



VOOR PARVATI, VIJAY EN PADMINI

INDIA EXPRESS

75 VEGA(N) EN VISRECEPTEN VOOR ELKE DAG

RUKMINI IYER



BECHT

INHOUD

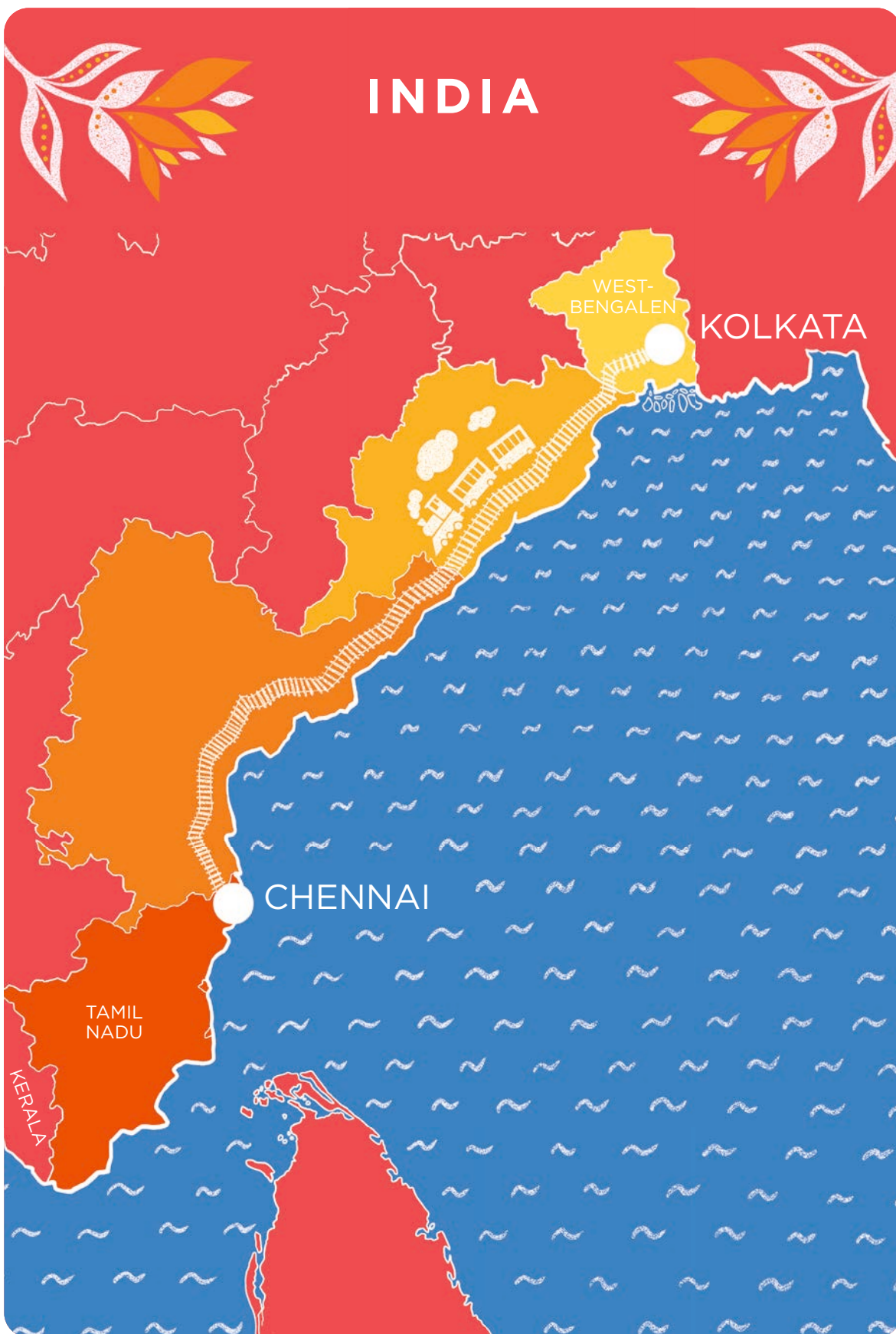
>	INLEIDING	6
>	SNACKS	16
>	BRUNCH	38
>	RIJSTGERECHTEN	60
>	BAKPLAATGERECHTEN	92
>	EENPANSGERECHTEN	114
>	TRADITIONELE ZUID-INDIAASE GERECHTEN	132
>	TRADITIONELE BENGAALSE GERECHTEN	156
>	WEEKENDPROJECTEN	182
>	ZOET & DRANKJES	214
>	MENU'S	238
>	VOORRAADKAST	246
>	REGISTER	254

