



Voor Gundeep en pap, de
twee meest geweldige
mannen in mijn leven.

En voor mijn dochters Reet
en Neev, zonder jullie was
dit allemaal niet mogelijk
geweest.

¹⁶⁻³⁵ DAL ³⁶⁻⁶¹ STREETFOOD

⁶²⁻¹¹¹ GROENTEN ¹¹²⁻¹²⁷ PANEER

¹²⁸⁻¹⁷³ VLEES, VIS & EIEREN

¹⁷⁴⁻¹⁹⁵ RIJST & BROOD

¹⁹⁶⁻²²³ ZOETIGHEDEN

²²⁴⁻²⁴⁹ IN DE VOORRAADKAST

Inleiding
9-13

Over de ingrediënten
14-16

Register
250-253

Dankwoord
254

Over de auteur
255

Over de ingrediënten

Dit zijn de belangrijkste ingrediënten waarmee je in dit boek gaat koken.

Linzen en peulvruchten

Masoor dal (rode linzen) – deze zijn erg snel gaar en hebben een roodoranje kleur. Ik gebruik deze voor dal.

Chana dal (splitkikkererwten) – ik vind chana lekker stevig en nootachtig. Ze kunnen goed gecombineerd worden met andere linzen. In sommige delen van India worden deze ook in snacks gebruikt.

Urad dal (zwarte linzen) – meestal gebruikt voor gerechten als dal makhana. Zwarte linzen worden ook gebruikt voor idli- en dosa-beslag. Witte linzen worden ook wel gebruikt voor dal. De gekookte linzen zijn romig van smaak en bevatten veel zetmeel.

Moong dal (groene linzen) – lichter van textuur; deze worden heel gebruikt, maar de gespleten groene linzen worden verwerkt in zowel hartige als zoete gerechten.

Toor dal (gele spliterwten) – populair en veelgebruikt in de keuken van Zuid-India. De smaak is mild en nootachtig. Deze erwten worden vooral gebruikt in gerechten als sambar.

Kruiden en specerijen

Anardana (gedroogde granaatappelpitjes) – heel of gemalen; anardana wordt gebruikt in chutneys en curry's om het gerecht een zoete en frizzure smaak te geven.

Zwart mosterdzaad – geeft pit, warmte en iets bitters aan de gerechten.

Kala namak (zwart zout) – rotszout dat in Indiase winkels en online wordt verkocht als roze gemalen zout.

Kasoori methi (gedroogde fenegriekblaadjes) – deze hebben een opvallende, sterke smaak die gerechten verrijkt.

Fenegriekzaad – bitter, maar geeft elk gerecht een heerlijke smaak.

Kalonji (nigellazaad) – wordt gebruikt in hartige gerechten en zorgt voor een iets zoete en bittere smaak.

Specerijenmixen

Chaat masala – een populaire pittige, kruidige en zoutige mix die vooral wordt gebruikt om streetfood een gebalanceerde smaak te geven.

Garam masala – een mix van specerijen die in een droge pan zijn geroosterd en vervolgens tot een fijne poeder zijn vermalen. De exacte mix van de specerijen verschilt per regio en zelfs per huishouden.

Tandoori masala – specerijenmix die een fijne smaak aan gerechten geeft, vooral als je ze hierin marineert en daarna boven een open vuur, in een tandoor of op de barbecue bereidt.

Panch phoron – deze specerijenmix bestaat uit gelijke delen zwart mosterdzaad, nigellazaad, komijnzaad, fenegriekzaad en venkelzaad.

Oliën

Mosterdolie – gemaakt van mosterdzaad; wordt vooral gebruikt om in te bakken en voor inleggen. De smaak en geur zijn sterk en scherp.

Ghee – Indiase ghee wordt gemaakt van witte boter, die rijker en smakelijker is dan geklaarde boter.

