblaadjes

Voor de atta-mix

2 flinke el volkorenmeel (of chapattimeel/atta)
200 ml water

Om te garneren

½ tl gemalen nootmuskaat
2 groene rawitpepers, in de lengte ingesneden
2,5 cm verse gemberwortel, in dunne reepjes
handje korianderblaadjes, grof gehakt
partjes limoen

LUCKNOWI LAM NIHARI

Lamsstoof met gember, nootmuskaat en groene pepers

Deze traditionele stoofpot uit Lucknow wordt al generaties lang met veel liefde bereid. In Lucknow zelf is het heel gebruikelijk om *nihari* als ontbijt te eten, geserveerd met tandoori roti of naan, maar het smaakt de rest van de dag natuurlijk net zo lekker. De stoofpot is verrassend eenvoudig te maken, zit boordevol smaak en garneer je met gember, groene pepers en limoensap. De masala die je voor dit recept maakt is ruim voldoende voor twee keer. Het blijft maandenlang goed, dus bewaar de rest van de mix in een luchtdichte pot, zodat je er op een later moment weer van kunt genieten.

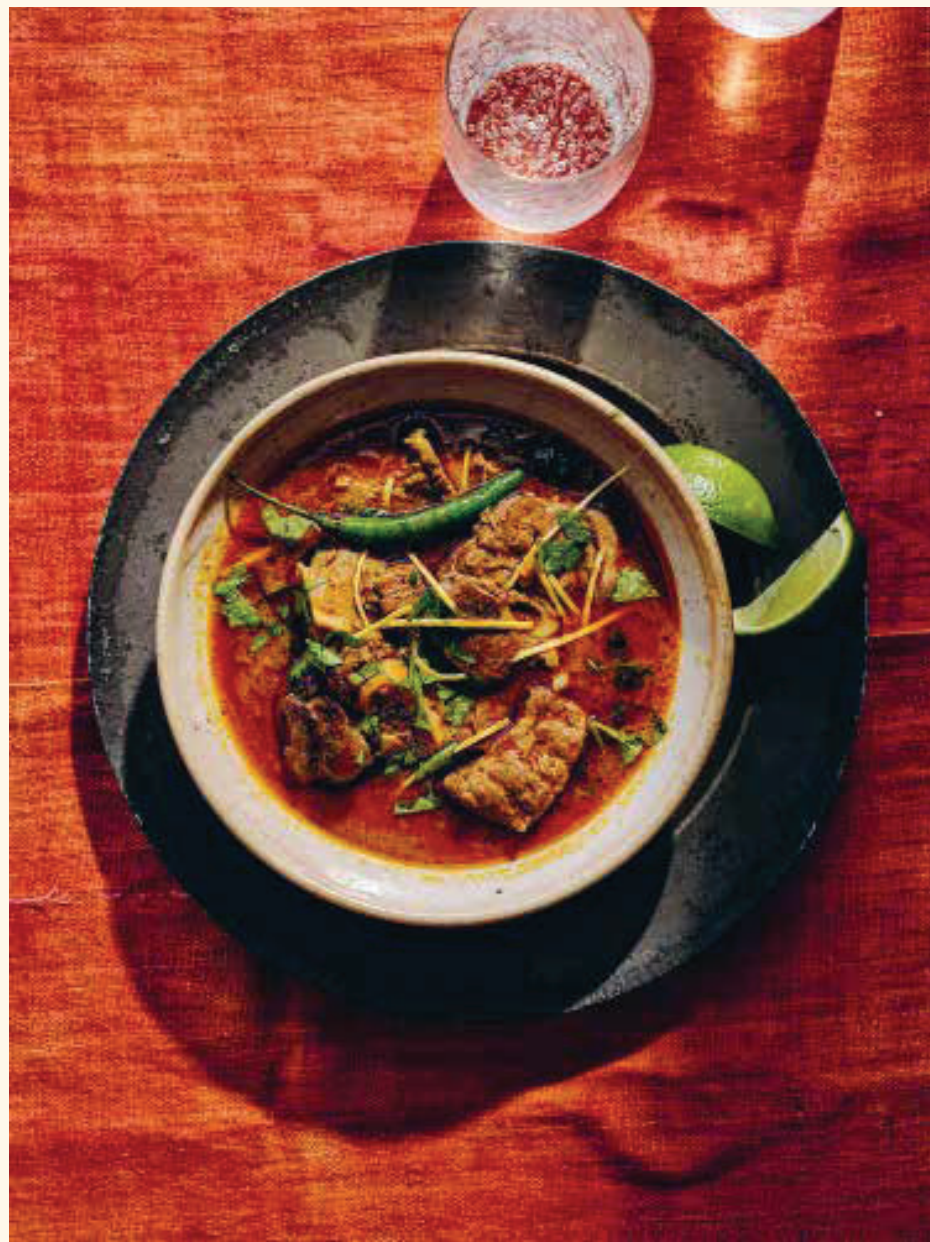
Maak eerst de masala. Doe alle ingrediënten in een specerijenmolen en maal tot een poeder. Zet opzij.