INLEIDING

Het idee voor dit boek kwam voort uit een gesprek met mijn ouders over de treinreizen die ze hadden ondernomen toen ze in India woonden. Met haar uitstekende geheugen voor alles wat met eten te maken heeft, beschreef mama tot in detail wat ze onderweg allemaal hadden gegeten: van de picknicks die mijn oma voor hen had klaargemaakt tot uitgebreide maaltijden die door obers in witte jasjes in de restauratiewagon werden voorgeschoteld. Het klonk zo goed dat we besloten samen een van hun vroegere treinreizen opnieuw te ondernemen met de Coromandel Express, van mijn moeders stad Kolkata (vroeger Calcutta) tot Chennai (vroeger Madras), waar mijn vader vandaan komt. Het plan was om alles wat eetbaar was te proberen, familierecepten uit Oost- en Zuid-India te verzamelen en een manier te bedenken waarop we daar een boek met eenvoudige recepten van konden maken. Dus de 'Express' in de boektitel refereert aan de originele treinreis, maar slaat ook op de snelheid en eenvoud waarmee de recepten te maken zijn.

Je zult merken dat de vegetarische, veganistische en visgerechten in dit boek verschillen van het Indiase eten dat je al kent. Alle Indiase staten hebben unieke en andere eetculturen en Tamil Nadu en West-Bengalen zijn geen uitzondering - op bladzijde 135 en 159 kun je daar meer over lezen. Maar wat deze recepten uit verschillende regio's met elkaar gemeen hebben, is dat ze snel na het werk in elkaar kunnen worden gedraaid, met maar een paar specerijen. Dit is wat ik al toen ik jong was - mijn moeder werkte fulltime als huisarts maar wist altijd fantastische, gevarieerde en vegetarische Indiase maaltijden op tafel te zetten. Daarom staan twee hoofdstukken (Bakplaatgerechten en Eenpansgerechten) vol met makkelijk te maken gerechten, met minimale afwas. Deze recepten, zoals Gekruide paneer met tomaat & paprika (blz. 108), Zalm met chilipeper, kokos & limoen en gebakken kerstomaten (blz. 100) of Zuid-Indiase bimiroerbak met puy-linzen (blz. 122), zijn losjes gebaseerd op de bekende smaken van thuis, maar zo herschreven dat ze passen bij de manier waarop ik kook.





TERUG NAAR MIJN INDIASE ROOTS

Als schooljongen reisde mijn vader de 1600 kilometer van zijn geboortedorp in Tamil Nadu naar West-Bengalen met de slaaptrein. Later zou hij daar, op de artsenopleiding in Kolkata, mijn moeder ontmoeten. Als je iemand uit West-Bengalen kent, weet je dat iedereen kookt, eet, plannen maakt voor de volgende maaltijd, eet wat was gepland en dan praat over de volgende maaltijd. Ook in Zuid-India nemen ze hun eten serieus – mijn vader begon goed uitgerust aan zijn 36-urige treinreis, met snacks die zijn moeder voor hem had gemaakt. Ze kon heel goed koken en maakte gouden bananenchips, knapperig en zo dun dat je er bijna doorheen kon kijken, vada's (knapperige linzendonuts) en murukku (knapperige rijst-linzenspiralen) – allemaal gefrituurd en allemaal vreselijk lekker. Je kunt haar recepten vinden op bladzijde 202 en 204. Voor de volgende gang waren er misschien idli's (luchtig gestoomde rijstkoekjes) en kokos-chutney met mosterdzaad, die netjes in bananenbladeren waren gevouwen – handig, ecovriendelijk en ze gaven een heerlijke geur en smaak aan het eten.

