

INHOUD

Voorwoord	4	Tarka dal	76
Aan de slag	5	Chana dal	78
Ingrediënten	6	Dal makhani	81

KLASSIEKE INDIASE CURRY'S

Kip tikka masala	10
Kip korma	13
Kip jalfrezi	14
Kip dhansak	16
Kip rezala	19
Rundvlees madras	20
Keema met rundvlees	22
Kip met chilipeper en knoflook	24
Lam rogan josh	26
Lamsnek pasanda	29
Lam achari	30
Kip chasni	32
Kip dopiazza	35
Lam vindaloo	37
Boterkip	38
Garnalen pathia	40

TRADITIONELE INDIASE RECEPTEN 42

Lam nihari	44
Lam mappas	46
Eersteklas lamscurry	48
Lam dum biryani	51
Kipcurry met Sri Lankaans geroosterd kerriepoeder	53
Kipcurry uit Zuid-India	55
Kip jeera	57
Molee met zalm	58
Tandoori kip	61
Lam raan	62
Chana masala	65
Rajma	67
Saag curry	68
Aloo gobi	70
Curry met broccoli en/of bloemkool	73
Bombay aloo	75

INTERNATIONALE CURRY'S, STOOFPOTTEN EN SOEPEN 82

Thaise groene curry met kip	85
Thaise rode curry met kip	86
Thaise gele curry	88
Rundvlees panang	91
Junglecurry met varkensvlees	93
Massaman curry met rundvlees	94
Tom kha gai	96
Tom yum gai	99
Rendang van rundvlees	100
Babi ketjap	103
Thaise stoof met buikspek	105
Pho met rundvlees	107
Maleisische duivelse curry	109
Kari ayam	110
Varkensbottenbouillon	112

BASISRECEPTEN 114

Rijst uit de slowcooker	115
Gekookte basmatirijst	116
Visbouillon	117
Kippenbouillon	117
Kerriepoeder	118
Kruidenpoeder	118
Tandoori masala	119
Garam masala	119
Knoflook-gemberpasta	120
Eenvoudige tandoori marinade	120
Tikka masala-pasta	122
Rogan josh-pasta	122
Kashmiri-pasta	123
Vindaloo-pasta	123
Madras-pasta	124
Jalfrezi-pasta	124
Register	125
Dankwoord	128



RUNDVLEES MADRAS

VOOR 4 PERSONEN

Ik ben dol op een goede madras curry met welke eiwitbron dan ook. Ik gebruik het liefst rundvlees, maar gebruik gerust andere eiwitbronnen. Lamsvlees en kip zijn ook heel populair (zie pagina 9 voor bereidingstijden). Als je overweegt om een madras curry te maken, dan houd je waarschijnlijk wel van pittig eten. Deze curry is niet al te heet, maar je kunt op het laatst altijd meer chilipoeder toevoegen. Je kunt ook 3 tot 4 eetlepels van mijn zelfgemaakte madras-pasta (zie pag. 124) gebruiken in plaats van de gemalen specerijen afzonderlijk toe te voegen.

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN

BEREIDING: HOOG 4 UUR,

LAAG 6-8 UUR

3 el koolzaadolie of ghee
700 g lendebeefstuk of
runderlappen, in stukjes en
naar smaak licht bestrooid
met zout
Ceylonkaneelstokje* van 2,5 cm
2 gedroogde Kashmiri-
chilipepers (o.a. toko) of
andere gedroogde rode
chilipepers, optioneel
2 kruidnagels
zaadjes van 2 groene
kardemompeulen
2 uien, gesnipperd
2-4 groene jwalapepers of
rawits, fijngesneden
2 el knoflook-gemberpasta
(zie pag. 120)
½ tl kurkumapoeder
2 el komijnpoeder
2 tl korianderpoeder
1 el kruidenpoeder of
kerriepoeder (zie pag. 118)
1-2 el Kashmirichilipoeder
(o.a. toko)
1 tl paprikapoeder
200 ml gezeefde tomaten
100 ml kippenbouillon (zie
pag. 117), runderbouillon of
water
1 el tomatenpuree
1 el gladde mangochutney
(o.a. toko), of naar smaak
½ tl gedroogd fenegriekblad
(kasoori methi, o.a. toko)
½ tl garam masala (zie pag. 119)
sap van ½ limoen
zeezout, naar smaak
3 el koriander, fijngehakt
2 limoenen, in kwanten