Overige ingrediënten

Tamarinde – een tropische vrucht die bekendstaat om de sterke zoete en zure smaak en de veelzijdigheid in de keuken. In India maken we er chutney van, maar gebruiken we het ook in drankjes en snoep.



Sabut mung dal

Dal met hele mungbonen

Voor 6 personen

Mungbonen zijn ontzettend veelzijdig. Je kunt ze gebruiken in zowel hartige als zoete gerechten en heel of als split mungbonen. Er zijn veel manieren om mung dal te maken. De yoghurt zorgt er in dit recept voor dat de dal heerlijk romig en zacht wordt zonder dat de textuur verandert. Yoghurt geeft bovendien een subtiele friszure smaak, die perfect bij de aardse tonen van de mung dal past en het gerecht nog lekkerder maakt.

Breng de mungbonen in een diepe pan met het hete water, het zout, de kurkuma, geraspte gemberwortel en groene rawits op hoog vuur aan de kook. Draai het vuur lager, leg het deksel op de pan en laat de mungbonen pruttelen tot ze zacht zijn. Dit duurt ongeveer 1 uur.

Maak intussen de tadka. Verhit een koekenpan op hoog vuur. Voeg de zonnebloemolie en het komijnzaad toe. Voeg zodra het komijnzaad begint te geuren de gember, knoflook en groene chilipepers toe en bak 1 minuut. Draai het vuur iets lager, voeg de lente-ui toe en bak dit alles al roerend 2 minuten. Voeg de tomaat toe en bak het geheel nog eens 3 minuten voor je de overige specerijen toevoegt; bak nog 1 minuut langer. Schenk het yoghurtmengsel erbij en roer goed.

Als de dal 45 minuten heeft opgestaan, roer je de tadka erdoor. Leg het deksel weer op de pan en laat de dal nog 15 minuten opstaan, tot de mungbonen zacht en romig zijn. Garneer met de fijngehakte koriander en geef er Indiaas platbrood of rijst en dungseden radijs bij.

Voor de dal
150 g mungbonen (o.a. toko)
1 l heet water
1 tl zout
½ tl gemalen kurkuma
1 tl geraspte gemberwortel
1-2 groene rawits
handje koriander, blaadjes fijngehakt, ter garnering

Voor de tadka
40 ml zonnebloemolie
1 tl komijnzaad
20 g gemberwortel, geschild en fijngesneden
6 tenen knoflook, gepeld en fijngehakt
2-3 groene chilipepers, fijngehakt
6 lente-uitjes (groene en witte deel), fijngesneden
1 middelgrote tomaat, in kleine blokjes
1 tl garam masala (zie pag. 232 voor zelfgemaakte)
1 tl gemalen komijnzaad
2 el yoghurt, losgeklopt met 2 el volle melk

Voor erbij
Indiaas platbrood of rijst
dungseden radijsjes





Amritsari kulcha

Gevuld platbrood uit Amritsar

Voor 4 personen

Ik werd meteen verliefd op dit platbrood uit Amritsar in het restaurant waarvan mijn vriendin Kiran mede-eigenaar is, maar het wordt ook verkocht bij straatkraampjes. Kiran, een van de eigenaren van het restaurant *Rang Punjab* in Amritsar, is een geweldige vrouw! Wie nog nooit bij haar heeft gegeten, kan dit brood thuis maken. Als je ooit in Amritsar bent, eet dan beslist bij *Rang Punjab*.

Maak eerst het deeg: schenk de warme melk in een kom en klop de kristalsuiker en gist er met een garde door. Dek de kom af met een schone doek en zet 10 minuten op een warme plek.

Zeef het zelfrijzend bakmeel en het zout in een aparte grote kom en meng goed. Schenk geleidelijk het melkmengsel erbij en kneed tot een zacht en soepel deeg. Kneed nog 5 tot 6 minuten. Vorm een bal van het deeg en bestrijk licht met de zonnebloemolie. Leg het deeg in de kom, dek de kom af en zet ten minste 2 uur op een warme plek tot het deeg voldoende is gerezen.

