



Paulami Joshi
VEGA INDIA



Voorwoord

Stel je voor: je wordt wakker van vriendelijk, maar luidkeels geschreeuw op straat. Het is de groenteboer die zijn waren aanprijst. Dagelijks brengt hij op deze manier kilo's groenten en fruit aan de man, vers van de boerderij of van de centrale groentemarkt waar hij in de vroege ochtenduren zijn inkopen heeft gedaan. Alles is kraakvers en wordt met zorg op zijn kar uitgesteld.

Als je - net als ik in die tijd - in een appartement woont, kun je de straatventer regelrecht vanuit het raam wenken en een bestelling bij hem plaatsen. Met een traditionele weegschaal balanceert hij de gewichten aan de ene kant met de groenten aan de andere. Terwijl jij je kleingeld bij elkaar sprokkelt en naar beneden snelt om je bestelling op te halen, pakt hij alles zorgvuldig voor je in. (Tegenwoordig gebruiken veel verkopers een QR-code, waardoor alles nog gestroomlijnder verloopt.)

Dit dagelijks terugkerende ritueel, een directe verbinding met vers en lokaal geproduceerd voedsel, ligt aan de basis van de Indiase keuken. Het herinnert me aan het kleine doch grootse geluk van koken met eenvoudige, verse ingrediënten.

In 2017 nam ik afscheid van de intense kleuren, geuren en geluiden van India. Ik verruilde mijn geboorteland voor een nieuw avontuur in Nederland. Hier vind ik een ander soort schoonheid (en oké; de rust is ook erg aangenaam), maar ik mis de levendige straatcultuur die zo diep in mij verankerd zit. Het maakte me vastberaden en werd mijn grootste inspiratiebron om de rijkdom van de Indiase keuken te delen met mijn nieuwe thuisland.

De Indiase keuken staat bekend om overvloedige smaken en geuren, verse ingrediënten en het gebruik van allerlei kruiden en specerijen. Een groot deel van de bevolking kiest ervoor om vegetarisch te eten. Deze eeuwenoude traditie is geworteld in de religie, spiritualiteit en de eeuwenoude filosofie van Ahimsa (geweldloosheid), die uitgaat van respect en eerbied voor alles wat leeft. Dit belangrijke principe leidde ertoe dat de Indiase keuken eindeloos veel verfijnde vegetarische gerechten kent.

Waar ik met mijn eerste boek *De bijbel van de Indiase keuken* heb geprobeerd de authentieke, uitgesproken smaken uit alle uithoeken van India samen te brengen in één boek, gooi ik het deze keer over een meer persoonlijke boeg. In dit boek deel ik alle recepten die ik thuis graag maak: voor mezelf en voor alle mensen om mij heen.

Het zijn stuk voor stuk gerechten waar je een goed gevoel van krijgt, want de Indiase vegetarische keuken is er bij uitstek een die past bij een modern en voedzaam voedingspatroon. Of je nu minder dierlijke producten of volledig vegetarisch of veganistisch eet: de Indiase keuken is een feest voor lichaam en geest – en dat is in mijn ogen precies wat eten hoort te zijn. Of je nu van mild, aromatisch of pittig houdt: er is voor ieder wat wils.

Tot slot: voor mij persoonlijk is dit boek veel meer dan alleen een kookboek. Tijdens al het koken en schrijven voelde ik de wereld waar ik vandaan kom en de wereld waarin ik leef steeds verder naar elkaar toe groeien.

Goed voor mezelf en mijn naasten zorgen is voor mij de manier om houvast te krijgen tijdens de zoektocht naar vaste grond onder mijn voeten hier in Nederland. Door mijn eten in te zetten als feelgoodmedicijn. Tegen heimwee bijvoorbeeld. En om, elke dag weer opnieuw, alle uitdagingen die horen bij het opbouwen van een nieuw bestaan vol energie en zelfvertrouwen aan te kunnen. Voor mij is dat de magie van goed en eerlijk voedsel. Ik hoop dat ik dat gevoel met mijn recepten op je weet over te brengen.