Het treineten vanuit Kolkata, waar mijn moeders familie woonde, varieerde van thuis bereide gerechten tot gekochte, uitgebreide treinpicknicks. Lunch kon bestaan uit een culturele mix van stapel-lunchtrommels met Luchi's (die lijken op Puri's, maar met bloem zijn gemaakt, blz. 192), Chechki (gekruide bloemkool-aardappelcurry, blz. 166) of eten dat een favoriet hotel bij de trein bezorgde – gekookte eieren met zout, brood en boter, vers fruit en punten taart. Tijdens een treinreis die mijn moeder van Kolkata naar een dorp in Punjab ondernam in de jaren vijftig werden twee- en driegangenmaaltijden geserveerd aan tafel door obers in witte jaszjes. Het eten was Bengaals of continentaal – een vullende geitencurry, rijst en dal of kippensoep, gebakken vis en friet met een schaalje ketchup. Mam weet nog steeds – meer dan zestig jaar later – dat de friet vrij dik gesneden en de soep aan de dunne kant was.

KAASRINGEN MET CHEDDAR, KOMIJN & NIGELLAZAAD

Voor: veel Voorbereiding: 15 minuten Bereiding: 15 minuten

Als je bladerdeeg in de vriezer hebt liggen, ben je nooit meer dan 30 minuten verwijderd van deze lekkere kaasringen. De vorm doet me denken aan mijn favoriete Zuid-Indiase snack, Murukku (zie blz. 202), die mijn oma met de hand draaide en vormde. De smaakmakers zijn afkomstig van mijn meest favoriete Bengaalse snack ooit: nimki, verslavend lekkere bladerdeegachtige ruitjes met nigellazaad. Deze kaasringen zijn gevuld met nigellazaad, cheddar en komijnzaad om ze nog lekkerder te maken – probeer die zielig kijkende viervoeters te negeren.

BASIS

1 rol van 400 g bladerdeeg
75 g oude cheddar of Goudse kaas,
geraspt
1 scharrelei (M), losgeklopt

VOORRAADKAST

1 volle tl komijnzaad
1 volle tl nigellazaad, plus wat extra voor
eroverheen

Verwarm de oven voor tot 200 °C hetelucht of 220 °C elektrisch en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Leg het vel bladerdeeg op een met bloem bestoven aanrecht. Voor lekker kruimelige kaasringen moet het deeg iets dunner zijn dan dat het is als je het koopt, dus rol het met een deegroller uit tot het aan elke kant 5 centimeter groter is en net minder dan 2 millimeter dik.

Bestrooi de helft van het deeg met de cheddar, komijn en het nigellazaad en vouw het deeg over de vulling heen dubbel. Druk de randen dicht. Rol het deeg iets uit, tot het plat is, en snijd het in repen van 1 centimeter. Draai een reep een paar keer voor je de uiteinden op elkaar drukt zodat je een ring hebt. Leg deze op de beklede bakplaat en herhaal met de rest.

Bestrijk alle ringen met het losgeklopte ei. Bestrooi ze met nog meer nigellazaad en bak ze 15 minuten in de oven, tot ze goudbruin en krokant zijn.

Laat ze een paar minuten afkoelen op een rooster en dien ze warm op. Laat ringen die over zijn helemaal afkoelen voor je ze in een afgesloten doos bewaart. Ze blijven twee dagen goed.



KNAPPERIGE STREETFOODCHAAT MET TAMARINDE- & KORIANDERCHUTNEY

Voor: 6 Voorbereiding: 25 minuten Bereiding: 10 minuten

Deze versie van chaat is een knipoog naar Bengaalse jhalmuri, met gepofte rijst en bhel puri, waarin kleine purikruimels voorkomen. Ik heb dit recept herschreven, met gebruik van supermarktingrediënten: gepofte rijst is in het glutenvrije schap te vinden en je kunt pappadums gebruiken in plaats van puri. Maar als je langs een Indiase winkel loopt, koop dan wat sev om toe te voegen – dat is knapperige kikkererwtenvermicelli met een heerlijke smaak en textuur.