Maak intussen de vulling. Prak in een kom de aardappel en voeg dan de overige ingrediënten toe. Meng goed en verdeel het mengsel in 4 gelijke porties. Rol elke portie tot een balletje.

Maak de topping: meng in een kom alle ingrediënten behalve de boter. Zet opzij.

Verwarm de heteluchtoven voor tot 220°C zodra het deeg is gerezen. Bestuif je schone werkvlak met een beetje zelfrijzend bakmeel en kneed daarop het deeg 3 tot 4 minuten; verdeel het deeg in 4 gelijke porties en rol er ballen van. Maak in elke deegbal een kuiltje en duw daar een balletje vulling in. Vouw het deeg daarna over de vulling.

Bestuif je werkvlak met meer zelfrijzend bakmeel en rol elke gevulde deegbal uit tot een ronde lap van 3 mm dik. Bestrooi met de topping en leg op een met bakpapier beklede bakplaat of een voorverwarmde pizzasteen. Bak de broden in 6 tot 7 minuten krokant en goudbruin. Bestrijk met de gesmolten boter en serveer meteen met chole.

Voor het brood
200 ml volle melk, opgewarmd
2 tl fijne kristalsuiker
2 tl droge gist
250 g zelfrijzend bakmeel, plus extra om te bestuiven
1 tl zout
3 tl zonnebloemolie

Voor de vulling
200 g geschilde en gekookte aardappels
flinke hand koriander, blaadjes fijngehakt
3-4 groene chilipepers (bijvoorbeeld rawits), fijngehakt
1 tl zout
1 tl chaat masala (o.a. toko, zie pag. 231 voor zelfgemaakte)
1 tl garam masala (zie pag. 232 voor zelfgemaakte)

Voor de topping
1 tl korianderzaad, gekneusd
1 tl anardanapoeder
1 tl chilipoeder
handje koriander, blaadjes fijngehakt
gesmolten gezouten boter

Voor erbij
Amritsari chole (zie pag. 44)



Shimla mirch sabzi

Groenepaprika-sabzi

Voor 4 personen

Als klein meisje was ik bepaald geen fan van deze sabzi: het draaide altijd op ruzie uit wanneer mijn moeder aankondigde dat ze dit ging koken. In mijn tienerjaren begonnen mijn smaakpapillen echter te veranderen en vond ik dingen lekker waar ik voorheen niets aan vond. Ik wil dit recept met jullie delen omdat het een van de favoriete recepten van mijn vader is en hij het altijd voor me maakt als ik tijdens het groenepaprikaseizoen in India ben.

Verhit de zonnebloem- of koolzaadolie in een pan op hoog vuur. Voeg het komijnzaad toe en zodra dat begint te geuren voeg je ook de witte uien toe; fruit 3 minuten aan. Voeg de gemberwortel, knoflook en rawits toe en bak dit alles 5 minuten. Breng op smaak met het zout, voeg de kurkuma, het gemalen korianderzaad en de garam masala toe, meng goed en bak nog een paar minuten langer. Voeg de aardappels aan de pan toe, samen met 100 ml water. Roer goed en leg het deksel op de pan; laat de curry 5 minuten zachtjes pruttelen en roer af en toe door.

Voeg de groene paprika toe, schep alles goed om en laat de curry met het deksel op de pan nog 15 minuten staan op laag vuur; roer af en toe. Bestrooi de curry met de fijngehakte koriander en gesnipperde rode ui. Geef er Indiaas platbrood bij.