Laat je zintuigen ontwaken, je door de verpletterende geuren en smaken betoveren en alle *feel good vibes* binnenstromen. Welkom in de vegetarische Indiase keuken. Eet smakelijk!



Tante Bhatnagar's hartige pannenkoeken

Vroeger woonde ik met mijn ouders en broertje in een flatgebouw in Mumbai. Daar was het een traditie tussen de burens om eten uit te wisselen. Ik herinner me een warme zomermiddag waarop tante Bhatnagar van flat nummer 204 – in India spreek je iemand die ouder is aan met 'oom' of 'tante' – mij deze cheela, glutenvrije pannenkoekjes, mee naar huis gaf. Het bord voelde warm aan en was afgedekt met een ander bord om alles op temperatuur te houden, en ik kreeg er een pittige muntchutney bij. Bij ons thuis werden de pannenkoeken nooit gebakken omdat mijn moeder kikkererwtenmeel niet lekker vindt, maar inmiddels maak ik ze zelf geregeld als ontbijt of lunch.

Ingrediënten voor 10 stuks

Voor het beslag

- 400 g kikkererwtenmeel (besan of gram flour)
- 1 grote ui, fijnggehakt
- 4 cm gemberwortel, fijngeraspt
- 10 g koriander, fijngehakt
- 2 tomaten, fijngehakt
- 1 tl kurkumapoeder
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl chilipoeder
- ½ tl asafoetida (hing)
- 1 tl Indiaas zwart zout (kala namak)
- 1 ½ tl zout

**Voedingswaarden
(per persoon):**
Koolhydraten: 50g
Waarvan vezels: 12g
Eiwitten: 16g
Vetten: 30g
Calorieën: 532

Voor de vulling

- 500 g paneer, geraspt
- 3 tl chaat masala (uit de winkel of zie p. XX)
- ½ tl zout

Verder nodig

- zonnebloemolie
- granaatappelpitten, ter garnering
- muntchutney (zie p. XX)
- 1 limoen, in partjes

1 Meng in een ruime kom de ingrediënten voor het beslag met 250 milliliter water en klop tot al het water volledig is opgenomen. Voeg nog 50 milliliter water toe en klop het geheel tot een glad beslag.

2 Meng in een andere kom de ingrediënten voor de vulling en zet opzij.

3 Verhit wat zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Verdeel 1/10 van het beslag in een gelijkmatige laag over de bodem van de pan. Bak de pannenkoek 2 minuten met het deksel op de pan. Draai de pannenkoek om en bak nog 1 à 2 minuten op de andere zijde.

4 Verdeel 50 gram van de paneer over de pannenkoek en vouw dubbel. Neem uit de pan en houd warm onder een schone theedoek. Bak zo alle pannenkoeken.

5 Bestrooi de hartige pannenkoeken met de granaatappelpitten en serveer met de muntchutney en de limoenpartjes.

Luchtdicht bewaard blijven deze pannenkoeken 2 dagen lekker. Warm ze in ongeveer 30 seconden per zijde op in een hete pan.



Mango
lassi, zie
p. XX



Spicymangosalade

De zoete mango met de frisse komkommer, wortels, tomaten en de pit van de chilipeper: deze salade is een geweldige smaakbom en goed van tevoren te bereiden. Voeg de kokosnippers pas vlak voor het serveren toe, zodat ze lekker knapperig blijven.

