

AMIT & DANIËLLE CHOUDHARY

DE PLANTAARDIGE INDIAASE KEUKEN

70 RECEPTEN UIT EEN INDIAAS FAMILIEARCHIEF



INHOUD

Voorwoord.....	
Over de Indiase keuken.....	
Eten als iemand uit India.....	
Onze Indiase voorraadkast.....	
Keukentools.....	
Voordat je begint.....	
Ontbijt & Lunch.....	
Veg curry's.....	
Bonen & Linzen.....	
Rijstgerechten & Indiase broden.....	
Bijgerechten.....	
Sweets & Snacks.....	
Dankwoord.....	
Jiven Project	
Receptenindex.....	
Ingrediëntenregister.....	



VOORWOORD

Amit groeide op met de gerechten die je in dit kookboek zult vinden, bereid door zijn moeder en oma. Daniëlle maakte pas kennis met de Indiase keuken toen ze Amit leerde kennen. Al snel ontstond er een gezamenlijke passie om de Indiase keuken te ontdekken, en dit later met een breder publiek via Hey Groentje te delen.

Amit - Voordat ik op mijn 21ste naar Nederland vertrok was ik slechts een toeschouwer in de keuken, nieuwsgierig naar het proces en ongeduldig naar het resultaat. In Nederland was er niemand die voor mij kon koken en moest ik zelf in actie komen. Gelukkig leven we in een tijd dat we kunnen videobellen en kon mijn moeder me op afstand helpen een smaakvol gerecht op tafel te zetten. Al snel kon ik hierdoor enkele van mijn favoriete recepten maken.

Thuis was ik gewend om vegetarisch te eten, maar in Nederland heb ik toch een keer vlees geproefd, omdat mensen om me heen dit aten. Gelukkig is dit maar bij een enkele keer gebeven en kwam ik zelfs in aanraking met veganisme. Ik ontdekte het dierenleed dat onder andere schuil gaat achter de zuivelindustrie en liet dit steeds vaker staan. Dit was gelukkig goed te doen met de gerechten die ik vanuit huis had geleerd, omdat zo'n 80 procent van de vegetarische recepten helemaal geen dierlijke producten bevat, en wanneer je de paneer (Indiase kaas) en ghee (Indiase boter) vervangt, is eigenlijk alles plantaardig. In Nederland besepte ik me dan ook hoeveel geluk ik had om op te groeien met de Indiase keuken. In mijn ogen is dit de beste keuken wanneer je lekker en gezond plantaardig wilt eten.

Daniëlle - Amit en ik leerde elkaar kennen in oktober 2017 en we hadden eigenlijk vanaf het begin een leuke klik. We hadden veel dezelfde interesses en konden uren praten over reizen, diverse culturen en veganisme. Koken kwam toen nog niet ter sprake, alleen dat ik nog nooit Indiaas had gegeten. Op onze derde date besloot Amit dan ook voor mij de keuken in te gaan en maakte hij een Indiase kikkererwtencurry (zie pagina 81). Ik was direct verkocht! Ik was niet alleen verliefd op Amit geworden, maar ook op de Indiase keuken.

Net als Amit at ik vegetarisch en vanwege een plotselinge lactose-intolerantie overwoog ik plantaardig te gaan eten. Dit was best een uitdaging, omdat ik uit een Nederlands gezin kom waar veel dierlijke producten worden gegeten en bijna elke avond vlees op het menu staat.

Door kennis te maken met de Indiase keuken ging er een wereld voor mij open. Waar Amit in het begin altijd voor mij kookte, werd ik steeds nieuwsgieriger om deze gerechten zelf ook te kunnen maken. We kookten steeds vaker samen en ik kwam erachter dat de Indiase keuken minder moeilijk is dan dat het soms lijkt. Wanneer je de basisingrediënten zoals tomaat, ui, knoflook en gember in huis hebt, samen met een paar smaakvolle kruiden, kun je al ver komen.

Amit - Toen we gingen samenwonen, stonden we dan ook vaak in de keuken en probeerden we nieuwe Indiase recepten uit. We genoten zo van onze nieuwe gezamenlijke hobby dat we in het weekend soms wel drie keer per dag een uitgebreide maaltijd maakten. Na zeker 3 jaar onze favoriete Indiase gerechten gemaakt te hebben, besloten we onze passie voor de Indiase keuken met een breder publiek te delen. Waar ik eerst dacht aan een bezorgservice, kwam Daniëlle al snel met het idee om mensen gewoon zelf deze heerlijke keuken te laten leren kennen. Halverwege januari 2021 planden we twee try-outs voor een online Indiase kookworkshop en dat weekend trok 50 mensen, die inlogden om onze workshops te volgen. We sloten 2021 uiteindelijk af met een mooi resultaat: 18 online kookworkshops en 3 workshops op locatie.