VOOR DE CHAAT

1 aardappel, geschild, in blokjes van 1 cm
3 el plantaardige of mosterdolie
2½ tl chaat masala
50 g gepofte (zilvertvlies)rijst
50 g minipappadums, grof verkruimeld
100 g ongezouten pinda's (liefst met vliesje)

VOOR DE TAMARINDECHUTNEY

50 g tamarindepasta (ik gebruik Bart)
50 ml kokend water
20 g donkerbruine basterdsuiker

VOOR DE KORIANDERCHUTNEY

50 g verse koriander, blaadjes en steeltjes
10 g muntblaadjes
2,5 cm verse gember
1 tl zeezoutvlokken
sap van 1 limoen
60 g yoghurt

OPDIENEN MET

yoghurt
handvol granaatappelpitjes

Kook de aardappelblokjes in 6-7 minuten net gaar. Giet af en laat afkoelen voor je er 1 eetlepel olie en ½ theelepel chaat masala door schept.

Schep de gepofte rijst, minipappadums en ongezouten pinda's in een grote kom door elkaar. Roer de rest van de olie en chaat masala in een kommetje door elkaar en zet dat ernaast.

Maak de tamarindechutney: roer de tamarindepasta, het kokend water en de basterdsuiker in een pannetje door elkaar. Breng aan de kook, laat 2 minuten zacht koken, draai het vuur uit en laat afkoelen.

Maak de korianderchutney: hak alle ingrediënten fijn in een blender of Nutribullet, tot je een vloeibare, felgroene saus hebt. Proef en voeg eventueel extra zout toe.

Zet alle ingrediënten klaar als in een kraampje. Schep vlak voor je de chaat opdient de olie en chaat masala door de pindamix, tot alles met een dun laagje bedekt is. Verdeel de mix over kommen en verdeel de gekruide aardappelblokjes, chutneys, yoghurt en granaatappelpitjes erover. Leg uit dat iedereen de inhoud van zijn kom door elkaar moet scheppen en naar smaak extra chutney en yoghurt kan toevoegen.





BRUNCH

MINI'S MASALAFRITTATA

Voor: 4 Voorbereiding: 15 minuten Bereiding: 50 minuten

Een perfect brunchgerecht boordevol gebakken, gekruide uien, dunne plakjes aardappel en verse koriander – je kunt dit zien als een Indiase versie van de Spaanse tortilla. Ook als je brunch maakt voor twee of drie personen is het de moeite waard een hele frittata te maken omdat restjes frittata perfect zijn om later in de week in je lunchtrommel mee te nemen naar je werk.

BASIS

450 g aardappels, in vrij dunne plakjes (geschild of niet)
 3 grote uien, in vrij dunne ringen
 5 cm verse gember, fijn geraspt
 1-2 rode chilipepers, in dunne ringen
 15 g verse koriander, blaadjes en steeltjes fijngesneden
 8 biologische eieren (M), licht losgeklopt
 Griekse yoghurt, ringetjes chilipeper en verse koriander, voor erbij

VOORRAADKAST

2 el neutrale of olijfolie
 2 tl komijnzaad
 1 tl gemalen koriander
 ½ tl kurkuma
 2 tl zeezoutvlokken
 versgemalen zwarte peper

Ook nodig: een ovenbestendige koekenpan van 25 cm, een braadslede van 25 cm of een ronde bakvorm

Breng een grote pan water aan de kook, kook de aardappels 7 minuten en laat ze goed uitlekken. Verhit intussen de olie in een grote koekenpan met zware bodem (liefst ovenbestendig) en roerbak het komijnzaad 30 seconden, tot het geurt. Voeg de uienringen toe, draai het vuur matig-laag en bak ze 15 minuten. Roer af toe, tot ze zacht zijn en bruine randjes krijgen. Draai het vuur laag als ze te donker worden.

Voeg na 10 minuten de geraspte gember, gemalen koriander, kurkuma, chilipeper, verse koriander en het zeezout toe. Roerbak 1 minuut, draai het vuur uit en schep de gare aardappel er voorzichtig door, tot de plakjes met het uimengsel zijn bedekt.