Ingrediënten

- 200 g zwarte rijst
- 50 g gedroogde kokosnippers
- 2 snackkomkommers, julienne gesneden
- 150 g wortels, julienne gesneden
- 1 grote of 2 kleine rijpe mango's, in reepjes
- 50 g kerstomaten, gehalveerd
- 1 rode chilipeper, fijngehakt
- 3 el limoensap
- 1 tl chilivlokken
- 1 tl rietsuiker
- 1 el kokos- of appelazijn
- 1½ tl zout
- 15 g koriander, grof gehakt
- 50 g gezouten pinda's

Voedingswaarden (per persoon):

Koolhydraten: 66g
 Waarvan vezels: 8g
 Eiwitten: 13g
 Vetten: 11g
 Calorieën: 398

1 Spoel de rijst in een vergiet tot het water helder ziet.

2 Breng in een ruime pan de rijst met 550 milliliter water aan de kook. Zet zodra het water kookt het vuur laag en kook de rijst met de deksel op de pan in 30 minuten zachtjes gaar. Roer tijdens het koken zo nu en dan de rijst los met een vork.

3 Spreid de gekookte rijst uit over een platte schaal en laat afkoelen.

4 Verhit intussen een droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de kokosnippers tot lichtbruin en krokant. Neem uit de pan en zet opzij.

5 Meng alle andere ingrediënten behalve de pinda's in een ruime kom. Meng de gekookte rijst erdoor en laat de smaken 10 minuten op elkaar inwerken.

6 Bestrooi vlak voor het serveren met de kokosnippers en de pinda's.





Kokosnoedels uit Birma

Tijdens de burgeroorlog in Birma, nu Myanmar, in de jaren zestig trokken veel vluchtelingen naar India. Zij brachten ook hun eten mee, waaronder dit gerecht. De Birmese naam van dit gerecht is *Ohn no khauk swe*, wat 'kokosmelknoedels' betekent.

Ingrediënten

Voor de currypasta

- 1 tl zwarte peperkorrels
- ½ tl korianderzaad
- 8 tenen knoflook, grof gehakt
- 2 sjalotten, fijngehakt
- 2 groene rawitpepers, grof gehakt
- 3 cm gemberwortel, grof gehakt
- 10 g kurkumawortel, geschild en grof gehakt
- 30 g koriander, grof gehakt

Verder nodig

- 2 el kokosolie
- 4 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 4 sjalotten, fijngehakt
- 1 groene rawitpeper, fijngehakt
- 10 kerrieblaadjes (vers of uit de diepvries)
- 2 stengels citroengras, gekneusd en in een knoop gedraaid
- 160 g sperziebonen, in stukken van 2 cm

Voedingswaarden (per persoon):
Koolhydraten: 37g
Waarvan vezels: 11g
Eiwitten: 18g
Vetten: 42g
Calorieën: 549

- 2 wortels, geschraapt en schuin in dunne plakjes gesneden
- 250 g champignons, in dunne plakjes
- 2 el kikkererwtenmeel (besan of gram flour)
- 2 liter groentebouillon
- 1 el sojasaus
- 1 tl zout
- 300 g stevige tofu, in blokjes van 3 x 3 cm
- 500 ml kokosmelk
- 250 g volkoren noedels

Om te serveren

- gebakken uitjes en knoflook
- (geroosterde) gezouten pinda's
- gemberwortel, julienne gesneden
- rawitpepers (optioneel), fijngehakt
- koriander, grof gehakt
- limoen, in partjes

1 Maal in een vijzel alle ingrediënten voor de currypasta fijn. Begin met de droge ingrediënten en voeg dan een voor een de resterende ingrediënten toe. Voeg tot slot 4 eetlepels water toe en roer tot leen gladde pasta.

2 Verhit in een ruime pan op middelhoog vuur de kokosolie en fruit de knoflook, sjalotten, rawitpeper en de kerrieblaadjes 1 minuut. Voeg de currypasta, het citroengras, de wortels, sperziebonen en de champignons toe. Bak al omscheppend 5 minuten.

3 Voeg het kikkererwtenmeel toe en roer kort door. Volg met de groentebouillon, sojasaus en het zout en breng tegen de kook aan. Zet het vuur laag en laat 5 minuten zachtjes koken.

4 Voeg de tofu, kokosmelk en 500 milliliter water toe aan de pan. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en stoom de ingrediënten in ongeveer 15 minuten verder gaar.

