



INHOUD

.....

INLEIDING.....	4
MILD	12
HEET	36
ROMIG.....	58
SNEL.....	86
LANGZAAM.....	126
BIJGERECHTEN & DRANKJES....	152
BROOD	196
TAFELZUUR & CHUTNEYS.....	212
REGISTER.....	218
OVER DE AUTEURS.....	222
DANKWOORD.....	223

.....

CURRY MET UDONNOEDELS

VOOR 2 PERSONEN

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN • BEREIDING: 30 MINUTEN

NV

2 eieren

250 g **extra stevige tofoe**, in reepjes van
1 x 3 cm

2 tl **neutrale olie**

1 kleine **ui**, gehalveerd en in dunne ringen

150 g **shiitakes**, in plakjes

2 el **boter**

2 volle el **bloem**

1 el **mild Indiaas kerriepoeder**

1 tl **garam masala**

6 dl hete **dashibouillon** (of meng 1 tl
sojasaus, 1 tl **vissaus** en 2 tl **groente-
bouillonpoeder** met 6 dl **heet water**)

150 g **gedroogde udonnoedels**

sojasaus, naar smaak

2 **lente-uien**, schuin in dunne ringen

1-2 flinke snuffen **shichimi togarashi**,
voor het garneren (eventueel) (zelf
maken: meng een snuf/mespunt van
(een keuze uit) de volgende ingre-
diënten: **sesamzaad**, **zwarte peper**,
szechuanpeper, **gemalen gember**, **zee-
wievlokken** of **-poeder**, **rode chili-
vlokken** of verkruidelde **gedroogde
chilipepers**, **knoflookpoeder**)

zout, naar smaak

Deze curry kwam vanuit India met de Britten mee naar Japan, vandaar het kerriepoeder. Het is een mild, weldadig gerecht met dikke noedels en gekruid met shichimi togarashi, een Japanse mix van sesam en specerijen.

Leg de eieren in een stoommandje dat op een pan zacht kokend water staat. Stoom ze 8 minuten voor hardgekookte eieren met een zachte dooier. Koel ze onder de koude kraan en zet ze opzij.

Druk tussen twee vellen keukenpapier het vocht uit de tofoe. Verhit de olie in een grote diepe pan op halfhoog vuur. Bak daarin de tofoe tot die goudgeel is en niet meer aan de pan kleeft. Keer elk stuk om en bak ook de andere kant goudgeel. Haal ze uit de pan en zet ze opzij. Bak in dezelfde pan de uien en shiitakes circa 5 minuten, tot de ui zacht begint te worden.

Zet het vuur laag en smelt de boter in de pan. Voeg de bloem toe en roerbak die 3-4 minuten, tot u een gladde goudgele roux heeft. Roer het kerriepoeder en de garam masala erdoor en bak nog 2 minuten.

Schenk er wat hete bouillon bij. Roer glad en voeg dan beetje bij beetje de rest van de bouillon toe. Breng langzaam aan de kook en laat de bouillon al roerend iets inkoken.

Doe de noedels in de pan en kook ze volgens de aanwijzingen op de verpakking; roer regelmatig zodat ze niet aan elkaar plakken. Pel en halveer de eieren.

Proef of er genoeg zout en umami in de bouillon zit en voeg zo nodig wat zout of sojasaus toe. Verdeel de noedelcurry over twee kommen, leg de gehalveerde eieren erop en strooi de lente-ui en eventueel shichimi togarashi erover.

≡ TIP ≡

Veganisten kunnen de eieren vervangen door groenten, zoals Aziatische bladgroenten en fijngesneden wortels of bonen.

U kunt ook kant-en-klare Japanse currysaus kopen.



