

Easy curry vega  
Madhur Jaffrey

FONTAINE UITGEVERS

# Inhoud

Inleiding 7

Soepen, hapjes & snacks 12

Groenten 52

Dals: Gedroogde bonen & peulvruchten 112

Granen: Rijst, griesmeel & quinoa 154

Granen: Brood, pannekoeken, hartige hapjes & noedels 190

Eieren & zuivel 236

Chutneys, relishes & salades 266

Dranken, zoetigheden & desserts 306

Recepten per hoofdstuk 338

Register 344







# Geroosterde bloemkool met Punjabi smaakgevers

## *Oven ki gobi*

Ik wilde dit bloemkoolgerecht, waar ik heel dol op ben, vereenvoudigen. Ik bak de bloemkool lichtbruin en bak hem daarna met specerijen als gember, koriander en komijn. Na vele malen testen, is dit het heerlijke resultaat. Ik marineer de bloemkoolroosjes met alle specerijen en rooster ze dan in de oven.

Serveer ze met een kikkererwtengerecht, of een andere dal, platbrood of rijst en een yoghurtrelish.

### VOOR 4-5 PERSONEN

1 grote bloemkool, in roosjes van  
ca. 4 cm breed en 5 cm lang  
(ca. 675 g roosjes)  
1½ eetl. citroensap  
½ theel. geelwortelpoeder  
1 theel. geschilde en geraspte verse  
gemberwortel  
1 theel. zout  
¼-½ theel. cayennepeper  
2 theel. gemalen komijnzaad  
2 theel. gemalen korianderzaad  
2 eetl. fijngesneden koriander  
4 eetl. olijfolie of raapzaadolie  
1 theel. komijnzaad

Doe alle bloemkoolroosjes in een grote kom. Roer in een kommetje het citroensap, geelwortel en gember door elkaar en giet het over de bloemkool. Voeg zout, cayennepeper, gemalen specerijen en gesneden koriander toe en meng alles goed (draag eventueel plastic handschoenen). Zet de kom 2 uur opzij en meng alles een paar keer. Verhit de oven tot 220 °C. Doe de olie in een kleine koekepan en zet hem op halfhoog tot hoog vuur. Voeg als de olie heet is het komijnzaad toe en laat het een paar seconden sissen; giet de gekruide olie over de bloemkool. Meng alles goed. Verdeel de bloemkool in een enkele laag in een braadslee. Zet hem 15 minuten in de oven. Schep alles om en rooster de bloemkool nog 10-15 minuten tot hij lichtbruin en gaar is.

# Kikkererwten op eenvoudige noordelijke wijze

## *Roz kay chaney*

Voor dit recept gebruikte ik twee blikken biologische, zoutarme kikkererwten omdat dat het enige was wat ik kon vinden. Ik neem liefst biologische kikkererwten omdat ik dan ook de vloeistof uit het blik kan gebruiken. Gooi van gewone kikkererwten de vloeistof uit het blik weg, en gebruik gewoon vers water. Zout is een kwestie van smaak. Ik voeg altijd later in het recept zout toe, dus proef eerst als u een blik gezouten erwten gebruikt en voeg minder extra zout toe.

Ik eet hierbij graag Indiaas platbrood. Het is vooral erg lekker met Bhatura's (zie blz. 208), maar elke soort Indiaas brood is goed. De kikkererwten zijn ook erg lekker in tortilla's. Rol ze erin met wat rauwe uisnippers, gehakte radijs en komkommer, of een Koshambari met tomaat, ui & komkommer of een Groene chutney (zie blz. 299 en 268). En geniet!

### VOOR 4-6 PERSONEN

- 2 blikken (à 425 g) kikkererwten, liefst biologisch
- 3 eetl. olijfolie of arachideolie
- 1 middelgrote ui (ca. 150 g), gepeld en fijngesneden
- 1 eetl. geschilde en geraspte verse gemberwortel
- 3 tenen knoflook, gepeld en gekneusd
- 1-3 verse scherpe groene chilipepers, fijngehakt
- 2 theel. gemalen korianderzaad
- 1 theel. gemalen komijnzaad
- ¼ theel. geelwortelpoeder
- 3 eetl. tomatenpassata
- 1 theel. zout, of naar smaak

Giet de kikkererwten af en vang het vocht op (alleen van een biologisch merk). Zet beide opzij.