5 Breng intussen een pan met ruim water aan de kook en kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af en laat kort uitlekken.

6 Verdeel de noedels en de hete soep over de kommen en serveer met de toppings. Garneer ruim!

Pikante okra in tamarindesaus

Dit pittige en zure Zuid-Indiase gerecht wordt traditioneel geserveerd met warme rijst of platbrood.

Ingrediënten

- 500 g okra
- 4 el sesam- of kokosolie
- 2 tl zout + extra
- 40 g geraspte verse kokos (diepvries), ontdooid
- 1 tl zwarte peperkorrels
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl korianderzaad
- ¼ tl fenegriekzaad
- ½ tl zwart mosterdzaad
- 10 kerrieblaadjes (vers of uit de diepvries)
- 2 gedroogde chilipepers, in stukken
- 1 ui, fijngehakt
- 2 tomaten, in blokjes
- 1 tl kurkumapoeder
- 1 tl chilipoeder
- 2 tl gunpowder-chutney (zie p. XX)
- ½ el tamarindepasta (pot)
- 2 el jaggery of palmsuiker, fijngehakt

Voedingswaarden (per persoon):

Koolhydraten: 17g
Waarvan vezels: 6g
Eiwitten: 4g
Vetten: 17g
Calorieën: 227

1 Was de okra onder koud stromend water en laat uitlekken. Verwijder de uiteinden van de okra en snijd de okra in stukken van 1 à 1½ centimeter dik. Zet opzij.

2 Verhit 2 eetlepels sesam- of kokosolie in een wok op hoog vuur. Voeg de okra en 1 theelepel zout toe en bak al omscheppend 10 minuten. Neem uit de pan en zet opzij.

3 Rooster in een droge koekenpan op middelhoog vuur de kokos, zwarte peperkorrels, het komijnzaad, korianderzaad en het fenegriekzaad 5 minuten. Pureer de kokos en de specerijen met 120 milliliter water tot een gladde pasta.

4 Verhit de resterende 2 eetlepels sesam- of kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit het mosterdzaad, de kerrieblaadjes en de gedroogde chilipeper 2 minuten.

5 Voeg de ui en de tomaten toe en bak 5 minuten. Voeg het kurkumapoeder, chilipoeder, de chutney en de resterende theelepel zout toe en bak 2 minuten.

6 Voeg dan de okra, tamarindepasta, jaggery of palmsuiker en 200 milliliter kokend water toe en breng het geheel tegen de kook aan. Zet het vuur laag en stoof de okra met de deksel op de pan in 5 minuten verder gaar.

7 Breng eventueel op smaak met wat extra zout en serveer warm. Lekker met rijst.





Pompoen met zwarte kikkererwten

Zwarte kikkererwten zijn een geweldige bron van vezels en eiwitten. In vergelijking met witte kikkererwten hebben ze een meer vlezige textuur. Ze zijn goed verkrijgbaar bij de toko of Indiase winkels. Mocht je toch misgrijpen, dan kun je ze vervangen door witte kikkererwten.

Ingrediënten

- 250 g zwarte kikkererwten (kala chana of bengal gram)
- ½ tl baksoda
- 6 el mosterdolie
- 1 tl Bengaals vijfkruidenmengsel (panch phoron, uit de winkel of zie p. XX)
- 1 à 2 groene rawitpepers, over de lengte gehalveerd
- 700 g flespompoen, in blokjes van 2 x 2 cm
- 1 tl kurkumapoeder
- 2 tl komijnpoeder
- 2 tl zout
- 6 el geraspte verse kokos (diepvries), ontdooid
- ½ tl suiker
- 5 g koriander, grof gehakt

Voedingswaarden (per persoon):
Koolhydraten: 58g
Waarvan vezels: 14g
Eiwitten: 14g
Vetten: 27g
Calorieën: 509

1 Was de zwarte kikkererwten onder koud stromend water tot het water helder ziet. Week ze minstens 5 uur, maar liefst een hele nacht, in ruim water. Giet af en laat uitlekken.

