

Sareginis

SRI LANKA FOOD

Fotografie Craig Kinder

LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vertaling: Textcase, Utrecht

Recepten: Sarogini Kamalanathan

Lay-out: Cally Browning

Fotografie: Craig Kinder

Oorspronkelijke titel: Sri Lanka Food

© Oorspronkelijke uitgave: Four Wallas Partnership, 2013

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/343 – NUR 442

ISBN: 978-94-014-2439-4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Vanakam!

Men zegt dat de Chinese filosoof Lao-Tzu eens mijmerde dat een reis van duizend mijl met een stap begint. De kookreis van Sarogini Kamalanathan begon ook heel eenvoudig. Zittend op de drempel van de keukendeur van haar ouderlijk huis in Hatton, een klein dorpje tussen de theeplantages in de hooglanden van Sri Lanka (toen nog Ceylon), deed ze alsof ze kookte met haar speelgoedpannen.

Haar vader had de leiding over de theeplantage en de familie van Sarogini leidde een comfortabel leven. Rond etenstijd hielpen de bedienden haar moeder en grootmoeder bij het bereiden van heerlijke maaltijden waarvan de pittige aroma's het huis vulden en die ook naar buiten trokken waardoor Sarogini's kookspel met modder en zand des te echter leek.

We maken een sprong in de tijd van een paar decennia naar het koude en winderige Wellington, de hoofdstad van Nieuw-Zeeland en de thuisbasis van de dan volwassen Sarogini en haar man Kamal die ingenieur is. In de jaren 70 was Nieuw-Zeeland een beetje een culinair niemandsland. Voor foodies waren pizza en een lokale variant van Chinese gerechten het neusje van de zalm.

Wat erger was, de specerijen en andere ingrediënten voor zelfs de simpelste Sri Lankaanse gerechten – die kleine herinnering aan thuis – waren zo goed als niet te krijgen. Sarogini paste de recepten aan zodat ze lokale ingrediënten kon gebruiken en ontdekte beetje bij beetje waar ze de schaarse benodigde specerijen wél kon krijgen. Zo begon ze haar unieke, eigen kookstijl te ontwikkelen.

Toen ze nog op kantoor werkte, nam Sarogini zelfgemaakte lunches mee. Al snel deden de prikkelende aroma's wonderen en maakten haar collega's nieuwsgierig. Wat is dat? Mag ik wat mee naar huis nemen? Kun je dat ook voor mij maken? Het ruikt heerlijk!

Het nieuws verspreidde zich als een lopend vuurtje: als je de lunch overslaat, loop je een 'exotisch' Sri Lankaans feestmaal mis!

Sarogini kookte aanvankelijk natuurlijk alleen voor zichzelf. Maar het feit dat anderen zo graag haar kookkunsten wilden leren – en ervan eten – was het begin van een nieuwe hobby: mensen Sri Lankaans leren koken. Sarogini volgde eerst zelf een paar kookcursussen om te leren lesgeven.



Rond de tijd dat met ze haar kookklasjes startte, kwam ook de eetcultuur in Wellington langzaamaan tot bloei. Lokale kranten, tijdschriften en zelfs de kookprogramma's op tv hadden al snel door dat de Sri Lankaanse keuken van Sarogini iets losmaakte.

De verhuizing naar West-Australië door familieomstandigheden veranderde niets aan de passie van Sarogini om de wereld te laten zien hoe lekker Sri Lankaans eten kan zijn. Sarogini begon kookles te geven in haar huis in het zonnige Perth en trok een heel nieuw publiek aan.

In tegenstelling tot in Wellington in de jaren 70 zijn exotische specerijen en ingrediënten hier vrijwel overal verkrijgbaar wat het veel makkelijker maakt om een authentiek Sri Lankaans feestmaal op tafel te toveren.

De fans van Sarogini wonen echter niet alleen in Perth. Haar website www.srilankafood.net trekt bezoekers uit de hele wereld die van alles willen weten. De meest gestelde vraag was: wanneer schrijf je een kookboek?

Dat boek heb je dus nu in handen!