Verwarm de oven voor tot 150 °C hetelucht of 170 °C elektrisch. Is je koekenpan ovenbestendig, druk dan de aardappels aan en schenk de losgeklopte eieren erover. Laat anders het aardappelmengsel in een met bakpapier beklede bakvorm glijden, druk het aan en schenk de eieren erover. Bestrooi met versgemalen zwarte peper en bak 25-30 minuten in de oven, tot het ei net gestold is en de frittata in het midden niet vloeibaar meer is als je er met een mes in prikt.

Laat de frittata 15 minuten afkoelen en dien op. Verdeel de yoghurt erover en bestrooi met de ringetjes chilipeper en verse koriander.



KEDGEREE OFTEWEL KITCHRI

Voor: 4 Voorbereiding: 10 minuten Bereiding: 30 minuten

Kitchri is een Indiaas gerecht dat de basis vormde voor de Anglo-Indiase kedgerree uit Kolkata en wordt traditioneel gegeten tijdens de moesson. Zoals mijn moeder zegt: als je niet naar buiten kunt voor verse ingrediënten, heb je altijd rijst, linzen, aardappels en een ui in huis voor dit eenvoudige eenpansgerecht. Ik voeg graag wat gerookte makreel toe en wat chique, snelle erwttjes met chili-gemberboter.

BASIS

1 el boter of ghee
1 ui, in dunne ringen
5 cm verse gember, geraspt
200 g basmatirijst, afgespoeld
100 g rode linzen, afgespoeld
350 g aardappels, geschild, in blokjes van 1 cm
800 ml groentebouillon
4 biologische eieren (M)
250 g gerookte makreel, in vlokken verdeeld

VOORRAADKAST

1 laurierblad
1 tl komijnzaad
1 volle tl gemalen komijn
½ tl kurkuma
1 el neutrale of olijfolie
zeezoutvlokken

VOOR DE ERWTJES

60 g boter of ghee
5 cm verse gember, geschild, fijngesneden
1 tl chilivlokken
200 g erwttjes uit de vriezer, ontdooid

Smelt voor het maken van de kitchri de eetlepel boter in een grote pan op matig vuur. Voeg als de boter heet is het laurierblad en komijnzaad toe, laat 30 seconden sissen, doe de uienringen erbij en fruit 10 minuten op matig-laag vuur, tot de ui goudbruin is en knapperige randjes krijgt; roer af en toe. Schep 2 eetlepels van de uienringen in een schaalje en zet apart.

Voeg de gemalen komijn, kurkuma en geraspte gember toe aan de ui in de pan en roerbak 1 minuut. Voeg de rijst, linzen, aardappels en bouillon toe, breng aan de kook, leg er een goed sluitend deksel op en laat 20 minuten zacht koken.

Maak intussen de erwttjes: laat 60 gram boter smelten in een grote koekenpan. Voeg als de boter heet is de fijngesneden gember en chilivlokken toe. Laat 2-3 minuten op matig vuur sissen, tot de gember goudkleurige randjes krijgt. Voeg de erwttjes en 1 theelepel zeezoutvlokken toe en verwarm 1 minuut. Schep de boterwttjes door de kitchri zodra die gaar is en voeg zout naar smaak toe.

Verhit de olie in de koekenpan van de erwttjes en bak de eieren zoals jij ze lekker vindt. Dien de kitchri op met vlokken gerookte makreel, gebakken eieren en de achtergehouden uienringen.