SUPERSNELLE CURRY

VOOR 2 PERSONEN ALS HOOFD- OF 4 PERSONEN ALS BIJGERECHT

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN • BEREIDING: 13-14 MINUTEN

TV • GV • ZV • V • VE • NV • SoV

2 el **neutrale olie**
1 kleine **ui**, in dunne ringen
1 tl **paprikapoeder**
½ tl **chilipoeder**
¼ tl **kurkumapoeder**
½ tl **komijnpoeder**
¼ tl **korianderpoeder**
2 tl **tomatenpuree**
1 middelgrote **tomaat**, zonder zaad, in kleine blokjes
3 cm **gemberwortel**, geschild en geraspt
2 teentjes **knoflook**, geperst
125 g **wortel**, geschild en in dunne reepjes
1 **zoete paprika**, zonder zaad en zaadlijsten, in dunne reepjes
200 g **bloemkool**, in zeer kleine roosjes
125 g **sperziebonen**, schuin in kleine stukjes
1 **hete groene chilipeper**, fijngehakt
3 el **water**
zout en **versgemalen zwarte peper**
handvol **korianderblaadjes**, voor het garneren
Naan (zie blz. 198), voor erbij

Dit is een fantastisch, vrij pittig veganistisch hoofdgerecht of een supersnel bijgerecht.

Verhit de olie in een grote koekenpan of wok op halfhoog vuur. Bak de ui in de hete olie in 5 minuten zacht.

Meng intussen alle specerijen in een kom.

Doe de tomatenpuree in de koekenpan, roer de ui erdoor en bak het geheel nog circa 2 minuten. Voeg de gember, knoflook, alle groenten en de specerijenmix toe en roerbak het mengsel 3-4 minuten; wij houden van groenten met veel bite. Voeg wat zout en peper en het water toe, roer goed en leg het deksel op de pan. Laat de curry nog 3 minuten stoven, tot de groenten net gaar maar nog lekker knapperig zijn.

Garneer met de verse koriander en geef er naan bij.

— TIP —

Dit is een prima manier om restjes groenten op te maken, zoals een wortel of paprika. Gebruik dit recept als richtlijn en voeg toe wat u maar wilt, van paddenstoelen tot courgettes of diepvriesdoperwtten.



SPERZIEBONEN-COURGETTECURRY UIT SRI LANKA

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN • BEREIDING: 20 MINUTEN

TV • GV • ZV • V • Ve • NV • SoV

200 g **sjalotten**, in dunne ringen
2 tl fijngehakte **groene chilipeper**
600 g **courgette**, in plakjes van 0,5 cm
300 g **sperziebonen**, afgehaald
1 tl **kurkumapoeder**
royaal mespunt **fenegriekzaad**
10 **curryblaadjes**
6 dl **volvette kokosmelk**
¼-½ tl **zout**, of naar smaak
¼ tl **heet chilipoeder** of **cayennepeper**,
of naar smaak
rijst of **Indiaas platbrood** (blz. 198-201 en
205-206), voor erbij

VOOR HET GEROOSTERDE KERRIE- POEDER:

½ tl **ongekookte rijst**
zwart **mosterd-**, **koriander-**, **komijn-** en
venkelzaad, van elk ¼ tl
mespunt **fenegriekzaad**
¼ tl **rode chilivlokken**
2 **kruidnagels**
zaad van 3 **groene kardemompeulen**
4 **curryblaadjes**
¼ tl **kurkumapoeder**

Deze simpele bleekgele curry wordt in Sri Lanka vaak erg heet en pittig geserveerd, dus gebruik gerust meer chilipeper voor een authentiekere versie. Het geroosterde Sri Lankaanse kerriepoeder is niet essentieel, maar blijft in een goed afgesloten pot lang goed.

Maak eerst het geroosterde kerriepoeder: verhit een droge koekenpan op halfhoog vuur en rooster de rijst en het mosterdzaad tot het zaad begint te knappen. Voeg dan alle andere ingrediënten behalve de kurkuma toe. Rooster ze 3-5 minuten; let goed op, want de pan moet van het vuur vlak voor de specerijen verbranden. Roer dan de kurkuma erdoor, doe alles in een vijzel en stamp het tot poeder. Zet opzij.