2 Kook de kikkererwten in 750 milliliter water met de baksoda in 20 minuten gaar. Giet af en laat even droogstomen.

3 Verhit de mosterdolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit het vijfkruidenmengsel 1 minuut. Voeg de rawitpepers toe en bak 1 minuut.

4 Voeg dan de pompoen, het kurkumapoeder, komijnpoeder en het zout toe en bak al omscheppend 5 minuten. Doe de deksel op de pan en stook de pompoen in 5 minuten verder gaar.

5 Voeg de kikkererwten, kokos, suiker en de koriander toe en warm nog even door. Lekker met rijst en kokosdahl (zie p. XX) of mungbonendahl (zie p. XX)

Bananenbloesem met kokos

Voor dit gerecht wordt de bananenbloesem wordt geroerbakt met verse geraspte kokos en specerijen als mosterdzaad en curryblaadjes, wat resulteert in een hartig en aromatisch bijgerecht. Het wordt vaak geserveerd met allerlei andere bijgerechten, maar met alleen wat rijst en/of dahl erbij heb je al een heerlijke volwaardige maaltijd op tafel staan. In Nederland wordt bananenbloesem vrijwel alleen verkocht in blik. Dat is toch net anders dan de verse bananenbloesem die ik in India gewend ben, maar dit gerecht is echt heerlijk en door toevoeging van de chana dal is het ook erg voedzaam. Dus heb je nog nooit gekookt met bananenbloesem? Dit is je cue, go! In de betere supermarkt, toko en de Indiase winkel staat het (meestal) naast de blikken jackfruit.

Ingrediënten

- 100 g gepelde halve kikkererwten (chana dal)
- 2 el zonnebloemolie
- ½ tl komijnzaad
- 3 sjalotten, fijngehakt
- ½ tl kurkumapoeder
- 1 tl zout
- 550 g bananenbloesem (blik), afgespoeld en uitgelekt
- 75 g geraspte verse kokos (diepvries), ontdooid
- 2 el kokosolie
- ½ tl mosterdzaad
- 2 gedroogde chilipepers, in stukjes
- 2 groene rawitpepers, over de lengte gehalveerd
- ¼ tl asafoetida (hing)
- 10 kerrieblaadjes (vers of uit de diepvries)

Voedingswaarden (per persoon):
Koolhydraten: 36g
Waarvan vezels: 20g
Eiwitten: 12g
Vetten: 21g
Calorieën: 398

1 Was de gepelde halve kikkererwten onder koud stromend water tot het water helder ziet. Week ze vervolgens 30 minuten in ruim kokend water. Giet af en laat uitlekken.

2 Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit het komijnzaad 30 seconden. Voeg de sjalotten, het kurkumapoeder en het zout toe en bak 5 minuten. Voeg de gepelde halve kikkererwten, bananenbloesem en de kokos toe en bak 10 minuten al omscheppend mee.

3 Verhit voor de tadka de kokosolie in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Fruit het mosterdzaad, de gedroogde chilipepers, rawitpepers, asafoetida en de kerrieblaadjes 1 minuut.

4 Schenk de tadka over de bananenbloesem en bak al omscheppend nog 2 minuten. Lekker met rijst of als een bijgerecht bij mungbonendahl (zie p. XX) of kokosdahl (zie p. XX).



Rodebonenstoof met paneer

Dit is een van mijn favoriete Noord-Indiase gerechten. De romige textuur en volle, hartige smaken maken dit gerecht echt onweerstaanbaar. Ik geniet er het meest van met versgebakken platbroden erbij, zoals de platbroden met avocado (zie p. XX) of de pikante platbroden met kaas (zie p. XX).