BAKPLAATGERECHTEN

**EENPANSAUBERGINECURRY MET TOMAAT
& NIGELLAZAAD (VG)**

**GEMARINEERDE ZEEBAARS MET CHILIEPEPER,
LIMOEN & KORIANDER**

**ZALM MET CHILIEPEPER, KOKOS & LIMOEN
EN GEBAKKEN KERSTOMATEN**

**BENGAALSE MOSTERDVIS MET ERWTJES
& ZOETE AARDAPPEL**

**GEBAKKEN POMPOEN MET WORTEL
& POMPOENPITTEN (V)**

TANDOORI MAIS (V)

GEKRUIDE PANEER MET TOMAAT & PAPRIKA (V)

**GEBAKKEN BLOEMKOOL MET MOSTERD,
CHILIEPEPER & CITROEN (V)**

**KIDNEYBONENCURRY MET TOMAAT
& PAPRIKA (VG)**

Ik wist dat een paar van de recepten die ik voor dit boek zou schrijven bakplaatcurry's zouden worden (ik bedenk altijd bakplaatversies voor van alles tegenwoordig), maar ik kon van tevoren niet weten dat het er zo veel zouden worden. Authentiek Indiaas eten wordt meestal niet in de oven klaargemaakt (tenzij het een tandoori is), maar de oven is zo handig voor gerechten die gelijkmatig moeten garen zonder ze steeds te hoeven roeren. Van mijn favoriete Eenpansauberginecurry met tomaat & nigellazaad (blz. 96) tot de Gebakken bloemkool met mosterd, chilipeper & citroen (blz. 110): de gerechten worden lekkerder in de oven én zijn eenvoudiger klaar te maken – een win-winsituatie.

Als snelle snack of als je voor veel mensen kookt, is de Tandoori mais van bladzijde 106 altijd een goede keus. Voor een complete maaltijd uit de oven probeer je Bengaalse mosterdvis met erwtjes & zoete aardappel (blz. 102) of de Zalm met chilipeper, kokos & limoen en gebakken kerstomaten (blz. 100).

Ik heb uit betrouwbare bron vernomen dat de Gebakken pompoen met wortel & pompoenpitten (blz. 104) zo eenvoudig is dat een peuter van twee hem kan maken. (Dat is getest door mijn petekind Rosie, die het erg leuk vond om de groenten en specerijenmix door elkaar te scheppen. Mijn vriendin Emma, die volwassen is, zette vervolgens alles in de oven.)

'Languit op de bank, ontspan en laat de oven het werk doen' is het thema van dit hoofdstuk. Bij de curry's die geen complete maaltijd zijn, zou ik wat rijst (blz. 65), naans of platbrood en yoghurt geven.

ZALM MET CHILIPEPER, KOKOS & LIMOEN EN GEBAKKEN KERSTOMATEN

Voor: 2 Voorbereiding: 10 minuten Bereiding: 25 minuten

Als je deze Zuid-Indiase smaakmaker (een mengsel van kokos, chilipeper, munt, knoflook en limoen) een keer geprobeerd hebt, ga je hem overal op gebruiken: witte vis, kip, paneer, gebakken groenten... Hier krijgt de zalm er een lekker korstje van en worden de tomaten en ui er ook mee op smaak gebracht. Een fijne, snelle eenpansmaaltijd.

BASIS	2 zalmfilets (van duurzaam gevangen zalm)
1 verse rode chilipeper	
handvol muntblaadjes, plus extra voor eroverheen	
2 tenen knoflook	VOORRAADKAST
sap van 2 limoenen	4 el kokosrasp
1 rode ui, in dunne partjes	2 el neutrale of olijfolie
250 g troskerstomaten, gehalveerd	1 tl zeezoutvlokken

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch.

Hak de kokos, chilipeper, muntblaadjes, knoflook, het limoensap, 1 eetlepel olie en het zeezout fijn in een specerijenmolen, blender of Nutribullet, tot de chilipeper goed door de kokos is opgenomen (je hebt dan een rood-groene smurrie).

Schep in een braadslede of ovenschaal de ui en kerstomaten door 1 eetlepel olie. Maak ruimte voor de zalmfilets, leg ze er op de huid bij en druk een eetlepel van het kokos-chilimengsel aan op elke filet. Verdeel de rest van het mengsel over de ui en kerstomaten.

Bak alles 20-25 minuten in de oven, tot de zalm gaar is. Bestrooi met muntblaadjes en dien heet op, eventueel met rijst erbij.

OPMERKING: In plaats van zalm kun je ook kabeljauw, schelvis of andere stevige witte vis gebruiken - die hebben ook 20-25 minuten nodig. Voeg carbs toe door eerst zoete-aardappelblokjes 30 minuten in de oven te bakken, met wat olijfolie en zout, voor je bovenstaand recept volgt.