Giet de olie in een middelgrote koekepan met antiaanbaklaag en zet hem op halfhoog vuur. Fruit als de olie heet is de ui in 7-8 minuten gaar en lichtbruin. Voeg de gember, knoflook en chilipepers toe en roerbak tot de uien iets donkerder zijn. Doe er koriander, komijn en geelwortelpoeder bij. Roer een paar keer en roer dan ook de tomatenpassata erdoor.

Voeg de uitgelekte kikkererwten, het zout en 5 dl kikkererwtenvocht of water of een combinatie van beide toe. Breng alles tegen de kook aan, zet een deksel op de pan en laat het circa 30 minuten zachtjes sudderen. Proef of er zout bij moet.

# Kikkererwten in een verse-koriandersaus

## *Hari chutney walay chanay*

Alles wat u in de inleiding van het vorige recept hebt gelezen, geldt ook voor dit recept, dus lees dat voor u dit gerecht gaat maken.

Voor een scherp en zeer pittig gerecht kunt u het vlak voor het opdienen met chaat masala bestrooien en het doorroeren.

### VOOR 4-6 PERSONEN

1 eetl. limoen- of citroensap  
½ middelgrote tomaat, fijnggehakt  
50 g korianderblad en malse steeltjes  
1-2 verse scherpe groene chilipepers,  
fijngehakt  
2½ cm verse gemberwortel, geschild  
en ragfijn gehakt  
zout  
2 blikken van 425 g kikkererwten,  
liefst biologisch  
3 eetl. olijfolie of arachideolie  
een flinke snuf gemalen asafoetida  
¼ theel. komijnzaad  
1 ui (150 g), gepeld en fijngesneden  
1 theel. gemalen korianderzaad  
¼-1 theel. chaat masala (naar keuze)

Doe het citrussap, de tomaat, verse koriander, groene chilipeper, gember en ¼ theelepel zout in deze volgorde in een blender. Voeg 4-6 eetlepels water (zo nodig) toe en pureer alles glad.

Giet de kikkererwten af en bewaar de vloeistof uit het blik (alleen als het biologische is). Zet beide opzij.

Giet de olie in een middelgrote koekepan met antiaanbaklaag en zet hem op halfhoog vuur. Doe als de olie heet is de asafoetida erin, een paar seconden later gevolgd door het komijnzaad. Laat het een paar seconden sissen en voeg de ui toe. Roerbak 7-8 minuten tot de randen licht gekleurd zijn. Doe de koriander erbij en roer 30 seconden. Voeg de uitgelekte kikkererwten, ½ theelepel zout en 3½ dl biologisch vocht uit het blik of water toe of een mix van beide. Breng alles al roerend aan de kook. Zet het deksel op de pan en laat het gerecht 20 minuten heel zachtjes sudderen.

Roer de puree uit de blender door de kikkererwten en breng alles weer aan de kook. Sluit de pan en laat het weer 20 minuten sudderen. Proef of er zout bij moet, voeg eventueel wat toe en roer eventueel de chaat masala erdoor.





# Dunne rijstnoedels met citroen & doperwten

## *Sevai met citroen & doperwten*

VOOR 3-4 PERSONEN

150 g dunne gedroogde rijstnoedels, meestal rijststicks genoemd  
2 eetl. olijfolie of arachideolie  
1 theel. urad dal  
1 theel. bruin mosterdzaad  
8-10 verse kerrieblaadjes, licht gekneusd in uw hand  
2 eetl. gepelde, fijngesneden sjalot  
1-3 verse scherpe groene chilipepers, fijngehakt  
140 g doperwten, voorgekookt en uitgelekt, diepvrieserwten ontdooid  
1 theel. zout, of naar smaak  
¼ theel. geelwortelpoeder  
2 theel. citroensap  
rasp van 1 citroen  
3 eetl. fijngesneden koriander

U kunt dit noedelgerecht als snack eten, of als onderdeel van een maaltijd, of als maaltijd op zich als u er een salade met Mijn yoghurt dressing (zie blz. 289) bij geeft.

Breng een middelgrote pan met water borrelend aan de kook. Laat de noedels erin glijden en kook ze net gaar. Ze moeten zacht, plooibaar en glad zijn. Dat duurt 3-7 minuten, afhankelijk van het merk. Bijt er een stukje af om te proeven of hij gaar is. Giet de noedels af in een vergiet en spoel ze onder de koude kraan; zet ze in het vergiet opzij.