Daniëlle - Aan het einde van het jaar ontstond ook het idee voor een kookboek. Tijdens onze reis (november '21 tot april '22) naar India waren we daarom extra enthousiast om meer te leren over de Indiase keuken. We brachten veel tijd door in de keuken samen met de moeder en oma van Amit. Dit heeft uiteindelijk geresulteerd in dit kookboek, een archief van 70 heerlijke plantaardige gerechten die vaak op tafel staan bij de familie van Amit in India.

Veel plezier met ons kookboek!

Liefs
Amit & Daniëlle

VOLG ONS OOK OP:
www.heygroentje.nl





ONTBIJT & LUNCH

Een goed, stevig ontbijt is belangrijk in een typisch Indiaas huishouden. Vooral in de weekenden wordt er veel aandacht en tijd besteed aan het bereiden van het ontbijt. Omdat Indiase ontbijtgerechten behoorlijk vullend zijn, kun je ze (in Nederland) ook prima eten als lunch.

We hebben zorgvuldig enkele van de lekkerste ontbijtgerechten geselecteerd, die je smaakpapillen zeker zullen prikkelen en je lekker volhouden gedurende de rest van de ochtend!



2 PERSONEN 15 MINUTEN

MASALA CHAI

Chai is het meest voorkomende drankje in elk Indiaas huishouden. Een kopje masala chai wordt bereid met kruiden, en is het perfecte drankje voor de koude winters in Noord-India. Het gebruik van gember, kruidnagel, kardemom en Indiase theebladeren geven deze versie van chai zijn unieke smaak.

INGREDIENTEN

300 ml water
2 cm verse gember
4 kruidnagels
5 kardemompeulen
2 tl verse zwarte thee
100 ml sojamelk
2 tl suiker (optioneel)

TOOLS

Stamper & vijzel, steelpan en theezeef

BESCHRIJVING

Verwarm 300 ml water in een steelpan op middelhoog vuur. Stamp 2 cm verse gember, 4 kruidnagels en 5 kardemompeulen fijn in een vijzel en voeg toe aan het water. Wanneer het water kookt kun je ook de zwarte thee 1 minuut mee laten koken.

Voeg vervolgens 2 tl suiker toe (eventueel meer of minder naar eigen smaak).

Roer even goed door en voeg tot slot 100 ml sojamelk toe. Breng de thee weer aan de kook en zet vervolgens het vuur uit.

Met behulp van een theezeef kun je de chai in 2 kopjes gieten.

Voeg eventueel ook een kaneelstokje of 0,5 tl kaneelpoeder toe aan het water (voordat het kookt),
Daniëlle vindt dit erg lekker!



4 PERSONEN 60 MINUTEN

ALOO SABZI PURI

Dit is een behoorlijk vullend ontbijtgerecht en wordt daarom bij Amit thuis voornamelijk tijdens feestdagen of weekenden als brunch gegeten. 'Aloo' is het Hindi-woord voor aardappel en verwijst naar de aardappelcurry. Puri is het gefrituurde gepofte Indiaas brood en wordt altijd in deze heerlijke combinatie gegeten.

INGREDIENTEN

Voor de aloo sabzi:

2 el zonnebloemolie
1 tl komijnzaad
0,25 tl hing (optioneel)
2 (Spaanse) rode pepers
5 grote aardappelen
1 grote rode ui
1 el gember-knoflookpasta
2 grote tomaten
1 tl kurkuma
1 tl zout
1 tl korianderpoeder
1 tl garam masala
0,5 tl chilipoeder (optioneel)
350 ml water

Voor de puri:

300 gram bloem
1,5 el zonnebloemolie
1 tl zout
150 ml water

TOOLS

Kookpan, mengkom,
weegschaal, maatbeker,
theedoek, hakmachine of
blender, wokpan 2x (of
eventueel 1x frituur) en
schuimspaan

BESCHRIJVING

Haal de schil van de aardappelen, snijd ze in 4 tot 6 grove stukken en kook ze vervolgens gaar.

Maak ondertussen het deeg voor de puri's. Voeg hiervoor 300 gram bloem, 1,5 el zonnebloemolie en 1 tl zout toe aan een mengkom. Roer door en giet er vervolgens langzaam 150 ml water bij. Vorm een zachte bal door het goed te kneden. Voeg zo nodig voorzichtig een extra scheutje water toe. Laat het 15 tot 20 minuten rusten en dek af met een theedoek.