Meng voor de atta-mix het meel en water in een kom. Roer goed zodat er geen klontjes in zitten en houd apart.

Verhit de ghee in een grote pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg de uien toe en bak in 15-16 minuten zacht en lichtbruin. Voeg het lamsvlees toe en schroei al roerende in 8 minuten dicht. Voeg nu de knoflook- en gemberpasta toe en bak 2 minuten mee. Voeg het chilipoeder toe en bak 1 minuut mee. Roer goed door zodat het lamsvlees volledig bedekt is met de specerijen. Giet het water erbij en breng op smaak met zout. Doe een deksel op de pan en laat 50 minuten sudderen op laag vuur tot het vlees mals is. Roer halverwege door. De stoofpot zal nu nog dun zijn, dat hoort zo.

Roer de helft van de masala door de pan. Bewaar de rest van de masala in een luchtdichte pot voor een volgende keer. Voeg de atta-mix toe en roer goed, doe het deksel weer op de pan en laat nog 20 minuten pruttelen. De saus begint nu in te dikken, dus roer af en toe door.

Garneer met de nootmuskaat, groene pepers en gember. Roer goed door en haal de pan van het vuur. Bestrooi met de koriander en serveer met de partjes limoen.



VOOR 4 PERSONEN

10-12 grote gamba's, gepeld
 maar met de staartjes eraan
 1 tl gemalen kurkuma
 ¼ tl kashmiri chilipoeder
 2 el plantaardige olie
 200 g uien, gesnipperd
 12-15 kerrieblaadjes
 1 groene rawitpeper, in de lengte
 ingesneden
 170 g tomaten, fijngehakt
 1 el tomatenpuree
 1 el gemalen koriander
 250 ml water
 140 g onrijpe mango, grof
 geraspt
 handvol versgeraspte kokos
 7-8 muntblaadjes, fijngehakt
 handvol verse
 korianderblaadjes, fijngehakt
 zout

**Voor de gember- en
 knoflookpasta**

2,5 cm verse gemberwortel, grof
 gehakt
 5 tenen knoflook, grof gehakt
 50 ml water

ANDHRA ROYALLA PULLUSU

Pittige garnalencurry met onrijpe mango, chili, kerrieblaadjes en koriander

Voor dit Andhra-recept heb ik onrijpe mango gebruikt, wat een heerlijk wrange smaak aan het gerecht geeft naast de zoetheid van de garnalen. *Pullusu* is een pittige curry, maar het gebruik van garnalen zorgt voor een zoetheid die het gerecht in balans brengt. Probeer dit met rijst of zachte dosa's.

Meng de garnalen met ½ theelepel gemalen kurkuma en het chilipoeder in een kom en zet opzij.

Maak vervolgens de gember- en knoflookpasta. Doe de gember, knoflook en het water in een kleine keukenmachine en meng tot een gladde pasta. Zet opzij.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg de uien toe en bak in 10-12 minuten lichtbruin. Voeg de kerrieblaadjes en groene peper toe en bak 20 seconden mee. Roerbak de gember- en knoflookpasta mee, zodat het niet aanbrandt. Bak 1 minuut mee en voeg de fijngehakte tomaten en tomatenpuree toe. Roer goed en kook de tomaten in 4-5 minuten zacht. Voeg de rest van de gemalen kurkuma en gemalen koriander toe en bak 1 minuut mee. Doe de garnalen in de pan en kook een minuutje mee. Zet het vuur laag en voeg het water en de helft van de geraspte mango toe. Breng op smaak met zout. Doe een deksel op de pan en laat 5 minuten sudderen. Haal de pan van het vuur en garneer met de rest van de mango, geraspte kokos, fijngehakte munt en koriander en serveer.



VOOR 4 PERSONEN (ALS BIJGERECHT)

350 g yoghurt
300 g komkommer, grof geraspt
1 tl mosterdzaad
1 tl komijnzaad
½ tl kashmiri chilipoeder, plus
extra om te serveren
snufje gemalen kurkuma
2 el fijngehakte
korianderblaadjes
1 tl mosterdolie
zout

UTTARAKHAND KA PAHADI RAITA

Frisse komkommerraita met komijn- en mosterdzaad, kurkuma en koriander

Volgens mij is iedereen dol op een goede komkommerraita. Maar zoals met alles in de Indiase keuken, zijn er talloze manieren om het te maken. Dit recept uit Nainital in Uttarakhand is de versie die ik zelf altijd maak. De toevoeging van geroosterd, gemalen mosterdzaad, kurkuma en chili geeft de raita een heerlijk scherpe kick.

Doe de yoghurt, komkommer en een snufje zout in een grote kom. Roer goed door en zet opzij.

Plet het mosterdzaad en het komijnzaad grof in een vijzel. Voeg toe aan de yoghurt en komkommer. Voeg vervolgens de chili, gemalen kurkuma en koriander toe, meng goed en zet in de koelkast. De smaak van het mosterdzaad zal sterker worden naarmate het langer staat.

Garneer met de mosterdolie en een snufje chilipoeder en serveer.