Giet de olie in een middelgrote koekepan met antiaanbaklaag en zet hem op halfhoog vuur. Voeg als de olie heet is de urad dal toe, en zodra de dal licht gekleurd is ook het mosterdzaad. Doe als het mosterdzaad opspringt, een kwestie van seconden, de kerrieblaadjes in de pan (pas op, ze gaan spetteren), gevolgd door sjalot en chilipeper. Roer alles op halfhoog vuur tot de sjalot gaar is. Voeg de doperwten toe en roer alles 1 minuut.

Draai het vuur laag, doe de noedels in de pan met zout, geelwortelpoeder, citroensap en -rasp. Schep alles rustig om tot de noedels heet zijn, zo'n 2-3 minuten. De noedels moeten hierbij licht opzwellen. Proef of de smaak in balans is en voeg zo nodig nog een of ander toe. Meng tot slot de koriander erdoor.



# Mango mumtaz

## *Aam mumtaz*

Ik vond het nooit echt gemakkelijk om te beslissen welk dessert ik zou maken na een van mijn formelere Indiase diners. Ik houd van lichte, fruitige desserts, maar India lijkt daar een tekort aan te hebben (we eten in plaats daarvan gewoon fruit), dus ik zette me ertoe zelf iets te bedenken. Dit is een daarvan. Ik heb de afgelopen 20 jaar verschillende versies hiervan geserveerd, en dit is de laatste variant.

Ik bezocht een keer het Mangofestival in Florida, en kort daarvoor kwam een verslaggever van de *Miami Herald* me interviewen in New York. Het bleek een oude vriendin te zijn, Maricel Presilla, de best geïnformeerde genie op het gebied van de Latijns-Amerikaanse keukens. Ik maakte een lunch voor haar die ik met dit dessert afsloot. 'Hoe heet het?' vroeg ze me terwijl ze aantekeningen maakte. 'Ik weet het niet,' antwoordde ik. 'Het is zomaar een gerecht dat ik maak.' 'Het kan niet dat je er geen naam voor hebt. Laten we het ... noemen.' En toen noemde Maricel het 'Mango's Mumtaz'.

De lekkerste puree die u kunt gebruiken is de ingeblikte gezoete alfonsopuree. Te koop bij Indiase supermarkten.

### VOOR 4 PERSONEN

2½ dl slagroom  
3 eetl. suiker  
½ theel. gemalen kardemomzaad  
60 g gehakte ongezouten rauwe pistachenoten  
1¾ dl gezoete alfonsomangopuree  
170 g vers mangovruchtvlies, liefst alfonso, in mooie blokjes

#### *Voor de praliné*

olijfolie of arachideolie, om in te vetten  
60 g gehakte ongezouten rauwe pistachenoten  
100 g suiker  
½ theel. gemalen kardemomzaad

Begin met de praliné. Verhit de oven tot 180 °C. Vet een bakplaat in met olie.

Spreid de pistachenoten uit op de bakplaat en schuif hem in de oven. Schep de noten om de paar minuten om tot ze licht geroosterd zijn. Zet opzij.

Doel de suiker in een kleine pan met een stevige, vlakke bodem en zet hem op halfhoog tot hoog vuur. Beweeg de pan terwijl de suiker smelt en gaat karamelliseren. Voeg zodra hij lichtbruin is de geroosterde pistachenoten en de kardemom toe. Laat het mengsel al roerend een paar seconden borrelen.

Neem de pan snel van het vuur en giet de praliné uit op de ingeoliede bakplaat. Laat hem 10 minuten afkoelen en hard worden, breek hem in stukken en maal ze in een vijzel met een stamper of in een blender. Bewaar de praliné in een pot met schroefdeksel.

Maak het dessert af vlak voor het serveren. Klop de slagroom met de suiker tot er zachte pieken ontstaan. Schep de gemalen kardemom en pistachenoten erdoor met 1-2 eetlepels praliné en vouw alles door elkaar. Giet de mangopuree erbij en vouw hem luchtig door de room zodat er een marmereffect ontstaat.

Schep de mousse in vier dessertschaaltjes. Verdeel de blokjes mango eroverheen en meng ze iets door de mousse. Garneer elke portie met een theelepel praliné en dien ze meteen op.