Snijd de rode ui fijn en de rode pepers in halve ringen. Maak met behulp van een hakmachine of blender een puree van 2 grote tomaten. Verwarm vervolgens 2 el zonnebloemolie in een wokpan. Voeg 1 tl komijnzaad, 0,25 tl hing (optioneel), de fijngesneden ui en pepers toe. Roer door en voeg 1 el gember-knoflookpasta bij. Wanneer de uien goudbruin van kleur zijn, kun je 1 tl kurkuma toevoegen.

Giet ondertussen de aardappels af en prak 3 à 4 stukken aardappel. Voeg deze toe aan de pan. De overige stukken aardappel mag je in zijn geheel toevoegen. Doe er direct 1 tl zout bij en roer voorzichtig door, je wilt niet dat de aardappelen breken. Na 2 minuten kun je de gepureerde tomaten erbij doen, samen met 1 tl korianderpoeder, 1 tl garam masala, 0,5 tl chilipoeder (optioneel). Roer weer goed door en voeg na 2 minuten 350 ml water toe. Laat het nu 5 minuten koken.

In de tussentijd kun je alvast beginnen met het maken van de puri's. Warm eerst een laag zonnebloemolie op in een diepe wokpan of frituur. Verdeel daarna het deeg in ongeveer 20 kleinere balletjes. Gebruik een deegroller om de balletjes uit te rollen in een cirkel van ongeveer 0,5 cm dikte. Wanneer de olie warm is, kun je voorzichtig één puri per keer in de olie leggen (met een schuimspaan).

De puri zou vrijwel direct omhoog moeten komen en zich moeten opblazen. Geef het hier en daar een duwtje met een schuimspaan om het gelijkmatig te bakken. Wanneer de onderkant goudbruin van kleur is, kun je hem omdraaien. Frituur deze kant nog zo'n 30 seconden, zodat de puri een mooie egale kleur krijgt. Leg de puri op een bord bedekt met keukenpapier, zodat de overvloedige olie geabsorbeerd kan worden. Herhaal bovenstaande stappen tot het deeg op is.

GAJAR ALOO MATAR

Dit is een makkelijke droge groentecurry die de moeder van Amit vaak maakt voor de lunch. Bij dit recept gebruik je minimale kruiden. De smaak komt voornamelijk van de gebruikte groenten. Gajar (wortel) Aloo (aardappel) Matar (doperwten) is het lekkerst om te eten met chapati (zie pagina 116), mix dal (zie pagina 78) en rijst.

INGREDIENTEN

350 gram wortels
250 gram aardappelen
125 gram diepvriesdoperwten
1,5 tl zout
1 el zonnebloemolie
1,5 tl komijnzaad
1 el gember-knoflookpasta
1 rode ui
1 grote tomaat
2 tl korianderpoeder
1 tl chilipoeder
0,5 tl zwarte peper
4 el water
Hand verse koriander

TOOLS

Grote kookpan en wokpan met deksel

BESCHRIJVING

Schil de aardappelen en snijd in blokjes van ongeveer 2 bij 2 cm. Kook in ruim water, samen met 0,5 tl zout. Ondertussen kun je de wortelen in halve ringen of kwartjes snijden van 1 cm breed. Deze voeg je na 3 minuten toe aan de aardappelen. Kook samen tot alles nét gaar is en zet het vuur uit.

Snijd de rode ui en grote tomaat fijn.

Verwarm 1 el zonnebloemolie in een wokpan. Voeg 1,5 tl komijnzaad en 1 el gember- knoflookpasta toe. Na 30 seconden kun je de ui toevoegen. Wanneer deze glazig wordt (ongeveer 2 minuten), kun je 2 tl korianderpoeder, 1 tl chilipoeder en 0,5 tl zwarte peper toevoegen. Roer alles even goed door, en voeg dan de fijngesneden tomaat en 1 tl zout toe. Wanneer de tomaat zacht gebakken is, kun je 4 el water toevoegen. Voeg dan ook direct de doperwten, aardappelen en wortelen toe. Roer alles door, plaats een deksel op de pan en bak gedurende 10 minuten op laag vuur.

Serveer eventueel met fijngesneden verse koriander.





BONEN & LINZEN

India heeft het grootste percentage vegetariërs ter wereld en raad eens waar de meeste vegetariërs hun eiwitten vandaan halen? Bonen en linzen! Deze zitten namelijk boordevol eiwitten, maar ook vezels en vele andere vitamines en mineralen.