Waar je ook bent, we hopen dat je geniet van de meer dan 100 recepten in dit boek die variëren van fantastische hapjes tot verbluffende curry's en desserts om van te watertanden. De prachtige foto's van Craig Kinder, veel daarvan genomen op rondreis door Sri Lanka, maken deze prachtige verzameling recepten compleet.

En wanneer de heerlijke aroma's je huis vullen ... denk dan aan dat kleine meisje op een achterdeurdrempel in Hatton...





Inhoud

- 9 Vanakam! Sarogini en haar kookkunst
- 19 Kip
- 31 Vlees
- 47 Rijst
- 61 Roti's & dosa's
- 73 Chutneys, relish & tafelzuur
- 83 Groente
- 117 Vis en schaal- en schelpdieren
- 137 Desserts, zoetigheden en taarten
- 157 Snacks
- 170 Menu-ideeën:
twee Sri Lankaanse rijsttafels
- 173 Woordenlijst
- 180 Een waardevolle ontdekkingsreis
- 186 Register
- 188 Dankwoord





Kip

- 21 Boterkip
- 22 Pittige sojaki
- 25 Pittige kip in honing gebakken
- 25 Sarogini's kip tandoori
- 26 Mama's kipcurry met aardappelen
- 29 Gebakken peperkip



Debakken pepertip

De zwarte peper in dit gerecht is een milder maar verrukkelijk alternatief voor chili. Mijn kinderen waren hier dol op!

1,5 kg kip, in blokjes gesneden
2 tl zout
2 el sojasaus
2 el azijn
2 tl gemalen peper
1 tl kerriepoeder
8 tenen knoflook, gepeld
2 cm verse gember
1 stengel citroengras
3 el olie
5-6 kerrieblaadjes
2 grote uien, in dunne ringen
gesneden
125 ml kokosmelk



voorbereiding: 20 minuten plus
1 uur voor het marineren
bereidingstijd: 35 minuten
voor 4 personen

Meng de blokjes kip met zout, sojasaus, azijn, peper en kerriepoeder. Zet ongeveer een uur in de koelkast.

Doe knoflook, gember en citroengras met een klein beetje olie in de blender en meng tot een pasta.

Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de pasta toe en fruit een paar seconden terwijl je blijft roeren. Voeg de kerrieblaadjes en de gemarineerde blokjes kip toe. Goed mengen. Doe dan het deksel op de pan en bak ongeveer 15 minuten op middelhoog vuur.

Voeg de uien en meng goed. Haal het deksel van de pan en fruit nog 10 minuten. Roer goed en voeg de kokosmelk toe. Blijf roeren tot al het vocht verdampt is.

Haal van het vuur en serveer met rijst.



Sri Lankaanse dosa's

Vroeger op de plantage in Hatton werden we altijd wakker van de geur van dosa's die gebakken werden op een rooster boven een open vuur. Tegenwoordig maak ik ze in een platte koekenpan op mijn fornuis. Hoewel je het beslag een dag van tevoren moet bereiden, zijn ze nog steeds favoriet voor het ontbijt.

250 gr urad bonen
2 tl fenegriekzaad
450 gr rijst
1 tl zout
olie om in te bakken

Was de bonen en het fenegriekzaad samen en laat minstens 7 uur weken. Doe hetzelfde met de rijst.

Giet het bonenmengsel en de rijst apart af en vermaal in een keukenmachine. Voeg een beetje water toe om een glad beslag te krijgen door het malen.

Meng beide delen beslag met het zout en zet minstens 12 uur apart op kamertemperatuur om het mengsel te laten fermenteren. Het beslag zal rijzen tijdens het fermenteren, dus zorg dat de pan of kom groot genoeg is.

Controleer de structuur van het beslag en voeg wat water toe als het te dik is. Het zou ongeveer even dik moeten zijn als pannenkoekenbeslag.

Zet een bakplaat op middelhoog vuur en smeer in met een beetje olie. Giet een soeplepel beslag uit over de plaat. Begin in het midden en spreid het beslag snel rond in een spiraalvormige beweging.