Ingrediënten

- 200 g gedroogde kidneybonen*
- ½ tl baksoda
- 2 el zonnebloemolie of ghee
- 1 tl komijnzaad
- 2 laurierblaadjes
- 1 ui, fijngehakt
- 1 el gember-knoflookpasta (uit de winkel of zie p. XX)
- 5 el tomatenpuree
- ½ tl kurkumapoeder
- 1 tl Kashmiri chilipoeder
- 1 tl korianderpoeder
- 2 tl zout
- 1 tl garam masala (uit de winkel of zie p. XX)
- 250 g paneer, in blokjes van 4 x 4 cm**
- 10 g koriander, grof gehakt
- 3 el room

Voedingswaarden (per persoon):
Koolhydraten: 47g
Waarvan vezels: 10g
Eiwitten: 16g
Vetten: 15g
Calorieën: 375

* Je kunt als je weinig tijd hebt de gedroogde kidneybonen vervangen door 450 gram kidneybonen uit blik. Spoel ze wel even goed af en voeg ze pas toe bij stap 4.

** Liever vegan? Vervang de paneer door stevige tofu.

1 Was de kidneybonen onder koud stromend water tot het water helder ziet. Week ze minstens 8 uur, maar liever een hele nacht, in ruim water. Giet af en laat uitlekken.

2 Kook de kidneybonen in 750 milliliter water met de baksoda in 20 à 25 minuten gaar. Giet af (bewaar daarbij het kookvocht) en laat uitlekken.

3 Verhit intussen de zonnebloemolie of ghee in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit het komijnzaad en de laurierblaadjes 1 minuut. Voeg de ui toe en bak 5 minuten. Voeg dan de gember-knoflookpasta toe en bak nog 5 minuten.

4 Voeg de tomatenpuree toe en laat op laag vuur in 10 minuten voor de helft inkoken. Roer het kurkumapoeder, chilipoeder, korianderpoeder, zout en de garam masala erdoor en warm nog 2 à 3 minuten door.

5 Voeg de kidneybonen, paneer en 500 milliliter van het bewaarde kookvocht (of water) toe. Zet het vuur hoog en breng het geheel aan de kook. Zet dan het vuur laag en stoof het gerecht in 15 à 20 minuten onder af en toe roeren verder gaar.

6 Garneer met de koriander en besprenkel met de room. Lekker met rijst.



Kokosdahl

Deze heerlijke romige en zachte kokosdahl is me erg dierbaar. Het gerecht is eenvoudig, smaakvol en een genot om te delen. Ik geniet ervan om de linzen langzaam te koken en te zien hoe ze steeds verder samensmelten met de kokosmelk. Het aroma van de kokos en de specerijen vult mijn huis met een geur die me doet denken aan verre reizen.



Ingrediënten

- 300 g groene linzen
- 4 el kokosolie
- 1 tl zwart mosterdzaad
- 1 ui, fijngehakt
- 1 el gember-knoflookpasta (uit de winkel of zie p. XX)
- 2 groene rawitpepers, fijngehakt
- 1 tl kurkumapoeder
- 1½ tl korianderpoeder
- 2 tl chilipoeder
- 350 tl komijnpoeder
- 2 tl zout
- 350 ml kokosmelk
- 2 el ghee*
- 10 g koriander, grof gehakt

Voedingswaarden (per persoon):
Koolhydraten: 57g
Waarvan vezels: 25g
Eiwitten: 21g
Vetten: 39g
Calorieën: 645

* Liever vegan? Laat de ghee achterwege.

Tip Het is ook lekker om er vlak voor het serveren een tadka bij te maken volgens methode 1 op p. XX. Of voeg meer groenten zoals spinazie, zoete aardappel of sugarsnaps toe.

1 Was de linzen onder koud stromend water tot het water helder ziet. Week de linzen 30 minuten in kokend water. Giet af en laat uitlekken.

2 Verhit de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit het mosterdzaad 1 minuut. Voeg de ui, gember-knoflookpasta en de rawitpepers toe en bak al omscheppend 5 minuten. Voeg dan het kurkumapoeder, korianderpoeder, chilipoeder, komijnpoeder en het zout toe en bak al omscheppend nog 5 minuten.