GEBAKKEN POMPOEN MET WORTEL & POMPOENPITTEN

Voor: 4 Voorbereiding: 10 minuten Bereiding: 50 minuten

Ik maak vaak pompoen klaar in de oven maar deze, met knoflook, gember en Bengaals vijfkruidenpoeder, is een nieuwe favoriet. Ik koop panch phoron (letterlijk: vijf kruiden) meestal in een Indiase winkel - het is een heerlijk mengsel van gelijke hoeveelheden fenegriek-, zwart komijn-, nigella-, mosterd- en venkelzaad - maar het is ook heel eenvoudig zelf te maken (blz. 87).

BASIS

600 g pompoen, in partjes van 3 cm
 300 g wortels, geschild, gehalveerd
 (paarse zijn mooi, als je ze kunt vinden)
 1 rode ui, in acht parten
 2 tenen knoflook, geraspt
 2,5 cm verse gember, geraspt
 5-6 el Griekse yoghurt
 sap van ½ citroen
 handvol pompoenpitten

VOORRAADKAST

2 tl panch phoron (blz. 87), of ½ tl elk
 van nigella-, mosterd-, venkel-, zwart
 komijn- en fenegriekzaad - of gebruik
 wat je in huis hebt
 3 el neutrale of olijfolie
 ½-1 tl mild chilipoeder, naar smaak
 1 volle tl zeezoutvlokken

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch.

Leg de pompoen, wortels, rode ui, knoflook en gember in een braadslede waar ze net in een enkele laag in passen (ze kunnen een klein beetje overlappen).

Maal de panch phoron grof in de vijzel en strooi het mengsel over de groenten. Voeg de olie, het chilipoeder en zout toe en schep alles door elkaar. Zet 50 minuten in de oven, tot de groenten gaar zijn.

Roer de yoghurt en het citroensap door elkaar en sprenkel dit mengsel over de groenten. Bestrooi alles met de pompoenpitten en dien heet op.

RESTJES: Dit is de volgende dag, opgewarmd, erg lekker in een wrap, met wat extra yoghurt.



ZUID-INDIASE BIMIROERBAK MET PUY-LINZEN

Voor: 4 Voorbereiding: 5 minuten Bereiding: 10 minuten

Dit is een snelle en eenvoudige doordeweekse roerbak - geef er rijst of platbrood bij en je hebt een complete maaltijd. Bimi is hier perfect omdat het stevig blijft en prachtig smaakt bij de eenvoudige mosterd-komijnolie. Een theelepel chilivlokken geeft het gerecht een flinke kick; houd je van milder eten, voeg dan maar een halve theelepel toe.

BASIS

300 g bimi, gehalveerd
zak van 500 g gare puy-linzen
sap van 1 limoen
handvol gezouten pinda's, grof gehakt

VOORRAADKAST

2 el neutrale of olijfolie, plus extra voor
erbij
1 tl mosterdzaad
1 tl komijnzaad
1 tl chilivlokken
½ tl kurkuma
1 tl zeezoutvlokken

Blancheer de bimi 2 minuten in een kom met kokend water.

Verhit intussen de olie in een grote koekenpan en voeg het mosterd- en komijnzaad toe. Draai het vuur matig-laag en laat ze 30 seconden spetteren, of tot het komijnzaad iets donkerder wordt. Giet de bimi af en doe de groente bij het zaad in de koekenpan.

Voeg ook de chilivlokken, kurkuma en het zeezout toe en roerbak 2-3 minuten op hoog vuur voor je de puy-linzen erbij doet. Roerbak nog 2-3 minuten op iets lager vuur en voeg het limoensap toe. Proef en voeg eventueel extra zout of olie toe.

Bestrooi met de pinda's en dien heet op, met rijst of platbrood en yoghurt.