Zet het vuur hoger en bak een paar minuten. Keer de dosa om door hem vanaf de zijkant voorzichtig op te tillen. De dosa moet goudbruin en knapperig zijn. Bak nog een paar minuten. Als je wat extra olie giet aan de rand van de pan wordt de dosa extra knapperig.

Serveer met Sri Lankaanse hete sambal en sambar.

TIP: Je kunt het beslag een week in de koelkast bewaren en je kunt het ook invriezen.



voorbereiding: 7 uur voor het weken, 12 voor het fermenteren
bereidingstijd: 5-7 minuten
genoeg voor ongeveer 20 dosa's



* Urad bonen zijn een basisingrediënt uit Zuid-India en kun je in elke goede Aziatische of Indiase toko kopen.

Payarucurry

| | |
|------------------------|--------------------|
| 250 gr split mungbonen | ½ tl fenegriekzaad |
| 1 l water | ½ ui, gesnipperd |
| snuffje kurkuma | 4 kerrieblaadjes |
| 1 el olie | ¼ tl zout |
| ¼ tl zwart mosterdzaad | 80 ml melk |
| ¼ tl komijnzaad | |

Rooster de mungbonen in een ondiepe pan op laag vuur gedurende ongeveer 20 minuten. Haal van het vuur en was de mungbonen drie keer met koud water.

Doe de mungbonen in een grote sauspan, denk eraan dat de bonen uitzetten bij het koken. Voeg het water en de kurkuma toe, breng aan de kook en laat 15-20 minuten sudderen of tot de mungbonen lekker zacht geworden zijn. Zet apart.

Verhit de olie in een kleine koekenpan en bak het mosterd- en fenegriekzaad met het komijnzaad. Voeg de ui en kerrieblaadjes toe zodra het mosterdzaad begint te poffen. Bak tot de ui goudbruin is. Voeg het mengsel van ui en specerijen toe aan de gekookte mungbonen. Voeg de melk toe, breng op smaak met zout en stook nog 5 minuten.



** Broccoli en kokos zijn een wat ongebruikelijke maar heerlijke combinatie. Ik bedacht deze combinatie toen ik met mijn kookklasjes in Wellington begon en groenten moest gebruiken die Nieuw-Zeelanders kenden.*



Broccoli met kokos*

| | |
|------------------------|--|
| 1 broccoli | snuffje kurkuma |
| 1 el olie | 1 groene peper |
| ⅓ tl zwart mosterdzaad | 2 el kokos |
| ⅓ tl fenegriekzaad | (als je gedroogde kokos gebruikt, week de kokos dan in 60 ml melk) |
| ⅓ ui, gesnipperd | |
| ⅓ tl zout | |

Snijd de broccoli in kleine stukjes.

Verhit de olie in een pan. Voeg het mosterd- en fenegriekzaad toe. Voeg wanneer de mosterd begint te poffen de uien en groene peper toe en bak de ui tot hij glazig is. Voeg broccoli, zout en kurkuma toe. Doe het deksel op de pan en stook ongeveer 10 minuten of tot het water verdampt is. Voeg de kokos toe en serveer.

Rode linzen met spinazie

| | |
|-------------------|--------------------------|
| 125 g rode linzen | 150 g spinazie, gewassen |
| 250 ml water | |
| ¼ tl kurkuma | ¼ tl zout |
| ½ ui, gesnipperd | 60 ml melk |

Was de linzen en giet af. Doe ze in een pan, voeg het water en de kurkuma toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat ongeveer 15-20 minuten sudderen tot de linzen zacht zijn. Voeg dan de ui en spinazie toe. Doe het deksel op de pan en stook 7 minuten op laag vuur.

Wanneer de spinazie gaar is, voeg zout en melk toe en stook het geheel nog 10 minuten op laag vuur. Haal van het vuur en serveer de linzen met rijst of roti.



Van voor naar achter: broccoli met kokos, payarucurry en rode linzen met spinazie.