3 Voeg de linzen, kokosmelk en 200 milliliter water toe en breng het geheel tegen de kook aan. Zet dan het vuur laag en kook de linzen met de deksel op de pan in 20 minuten zachtjes gaar.

4 Voeg de ghee en de koriander toe en roer nog even goed door. Of schenk er als extraatje eventueel nog tadka overheen (zie p. XX voor twee recepten). Lekker met rijst.



Curry met courgette-spinaziekoekjes

Deze curry bestaat uit balletjes (*kofta*), gemaakt van geraspte courgette en spinazie, in een romige curry. Ik moet bij het bereiden van deze curry altijd denken aan het vele gelach en de onhandigheid waarmee mijn vrienden en ik vroeger de balletjes maakten als we samen kookten.

Ingrediënten

Voor de koekjes

- 2 courgettes (à ca. 400 g per stuk)
- 150 g spinazie, fijngehakt
- 120 g kikkererwtenmeel (besan of gram flour)
- 1 tl mangopoeder (amchur)
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl zout
- zonnebloemolie, om in te frituren

Voedingswaarden (per persoon):

Koolhydraten: 36g
 Waarvan vezels: 10g
 Eiwitten: 11g
 Vetten: 41g
 Calorieën: 530

Voor de currypasta

- 4 el zonnebloemolie
- 2 uien, grof gehakt
- 6 cm gemberwortel, grof gehakt
- 3 el tomatenpuree

- 6 tenen knoflook, grof gehakt
- 2 tl zout

Verder nodig

- 2 groene rawitpepers, grof gehakt
- 1 tl kurkumapoeder
- 2 tl Kashmiri chilipoeder
- 2 tl korianderpoeder
- 2 tl garam masala (uit de winkel of zie p. XX)
- 150 ml (plantaardige) room
- 1 tl suiker
- 1 el fenegriekblaadjes (kasuri methi)
- 15 g koriander, grof gehakt

1 Rasp voor de koekjes de courgettes op de fijne kant van een blok rasp. Bekleed een vergiet met een schone theedoek. Laat de geraspte courgette 5 minuten uitlekken. Knijp de courgettes zo veel mogelijk uit en zet opzij.

2 Knead in een ruime kom de courgette, spinazie, het kikkererwtenmeel, mangopoeder, komijnpoeder en het zout tot een stevig en samenhangend deeg. Verdeel het in 12 gelijke porties en draai er ballen van. Vorm er tussen je handpalmen platte schrijven van ongeveer 5 centimeter doorsnede van.

3 Verhit wat zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de koekjes in porties in ongeveer 5 minuten aan beide kanten goudbruin en gaar. Laat uitlekken op keukenpapier en zet opzij. Bak zo alle koekjes.

4 Verhit voor de currypasta 1 eetlepel zonnebloemolie in de koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui, gember, knoflook, tomatenpuree en het zout toe en bak 10 minuten. Laat afkoelen

5 Pureer de ingrediënten met 4 eetlepels water tot een gladde pasta.

6 Verhit de resterende 3 eetlepels zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de currypasta en de rawitpepers toe en bak 2 minuten. Voeg het kurkumapoeder, chilipoeder, korianderpoeder en de garam masala toe en bak nog 2 minuten.

7 Voeg 200 milliliter water toe en breng het geheel tegen de kook aan. Zet dan het vuur lager en laat de curry met de deksel op de pan en onder af en toe roeren 10 minuten zachtjes koken.

8 Voeg de koekjes toe aan de curry en stooft 2 à 3 minuten mee. Roer dan de room, suiker en de fenegriekblaadjes erdoor en stooft nog 5 minuten mee. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout.

9 Garneer met de koriander. Lekker met rijst, met pikante platbroden met kaas (zie p. XX) of met gewone platbroden (zie p. XX).