Verhit 1 eetlepel van de olie of ghee in de slowcooker op de sauteerstand of in een pan op middelhoog vuur. Verdeel het vlees over de bodem van de pan. Mogelijk moet je het vlees in porties aanbraden; als de pan te vol is, ga je het vlees stoven in plaats van bakken. Bak het vlees in circa 4 minuten rondom bruin, schep op een bord en zet apart. Verhit de rest van de olie of ghee, voeg het kaneelstokje, eventueel de Kashmiri-chilipepers, de kruidnagels en kardemomzaadjes toe en bak 30 seconden. Voeg de gesnipperde ui en de jwalapepers toe en bak circa 5 minuten tot de ui zacht en glazig is.

Voeg de knoflook-gemberpasta toe en roer circa 30 seconden goed door. Voeg het kurkumapoeder, komijnpoeder, korianderpoeder, kruidenpoeder, Kashmirichilipoeder, paprikapoeder, de gezeefde tomaten, bouillon of water, tomatenpuree en mangochutney toe. Je kunt de saus nu met een staafmixer of in een keukenmachine glad pureren; dit levert een gladde saus op die lijkt op de saus die ze bij Indiase restaurants serveren, maar deze stap is optioneel. Haal indien nodig wel eerst het kaneelstokje* eruit als je de saus gaat pureren en voeg het daarna weer toe.

Schep de saus indien nodig in de slowcooker en roer het vlees erdoor. Plaats het deksel erop en laat 4 uur op de hoge stand of 6 tot 8 uur op de lage stand pruttelen tot het vlees gaar is.

Voeg de gedroogde fenegriekblaadjes toe door ze boven de saus tussen je vingers fijn te wrijven en roer dan de garam masala erdoor. Voeg een kneep citroensap toe, breng op smaak met zout en bestrooi met de koriander. Serveer met partjes limoen die je aan tafel boven de curry kunt uitknippen.

***OPMERKING OVER CEYLONKANEEL**

Voor dit recept heb je Ceylonkaneel nodig. Deze wordt voornamelijk in Sri Lanka verbouwd en wordt als de beste kaneel ter wereld beschouwd. De schors is flinterdun en valt snel uit elkaar, wat de saus een heerlijke smaak geeft. De goedkopere kassieschors smaakt hetzelfde, maar de dikke schors laat zich slecht pureren. Als je geen Ceylonkaneel gebruikt, haal het stokje dan voor het pureren uit de saus en voeg daarna weer toe.



GARNALEN PATHIA

VOOR 4 PERSONEN

Kip pathia is populairder dan garnalen pathia, maar ik wilde je met dit recept laten zien hoe je garnalen en andere zeevruchten aan een slowcookercurry toevoegt. Je kunt dit recept uiteraard met kip maken; de bereidingstijd blijft dezelfde. Garnalen en andere zeevruchten voeg je pas een uur voor het einde van de bereidingstijd toe, anders worden ze te gaar. Voor extra smaak raad ik je aan om mijn visbouillon (zie pag. 117) te maken, maar je kunt ook water, kippenbouillon of zelfs een visbouillonblokje gebruiken. Ongepelde garnalen geven meer smaak af, maar dat maakt de curry wel lastiger om te eten.