AUBERGINE-PACHADI

Voor: 4 Voorbereiding: 5 minuten, plus 30 minuten rusten
 Bereiding: 10 minuten

Je kunt dit zien als een soort Zuid-Indiase raita – piepkleine, knapperige aubergineblokjes die met mosterdzaad en kerrieblaadjes worden gebakken, bestrooid worden met zeezout en met yoghurt worden opgediend als bijgerecht. Als je mooie, verse okra kunt vinden: die zijn hier ook lekker door – maar onthoud dat je de okra heel goed moet afdrogen voor je ze in stukjes van 1 centimeter snijdt; dan worden ze heerlijk krokant in de olie in plaats van zompig. Hoewel ik graag de oven gebruik in plaats van het fornuis, heb je hier de knapperig gebakken aubergines nodig die je op het vuur krijgt en niet in de oven – en in een koekenpan gaat dat ook sneller.

BASIS

1 aubergine, in blokjes van 1 cm
 6-7 verse kerrieblaadjes
 300 g yoghurt

VOORRAADKAST

2 el neutrale of olijfolie
 flinke snuf zeezoutvlokken
 1½ tl mosterdzaad
 ½ tl mild chilipoeder (optioneel)

Schep in een grote kom de aubergine om met het zout en laat 30 minuten staan, tot het vocht eruit trekt. (Het gaat niet om de bittere smaak, want aubergines zijn tegenwoordig niet zo bitter meer, maar de textuur wordt er beter van.)

Schenk het vocht uit de kom en dep de aubergine droog met keukenpapier. Verhit de olie in een grote koekenpan en voeg de verse kerrieblaadjes en het mosterdzaad toe. Draai het vuur matig-laag en laat het mosterdzaad 30 seconden poffen, voor je de aubergine toevoegt. Roerbak 6-10 minuten, tot de blokjes rondom goudbruin en knapperig zijn.

Proef en voeg eventueel zout toe. Smeer de yoghurt uit op een plat bord of in een ondiepe kom en schep de aubergine erop. Garneer eventueel met chilipoeder en dien meteen op.

OPMERKING: Je kunt de aubergineblokjes van tevoren bakken en ze 1 uur op kamertemperatuur bewaren, of tot gebruik in de koelkast. Warm ze op in een tot 160 °C hetelucht of 180 °C elektrisch voorverwarmde oven (5 minuten als ze op kamertemperatuur zijn, 10 minuten als ze uit de koelkast komen) voor je ze over de yoghurt verdeelt.





LASSI MET MANGO & KARDEMOM

Voor: 4-6 Voorbereiding: 10 minuten

Er zijn twee manieren om een mangolassi te maken: met verse mango of met mangopulp uit blik. Die laatste versie geeft altijd een goede smaak, dus ga naar de Aziatische winkel en koop grote blikken van die heel goede Alphonso of Kesar mangopulp (je kunt ze ook online kopen). Ik beschrijf hieronder beide methodes, dus je kunt ook verse mango gebruiken – perfect met ijsblokjes, op een warme zomerdag.

LASSI MET VERSE MANGO

4 goed rijpe mango's, geschild, in grove stukken
zaadjes uit 4 kardemompeulen, grof gemalen
500 g yoghurt of kefir
honing of agavesiroop, naar smaak

LASSI MET MANGO UIT BLIK

1 blik Alphonso of Kesar mangopulp (850 g)
zaadjes uit 4 kardemompeulen, grof gemalen
500 g yoghurt of kefir

Voor de lassi met verse mango: doe de grove stukken mango, gemalen kardemom (ik maal ze snel en grof in de vijzel) en yoghurt in een krachtige blender of Nutribullet. Mix en proef – als de mango niet erg zoet is, kun je er wat honing bij doen – en mix nog een keer. Proef, voeg extra honing toe als dat nodig is en dien op met ijsblokjes.

Voor de lassi met mango uit blik: schenk de mangopulp in een grote kan en roer met een houten lepel de kardemom en yoghurt erdoor. Dien op met ijsblokjes. (De mango uit blik is zoet genoeg, dus je hebt geen honing nodig.)

RESTJES: Ik maak altijd bovenstaande hoeveelheid, waar je zes glazen mee zou kunnen vullen, voor ons tweetjes – de rest kun je 2 dagen in de koelkast bewaren.