Creamy pistachedrankje

Dit is een twist aan een klassiek drankje tijdens de feestdagen: Badam milk, een amandeldrankje met specerijen. Dit drankje is nog romiger, en bovendien plantaardig!

Ingrediënten

- 140 g gepelde pistachenoten
- 1 l amandelmelk
- ½ tl gemalen kardemom
- ½ tl gemalen zwarte peper
- 4 el agavesiroop + extra
- 12 saffraandraadjes
- ijsblokjes

1 Breng een laagje water aan de kook en blancheer de pistachenoten 2 minuten. Giet af en laat de pistachenoten schrikken in een kom ijswater. Dit helpt de bitterheid van de noten te verminderen.

2 Meng in een blender alle ingrediënten, behalve de ijsblokjes, en maal tot het mengsel een mooie schuimkraag heeft. Proef en breng eventueel verder op smaak met wat meer agavesiroop.

3 Schenk in een fles en laat helemaal koud worden; eerst op het aanrecht en dan in de koelkast. Goed schudden voor het serveren. Serveer met wat ijsblokjes.

Luchtdicht en koel bewaard is dit drankje ongeveer 2 dagen houdbaar. Goed schudden voor het serveren.



Auberginepickle

Tijdens het schrijven van dit boek wisselden mijn redacteur en ik allerlei ideeën uit voor de recepten in dit boek. Ze vertelde me over een fantastische auberginepickle die ze had gemaakt uit haar favoriete inmaakboek *Zoet, zuur & zout*. De auteur, Diana Henry, had het recept gekregen van haar vriendin Geeta Dhingra uit Delhi. Ik ben met het recept aan de slag gegaan en inderdaad; de smaak is fantastisch. Het zou een schande zijn om het recept niet verder door te geven, dus hierbij. Dank Renée, Diana en Geeta.

Ingrediënten voor 500 gram

- 2 aubergines, in blokjes van 1 x 1 cm
- 3 tl zout
- 1 tl zwart mosterdzaad
- 1 tl venkelzaad
- 1 tl komijnzaad
- ¼ tl fenegriekzaad
- 1 tl kurkumapoeder
- 1 tl chilipoeder
- 150 ml zonnebloemolie + extra
- 6 teentjes knoflook, fijngehakt
- 5 cm gemberwortel, fijngeraspt
- 100 ml appelazijn
- 2 el tamarindepasta (pot)
- 2 el jaggery of palmsuiker, fijngeraspt
- 10 kerrieblaadjes (vers of uit de diepvries)

1 Meng in een ruime kom de aubergineblokjes met 2 theelepels zout en masseer het zout er voorzichtig een beetje in. Laat minimaal 30 minuten staan. Giet het vrijgekomen vocht af en knijp het achtergebleven vocht uit de aubergineblokjes. Laat uitlekken en dep droog met keukenpapier.

2 Rooster intussen in een droge koekenpan op middelhoog vuur het mosterdzaad, venkelzaad, komijnzaad en het fenegriekzaad 30 seconden. Laat kort even afkoelen en maal de specerijen in een vijzel fijn. Meng het kurkumapoeder en het chilipoeder erdoor en zet opzij.

3 Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aubergineblokjes al omscheppend in 4 à 5 minuten goudbruin. Neem uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.

4 Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur en voeg de knoflook, gember en de azijn met de resterende theelepel zout toe. Bak al omscheppend 4 à 5 minuten tot de azijn voor een groot deel is verdampd.

5 Zet het vuur lager en roer de gemalen specerijen, tamarindepasta, jaggery of palmsuiker en de kerrieblaadjes erdoor. Voeg als laatste de aubergineblokjes toe en warm nog even door.

6 Doe de auberginepickle in een schone glazen pot met schroefdeksel en schenk er een laagje zonnebloemolie op. Draai de deksel erop en laat afkoelen en minimaal 5 dagen op smaak komen.

Luchtdicht en koel bewaard is de pickle ongeveer 6 maanden houdbaar.