40 ml zonnebloem- of koolzaadolie
1 tl komijnzaad
2 middelgrote witte uien, gepeld en in dunne ringen
15 g gemberwortel, geschild en fijngesneden
5 grote tenen knoflook, gepeld en fijngehakt
2-3 groene rawits met zaden, fijngehakt
1 tl zout
1 tl gemalen kurkuma
1 tl gemalen korianderzaad
1 tl garam masala (zie pag. 232 voor zelfgemaakte)
400 g aardappels, geschild, gewassen en in kleine blokjes
500 g groene paprika, gewassen, zaden verwijderd, in kleine blokjes
handje koriander, blaadjes fijngehakt
1 kleine rode ui, gepeld en gesnipperd

Voor erbij
platbrood

Paneerbroodjes

Voor 6 stuks

Deze heerlijke broodjes vind je in veel Indiase cafés. Mijn dochters Reet en Neev hadden het genoeg om ze te eten tijdens ons recente bezoek aan Punjab, en ze vonden ze heerlijk. Ik vertelde de meisjes hoe mama en haar vrienden ze aten met ketchup en een kop chai thee. Ze vroegen me dit recept te delen, dus hier is het.

Rooster het komijnzaad in een droge koekenpan op laag vuur. Voeg zodra je het komijnzaad ruikt de zonnebloemolie toe en draai het vuur hoger. Als de olie heet is, fruit je de rode ui in 3 minuten zacht en glazig, maar niet bruin. Voeg het zout, de groene chilipepers en groene paprika toe en bak het geheel nog 1 minuut. Voeg de tomatenpuree, gemalen kurkuma, garam masala en zwarte peper toe, roer en bak nog eens 2 minuten. Strooi de koriander en geraspte paneer in de pan en roer goed. Bak 3 tot 4 minuten, neem de pan van het vuur en laat het paneermengsel afkoelen.

Verwarm de heteluchtoven voor tot 180°C.

Leg de plakjes bladerdeeg op je werkblad. Schep een eetlepel van de paneervulling op een vierkantje bladerdeeg en vouw het bladerdeeg voorzichtig over de vulling. Knijp de randen dicht en leg het gevulde broodje op een met bakpapier beklede bakplaat. Herhaal tot het bladerdeeg en de vulling op is en bestrijk alle gevulde broodjes met het losgeklopte ei.

Bak de paneerbroodjes in 12 tot 14 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven. Eet warm met wat tomatenketchup en een kop chai thee.

1 tl komijnzaad
5 tl zonnebloemolie
100 g rode ui, gepeld en gesnipperd
1 tl zout
2-3 groene chilipepers (bijvoorbeeld rawits), fijngehakt
1 groene paprika, zaden verwijderd en in kleine blokjes
1 volle tl tomatenpuree
½ tl gemalen kurkuma
1 tl garam masala (zie pag. 232 voor zelfgemaakte)
½ tl gemalen zwarte peper
handje koriander, blaadjes fijngehakt
200 g paneer, geraspt
6 plakjes diepvriesbladerdeeg, ontdooid
1 ei, losgeklopt

Voor erbij

tomatenketchup en chai



Punjabi tari wali murgi

Punjabi-kipcurry

Voor 4 personen

De meeste Indiërs eten vlees aan het bot: het smaakt zoveel beter en je verspilt niets. Meestal vroeg mijn vader de slager om een hele kip in blokjes te snijden voor deze curry. Ik gebruik hier drumsticks, maar je kunt ook kippendijen met bot gebruiken.

Leg de kipdrumsticks in een grote kom en prik rondom in met een vork of tandenstoker. Voeg ½ theelepel van de kurkuma, ½ theelepel van het zout en het citroensap toe, meng goed en zet apart.

Vermaal de ui in een keukenmachine tot een fijne puree; schep in een kom en zet opzij. Maak op dezelfde manier een puree van de tomaat.

Verhit de koolzaadolie of ghee in een pan op hoog vuur en bak hierin de uienpuree 4 minuten. Voeg de knoflook en gemberwortel toe en roerbak 8 minuten. Draai het vuur naar middelhoog, voeg de rawits en tomatenpuree toe en bak nog 5 minuten. Roer de rest van de kurkuma en het zout, en de koriander erdoor. Meng goed en laat nog 3 minuten sudderen.