Doe alle ingrediënten voor de curry behalve het chilipoeder of de cayennepeper in een grote pan. Roer de specerijen goed door de kokosmelk en zorg dat de courgette goed is bedekt; duw de groenten onder in de melk. Zet de pan op laag vuur, leg het deksel erop en breng de curry langzaam aan de kook (dat mag niet te snel gaan, anders schift de kokosmelk). Laat het geheel 10 minuten pruttelen en roer een of twee keer, tot de courgette net gaar is en de bonen nog wat bite hebben (controleer na circa 6 minuten, want de groenten mogen niet te gaar worden). Proef of er zout bij moet en voeg het chilipoeder of de cayennepeper toe.

Serveer de curry in kommen en bestrooi hem naar wens met wat van het geroosterde kerriepoeder. Geef er platbrood of rijst bij.

≡ TIP ≡

Hoewel ze apart ook heerlijk zijn, combineren Sri Lankanen vaak een aantal curry's en bijgerechten; u kunt deze curry dus ook serveren met dal (blz. 26, 79 of 135) en een vlees- of viscurry.



KIP BIRYANI

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 25 MINUTEN, PLUS 40 MINUTEN-24 UUR MARINEREN • BEREIDING: 1 UUR EN 10 MINUTEN

TV • GV • NV • SoV

650 g **kippendijen** zonder bot en vel, in grote stukken

VOOR DE KIPMARINADE:

4 volle el **volle Griekse yoghurt**

3 cm **gemberwortel**, geschild en geraspt

2 teentjes **knoflook**, geperst

½ tl **zout**

½ tl **paprikapoeder**

½ tl **heet chilipoeder**

1 el **fijngehakte muntblaadjes**

1 el **fijngehakte korianderblaadjes**

½ tl **korianderpoeder**

½ tl **komijnpoeder**

VOOR DE BIRYANI:

200 g **basmatirijst**

4,5 dl **water**

4 **groene kardemompeulen**

2 **kruidnagels**

2 el **neutrale olie**

2 **uien**, in dunne ringen

1 dl **melk**

flink mespunt **saffraandraadjes**

zout, naar smaak

Dit gerecht oogt spectaculair. Het ziet er veel ingewikkelder uit dan het is; u moet gewoon zorgen dat elk onderdeel klaarstaat voor u het gerecht samenstelt en een halfuur in de oven zet.

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom en wentel de kip erdoor. Dek de kom af en laat de kip 40 minuten tot 24 uur marinieren in de koelkast (laat hem zo lang mogelijk staan).

Spoel circa 40 minuten voor u de biryani wilt bereiden de rijst diverse keren onder de koude kraan af. Laat hem daarna 20 minuten in koud water weken. Giet af.

Breng in een grote pan op hoog vuur het water met de kardemompeulen, de kruidnagels en een flinke snuf zout aan de kook. Doe de rijst in de pan en kook hem in 7 minuten halfgaar. Giet de rijst af, verwijder de hele specerijen en zet de rijst apart.

Zet intussen een grote ovenvaste pan met dikke bodem en een goed sluitend deksel op halfhoog vuur. Verhit er 1 eetlepel olie in en bak de uien 20-30 minuten, tot ze gekaramelliseerd, diepbruin, kleverig en zacht zijn; roer regelmatig. Schep ze uit de pan en zet opzij.

Maak terwijl de uien op het vuur staan naar wens de masalamix. Zet een kleine pan op halfhoog vuur en doe de laurier, kruidnagels, venkel, komijn, koriander en kardemomzaden erin. Rooster de specerijen tot de geuren vrijkomen maar laat ze niet verbranden. Doe ze direct in een vijzel of specerijenmolen en voeg de chilivlokken, foelie, kaneel, nootmuskaat en zwarte peper toe. Stamp of maal alles tot poeder; verwijder zo nodig de taaie steel van het laurierblaadje. Zet de mix opzij.

VERVOLG OP BLZ. 148 →