VOORBEREIDING: 10 MINUTEN

BEREIDING: HOOG 2 UUR,

LAAG 4 UUR

2 el koolzaadolie
2 uien, gesnipperd
2 el knoflook-gemberpasta
(zie pag. 120)
2 el kerriepoeder of
kruidenpoeder (zie pag. 118)
1 tl Kashmirichilipoeder
(o.a. toko)
230 ml gezeefde tomaten
70 ml kant-en-klare of
zelfgemaakte visbouillon of
kippenbouillon (zie pag. 117),
of water
2 el suiker
½ tl tamarindepasta (o.a. toko)
1 el mangochutney (o.a. toko)
800 g gepelde rauwe garnalen
(zie hierboven)
1 tl gedroogd fenegriekblad
(kasoori methi, o.a. toko)
sap van 1-2 citroenen
zeezout, naar smaak
3 el koriander, fijngehakt

Verhit de olie in de slowcooker op de sauteerstand of in een pan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en bak in circa 5 minuten zacht en glazig. Roer de knoflook-gemberpasta erdoor en bak 1 minuut.

Roer het kerriepoeder of kruidenpoeder en het Kashmiri-chilipoeder erdoor. Voeg de gezeefde tomaten, de bouillon of het water, de suiker, tamarindepasta en mangochutney toe en breng zachtjes aan de kook. Je kunt de saus nu eventueel met een staafmixer of in een keukenmachine pureren; dit levert een gladdere saus op die lijkt op de saus die ze bij curryhuizen serveren.

Schep de saus indien nodig in de slowcooker, plaats het deksel erop en laat 2 uur op de hoge stand of 4 uur op de lage stand pruttelen. Voeg de garnalen in het laatste uur toe aan de saus en laat ze garen. Houd wel een oogje in het zeil, want elke slowcooker is anders en garnalen kunnen qua formaat verschillen. Ze mogen niet te gaar worden; ze zijn klaar als ze helemaal wit zijn en er niet meer glazig of rauw uitzien.

Voeg de gedroogde fenegriekblaadjes toe door ze boven de saus tussen je vingers fijn te wrijven. Breng de curry op smaak met citroensap en zout, garneer met de gehakte koriander en serveer.

OPMERKING

Als je besluit deze curry met kip of lamsvlees te maken, braad je het vlees net als in de vorige recepten eerst aan en maak je daarna de saus. Hanteer de bereidingstijd die in deze recepten staat aangegeven.



MOLEE MET ZALM

VOOR 4 PERSONEN

Molee curry's zijn een van de lekkerste zeevruchtencurry's die er bestaan. Ik heb in dit geval voor zalm gekozen, maar je kunt elke stevige vissoort gebruiken. Meestal voeg ik zeevruchten en vis tegen het eind van de bereidingstijd toe, maar je zult merken dat je de grote zalmfilets prima de gehele tijd in de saus kunt laten garen. Als je merkt dat de zalm toch eerder gaar is, serveer de curry dan meteen of stel de slowcooker in op de warmhoudstand.

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN

BEREIDING: LAAG 2-3 UUR

2 el kokosolie
1 el zwart mosterdzaad
(o.a. toko)
20 verse of vers ingevroren
curryblaadjes (o.a. toko)
1 ui, gesnipperd
2 el knoflook-gemberpasta
(zie pag. 120)
2-5 verse groene chilipepers,
fijngesneden (optioneel)
1½ tl Kashmirichilipoeder
(o.a. toko)
½ tl komijnpoeder
1 tl kurkumapoeder
2 tomaten, in kleine blokjes
400 ml volvette kokosmelk
4 zalmfilets à 200 g, zonder
huid
zeezout en vers gemalen
zwarte peper, naar smaak
4 el koriander, fijngehakt
(optioneel), ter garnering
2 limoenen, in kwarten
witte rijst, voor erbij

Verhit de olie in de slowcooker op de sauteerstand of in een pan op middelhoog vuur. Roer het mosterdzaad erdoor. Voeg de curryblaadjes en de gesnipperde ui toe zodra de zaadjes beginnen te springen en bak circa 5 minuten tot de ui zacht en glazig is.