Voeg dan de gemarineerde kip toe en bak al roerend tot het vlees bruin begint te worden en alles goed gemengd is. Voeg de garam masala en het hete water toe, roer goed en breng aan de kook. Draai het vuur dan laag, leg het deksel op de pan en laat alles nog 40 minuten zachtjes pruttelen. Serveer met Indiase paratha, roti of rijst.

8 kipdrumsticks, zonder huid
1 tl gemalen kurkuma
1 tl zout
sap van ½ citroen
1 grote witte ui, gepeld en gesnipperd
1 grote tomaat, in grove stukken
50 ml koolzaadolie of 2 el ghee
6 grote tenen knoflook, gepeld en geraspt
25 g gemberwortel, geschild en geraspt
3-4 groene rawits, met zaadjes en zaadlijsten, fijngehakt
handje koriander, blaadjes fijngehakt
2 tl garam masala (zie pag. 232 voor zelfgemaakte)
800 ml heet water

Voor erbij

paratha, roti of rijst



Gobi paratha

Platbrood gevuld met bloemkool

Voor 6 personen

De Punjabi gobi-paratha is een onweerstaanbaar meesterwerk dat de kunst van het gevulde platbrood naar een hoger niveau tilt. De geraspte bloemkoolvulling heeft een unieke textuur en specerijenbalans en de paratha wordt gebakken tot hij een licht knapperige buitenkant en een zachte binnenkant heeft.

Zeef het chapatimeel en zout in een grote mengkom. Giet er langzaam 175 tot 180 ml water bij en meng met je handen tot een deeg. Afhankelijk van het type meel dat je gebruikt, heb je mogelijk iets meer of juist iets minder meel nodig. Kneed het deeg tot het glad en elastisch is, vorm dan tot een bal en bestrijk rondom licht met de plantaardige olie. Dek de kom af met een schone theedoek en zet opzij terwijl je de vulling maakt.

Meng de bloemkool, gemberwortel, groene chilipepers, alle specerijen, het zout en de koriander in een grote kom goed door elkaar en zet opzij.

Verdeel het deeg in 12 ballen van gelijke grootte. Bestuif het werkvlak met wat meel en rol 2 balletjes uit tot schijfjes van 2 mm dik. Schep 2 eetlepels van de vulling in het midden van een van de schijfjes en strijk uit over het grootste deel van het oppervlak – laat de rand vrij. Leg het andere schijfje erop en knijp de randen samen met je vingers zodat de vulling er straks niet uit kan lopen. Bestuif met nog wat meel en rol opnieuw voorzichtig om de schijfjes nog wat platter te maken. Herhaal dit met de resterende deegballen.

Verhit een grote koekenpan met dikke bodem op middel-hoog vuur. Voeg een paratha toe aan de droge pan en bak aan beide kanten tot er ‘blazen’ op het oppervlak verschijnen. Bestrijk de bovenkant dan met olie, draai om en bak met de oliekant naar beneden in 1 tot 2 minuten gaar en knapperig. Bestrijk ook de andere kant met olie, draai de paratha weer om en herhaal. Leg op een bord en bak de overige platbroden op dezelfde manier. Serveer met yoghurt en Indiase pickles naar keuze.