Traditionele rijsttafel

Masala bonencurry p100

Gekruide sojakip p22

Gekruide viskofta's p164

Wortels & spruitjes met kokos p100

Geurige gele rijst p54

Pappadums





Vegetarische rijsttafel

Bietencurry p89

Payarucurry p96

Moringacurry p101

Okracurry p90



Woordenlijst

Amandelen

Amandelen gebruik je heel, gemalen, geroosterd of geschaafd in allerlei verschillende curry's en hartige gerechten. Ze zijn een ingrediënt van delicaat gekruide pilav- en rijstgerechten.

Amandelessence

Wordt gewonnen uit bittere amandelen waarvan de essence wordt gedistilleerd tot een sterke smaakmaker, gebruikt in cake en biscuit.

Azijn

Azijn wordt gebruikt voor het bereiden van gerechten, zoals tafelzuur, chutneys en sladressings. Witte azijn wordt het meest gebruikt. In Sri Lanka wordt azijn ook gebruikt om vlees malser te maken. Rijstazijn, het meest gebruikt in de oosterse en zuidoosterse keuken, is gezoet of op smaak gebracht met specerijen.

Cashewnoten

Cashewnoten zijn een belangrijk ingrediënt in de Sri Lankaanse keuken. Ze worden gebruikt in gele rijst, biriyani en pilav en gemalen bij de bereiding van korma's. Ze worden vaak geroosterd en vermengd met pepertjes en zout en dienen dan als snack in Sri Lanka.

Channa dhal

Deze ronde, gele splitlinzen lijken uiterlijk op gele spliterwten. Ze worden op verschillende manieren

bereid in vegetarische gerechten. Ze worden ook geweekt, gemalen en gemengd met uien en andere specerijen en dan als snack gegeten.

Citroengras

Citroengras is een tropisch gras. Het lijkt op lente-ui en heeft een sterke citroengeur en -smaak. Het wordt voornamelijk gebruikt in de Zuidoost-Aziatische keuken. Citroengras past goed bij kip-, vlees- en visgerechten en geeft die een citroensmaak.

Fenegriek

Deze specerij is een onmisbaar ingrediënt bij de bereiding van kerriepoeder en als verdikkingsmiddel voor curry's. Het is hoekig, goudbruin zaad met een wat bittere smaak. Het moet met mate gebruikt worden.

Foelie

Nootmuskaat en foelie komen van dezelfde plant. Nootmuskaat is het zaad en foelie is de zaadmantel. Het wordt in de Aziatische keuken gebruikt om kerriepoeder te maken en nootmuskaat wordt ook in pudding gebruikt.

TIP: koop het in kleine hoeveelheden en bewaar luchtdicht.

Garam masala

Garam betekent 'heet' en masala betekent 'gemengde specerijen'. Er bestaan allerlei recepten voor garam masala. De meest gebruikte

specerijen zijn kaneel, kardemom, kruidnagels, koriander en zwarte peperkorrels. In dit geval worden er geen pepers toegevoegd. Dit mengsel wordt in de Indiase keuken aan het einde van het bereidingsproces gebruikt in kip- of vleesgerechten, anders dus dan bij kerriepoeder dat aan het begin wordt gebruikt.

gedroogde pepers

Pepers worden voornamelijk geassocieerd met de Indiase keuken, waar ze een onmisbaar ingrediënt zijn in curriymengsels, en met Mexicaans eten waar ze in allerlei gerechten worden gebruikt. Ze worden echter ook op grote schaal geteeld en toegepast in de keukens van Zuidoost-Azië, Indonesië, Maleisië en Thailand.

Gember

Verse gember is overal verkrijgbaar bij de kruidenier en in de supermarkt. De grillig gevormde gemberwortel is er in allerlei maten en vormen. De benodigde hoeveelheid wordt afgesneden en geschild. Hij kan worden geschaafd, gesneden of geraspt.

TIP: wikkel ongeschilde gemberwortel in plasticfolie en bewaar in de koelkast, dan blijft hij ongeveer zes weken goed.





C E Y L O N
olim
TAPROBANA
incolis TENARISIN et I