In India vind je veel verschillende soorten bonen en linzen, meer dan in Nederland. We hebben recepten uitgekozen, waarvan we weten dat je de ingrediënten ook in Nederland kunt vinden. Door smaakmakende kruiden toe te voegen krijg je een heerlijke maaltijd.

MIX DAL

Persoonlijk vinden we dit een van de lekkerste linzenrecepten, voornamelijk door de combinatie van verschillende linzensoorten. Dit geeft niet alleen veel smaak, maar zorgt ook voor veel verschillende voedingsstoffen in een gerecht.

De gekookte linzen worden gemengd met een tempering van uien, tomaat en kruiden. Dit linsengerecht kan je combineren met een curry naar keuze, maar ook alleen met rijst.

INGREDIENTEN

250 gram linzenmix (gedroogd)
600 ml water
1,5 tl zout
1 el plantaardige boter
1 tl komijnzaad
2 cm verse gember
5 teentjes knoflook
2 gedroogde rode chili's
1 kleine rode ui
1 kleine tomaat
0,5 tl garam masala
1 tl kurkuma
0,5 tl zwarte peper
Verse koriander (optioneel)

TOOLS

Kookpan en koekenpan

BESCHRIJVING

Kook de linzenmix gaar in 600 ml water volgens de instructies op de verpakking, samen met 0,25 tl zout.

Snijdt ondertussen 5 teentjes knoflook, 2 cm verse gember (zonder schil), 1 kleine rode ui en 1 tomaat fijn.

Verwarm vervolgens 1 el plantaardige boter in een andere koekenpan. Voeg hier 1 tl komijnzaad, gember, knoflook, 2 gedroogde rode chili's en de rode ui aan toe. Roer door en voeg na 2 minuten 0,5 tl garam masala, 1 tl kurkuma, 0,5 tl zwarte peper en de fijngesneden tomaat toe.

Wanneer de tomaat zacht is geworden, kun je de linzen (wanneer deze gaar zijn) toevoegen aan de pan samen met het water en 1,25 tl zout. Voeg eventueel nog wat extra water toe als je de dal te dik vindt. Roer door en kook zo'n 3 minuten.

Serveer eventueel met wat verse koriander.





10 STUKS 45 MINUTEN

BREAD PAKORA

Dit is één van de favoriete snacks van de oma van Amit. Bread pakora's zijn eigenlijk sandwiches met een vulling van gekruide aardappelen die gedoopt worden in een kikkererwtbeslag, en vervolgens gefrituurd worden. Het resultaat is een knapperige snack met een smaakvolle vulling, die het lekkerst is in combinatie met een korianderchutney (zie pagina 123) of tomatenketchup.

INGREDIENTEN

Voor de vulling:

3 middelgrote aardappels
1 kleine rode ui
Handje verse koriander
0,5 tl garam masala
0,5 tl korianderpoeder
0,25 tl chilipoeder
0,25 tl zout

Voor het beslag:

100 gram kikkererwtmeel
1 tl komijnzaad
0,5 tl kurkuma
0,25 tl chilipoeder
0,25 tl zout
150 ml water

Overige ingrediënten:

5 sneetjes casinobrood (wit)
Zonnebloemolie (om te frituren)

TOOLS

Kookpan, mengkom,
weegschaal, maatbeker
wokpan en schuimspaan

BESCHRIJVING

Schil de aardappelen en kook gaar. Snijd ook alvast de rode ui en verse koriander (met steeltjes) fijn.

Vervolgens kun je het beslag maken. Voeg het kikkererwtmeel toe aan een mengkom, samen met 1 tl komijnzaad, 0,5 tl kurkuma, 0,25 tl chilipoeder en 0,25 tl zout. Meng door elkaar. Voeg vervolgens 150 ml water toe, zodat je een wat dikker pannenkoekenbeslag krijgt.

Wanneer de aardappelen gaar zijn, kun je deze fijnprakken met een vork en toevoegen aan een mengkom. Voeg ook de fijngesneden ui, verse koriander en de volgende kruiden toe: 0,5 tl garam masala, 0,5 tl korianderpoeder, 0,25 tl chilipoeder en 0,25 tl zout. Meng goed door elkaar.

Verwarm alvast een (wok)pan met zonnebloemolie. Snijd elk broodje in 4 stukken (driehoeken).

Neem ongeveer 2 el van het aardappelmengsel en verdeel gelijkmatig over het brood. Bedek met een ander stuk brood. Druk lichtjes op elkaar en dip in het beslag. Laat het vervolgens voorzichtig in de warme olie glijden met behulp van een schuimspaan. Bak goudbruin.

Herhaal tot alle broodjes gefrituurd zijn.