Voor de paratha
250 g chapatimeel (atta), plus extra om te bestuiven
½ tl zout
175-180 ml water
2 tl plantaardige olie

Voor de vulling
1 kleine bloemkool, geraspt
10 g gemberwortel, geschild en geraspt
3-4 groene chilipepers, fijngehakt
1 tl komijnzaad
1 tl gemalen komijnzaad
1 tl gemalen korianderzaad
1 tl garam masala (zie pag. 232 voor zelfgemaakte)
½ tl zout
handje koriander, blaadjes fijngehakt
plantaardige olie, om mee te bestrijken en in te bakken

Voor erbij
yoghurt
Indiase pickles naar keuze



Narkel naru

Kokosballetjes

Voor 12 stuks

Mijn ouders maakten dit vroeger nooit voor ons, maar we vonden het altijd heerlijk als we deze kokosballetjes tijdens puja's van onze Bengaalse vrienden kregen. Ik maak dit recept, dat ik van de moeder van mijn vriendin Reshmi heb gekregen, al jaren voor mijn dochters en ze zijn er dol op. Als je wilt, kun je gedroogde kokosrasp gebruiken. Maar als je verse kokosnoot kunt vinden, gebruik die dan – het smaakt zoveel beter.

Schep het geraspte kokos, de jaggery en kardemomzaden in een pan met dikke bodem en laat alles op laag vuur al roerend koken tot de jaggery is opgelost en het mengsel plakkerig wordt – het moet plakkerig genoeg zijn om er stevige balletjes van te maken. Als de balletjes hun vorm niet behouden, laat je het mengsel nog even koken tot het stevig genoeg is; zorg er wel voor dat het niet te droog wordt, want dan vallen de balletjes uit elkaar.

Haal zodra het kokosmengsel de juiste consistentie heeft de pan van het vuur en zet opzij tot het koel genoeg is om te hanteren. Vorm er dan 12 balletjes van gelijke grootte van. Bewaar de kokosballetjes in een luchtdichte trommel en geniet ervan wanneer je maar wilt!

1 middelgrote verse kokosnoot,
opengebroken en vruchtvlees geraspt,
ongeveer 170 g (of 200 g gedroogde
kokosrasp)

100 g jaggery (o.a. toko of online) of
ongeraffineerde rietsuiker

8-10 groene kardemomzaden, gekneusd



Kasundi-chutney

Chutney met zwart mosterdzaad

Voor een kleine pot

Zwart mosterdzaad en mosterdolie spelen allebei een belangrijke rol in de Bengaalse keuken. Bengalen maken hun chutney meestal met een *silbata* – een lange stamper en vijzel – maar ik heb hier een keukenmachine gebruikt. Deze chutney heeft een heel aparte smaak, waar je misschien even aan moet wennen maar die je zeker zult leren waarderen. Hij is heerlijk bij vis of garnalen.

Schep de mosterdzaadjes in een kom, schenk er heet water over en laat 2 uur weken.

Vermaal alle ingrediënten, inclusief het weekwater, in een keukenmachine tot een gladde of grove chutney. Schep de chutney in een gesteriliseerde glazen pot met een goed sluitend deksel. Je kunt hem maximaal een week in de koelkast bewaren.

6 tl zwart mosterdzaad (o.a. toko)
75 ml heet water
2 grote tenen knoflook, gepeld en grofgehakt
20 g gemberwortel, geschild en grofgesneden
½ tl gemalen kurkuma
sap van ½ grote citroen
½ tl zout
1 tl suiker
1-2 kleine groene chilipeper(s)

Pudina-chutney

Muntchutney

Voor een kleine pot

Pudina, ook bekend als muntchutney, is een populaire smaakmaker in de Indiase keuken die een heerlijke frisheid aan een maaltijd toevoegt. Ik geef je hier een basisrecept, maar je kunt er veel variaties op maken door yoghurt, kokos(melk) of tomaat naar smaak toe te voegen.

Vermaal alle ingrediënten samen met 25 ml water in een keukenmachine tot een pasta.

Schep de chutney in een gesteriliseerde glazen pot met een goed sluitend deksel. Je kunt hem maximaal een week in de koelkast bewaren.

100 g muntblaadjes
1 kleine rode ui, gepeld en in grove stukken
1-2 groene chilipeper(s)
sap van ½ citroen
½ tl zout
1 tl suiker
1 tl anardanapoeder (o.a. toko)
2 tl koolzaadolie

In de voorraadkast