Voeg de knoflook-gemberpasta en fijngesneden chilipepers toe en bak regelmatig roerend 1 minuut. Roer het Kashmirichilipoeder, komijnpoeder en kurkumapoeder erdoor, voeg de tomatenblokjes toe en bak 1 minuut. Schenk de kokosmelk erbij en breng zachtjes aan de kook.

Schep de saus indien nodig in de slowcooker. Leg de zalmfilets in de saus, het liefst naast elkaar. Plaats het deksel erop en laat 2 tot 3 uur op de lage stand pruttelen tot de zalm gaar is. Bij sommige slowcookers is de minimale kooktijd op de lage stand 4 uur. Als dat voor jouw slowcooker ook geldt, stel de slowcooker dan in op 4 uur en schakel hem uit zodra de vis gaar is.

Breng de curry op smaak met zout en peper en garneer eventueel met de gehakte koriander. Serveer met de partjes limoen die je naar smaak boven de curry kunt uitknijpen. Deze curry is heerlijk op witte rijst.



CURRY MET BROCCOLI EN/OF BLOEMKOOL

VOOR 4 PERSONEN

Voor deze eenvoudige curry kun je broccoli, bloemkool of een combinatie van beide gebruiken. De smaak wordt hoe dan ook fantastisch. Ik gebruik het liefst allebei. Je kunt de uien, knoflook, gember en specerijen eerst bakken, dan de broccoli en/of bloemkool toevoegen en laten garen. Als je daar geen tijd voor hebt, raad ik je aan om de broccoli en/of bloemkool gaar te stomen en tegen het eind aan de saus toe te voegen.

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
BEREIDING: HOOG 3¼ UUR,
LAAG 6 UUR

625 g broccoli en/of
bloemkoolroosjes
3 el kokosolie
70 g geraspte kokos (vers of
ingevroren)
1 ui, gesnipperd
½ tl zeezout
2 el knoflook-gemberpasta
(zie pag. 120)
3 groene jwala pepers of rawits,
fijngesneden
3 tomaten, in blokjes
1 tl Kashmirichilipoeder
(o.a. toko), of naar smaak
1 tl kurkumapoeder
300 ml volvette kokosmelk
een handvol geroosterde
cashewnoten, grofgehakt
(optioneel)
3 el geroosterd sesamzaad
zeezout en vers gemalen
zwarte peper
3 el koriander, fijngehakt,
ter garnering

Als je de broccoli en/of bloemkool apart gaart, breng dan een laagje water van 5 cm aan de kook en stoom de broccoli en/of bloemkool beetgaar. Zet apart. Als je de groenten tegelijkertijd met de andere ingrediënten gaart, kun je deze stap overslaan.

Verhit 1 eetlepel van de olie in de slowcooker op de sauteerstand of in een pan op hoog vuur. Voeg de geraspte kokos toe en bak regelmatig roerend in een paar minuten lichtbruin. Schep op een bord en zet apart.

Verhit de rest van de olie in de pan, voeg de gesnipperde ui en het zout toe en bak regelmatig roerend in circa 5 minuten zacht en glazig. Voeg de knoflook-gemberpasta en de jwala pepers toe, bak 30 seconden en roer dan de tomatenblokjes, het Kashmirichilipoeder en kurkumapoeder erdoor.

Als je de broccoli en/of bloemkool in de saus laat garen, voeg deze dan samen met de kokosmelk toe en roer goed door.

Voeg het geheel indien nodig toe aan de slowcooker, plaats het deksel erop en laat 3 uur op de hoge stand of 6 tot 8 uur op de lage stand pruttelen. Elke slowcooker is anders, dus als je de groenten in de curry gaart, controleer dan af en toe of ze niet te gaar en papperig worden. Roer eventueel de gehakte cashewnoten, de gebakken kokos en het geroosterde sesamzaad erdoor. Breng op smaak met zout en peper, garneer met de gehakte koriander en serveer.

