



Inhoudsopgave

In een oogopslag	6
Inleiding	10
Voorgerechten en snacks	23
Salades	55
Soepen	103
Pasta's en granen	153
Lichte maaltijden	199
Hartige gerechten	233
Kleine groentegerechten	271
Nagerechten	295
Register	318

Porties: 4
Voorbereiding: 30 min.
Bereiding: 30-40 min.
Moeilijkheidsgraad: 2

Samosa's zijn Indiase gefrituurde of gebakken gevulde deegpakketjes en worden vaak als appetizer of snack gegeten. Andere landen in Centraal-Azië hebben vergelijkbare gerechten.

GROENTESAMOSA'S

Deeg

- 200 g bloem
- ½ tl bakpoeder
- mespunt zout
- 1 el ghee (geklaarde boter)
- 3 el warme melk (iets meer als dat nodig is)

Vulling

- 1 aardappel, geschild en in blokjes
- 1 kleine ui, fijngesnipperd
- 1 tomaat, in blokjes
- 2 el ghee (geklaarde boter)
- 1 el garam masala
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl versgeraspte gember
- ½ tl chilipoeder
- 100 g doperwtten (diepvries)
- 1 el vers citroensap
- 500 ml arachideolie om te frituren

Deeg: Zeef bloem, bakpoeder en zout boven een ruime kom. Roer de ghee en voldoende melk erdoor om een stevig deeg te krijgen. Leg op een licht met bloem bestoven werkblad en kneed tot een zacht en samenhangend deeg. Rol het deeg uit tot een grote rechthoek en snijd er 12 repen van 8 x 20 cm uit.

Vulling: Kook de aardappelblokjes in 8-10 min. beetgaar in water met wat zout. Laat ze uitlekken en zet opzij. Fruit ui en tomaat in de ghee 3-4 min. op middelhoog vuur tot de ui zacht is. Roer de garam masala, korianderpoeder, gember, chilipoeder en erwten erdoor. Schep de aardappelblokjes er ook door en bak nog 5 min. zachtjes. Besprenkel met het citroensap.

Leg in het midden van iedere reep deeg een lepel vulling. Besmeer de randen van het deeg met een beetje water en vouw het deeg over de vulling zodat je een driehoek krijgt. Verhit de arachideolie in een diepe koekenpan tot ongeveer 190 °C (of gebruik een frituurpan). Test de temperatuur van de olie eventueel door een stukje brood in de olie te doen. Als het direct naar de oppervlakte bruist en goudbruin kleurt, is de olie op temperatuur. Frituur de samosa's 5-7 min. met een paar tegelijk goudbruin en knapperig. Haal ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer ze warm.

Als je dit gerecht lekker vond, vind je deze vast ook heerlijk.



45
WORTELPANNENKOEKJES



46
DUMPLINGS VAN GEROOSTERDE AUBERGINE MET TZATZIKI



50
QUINOAKROKETTEN





Porties: 6
Vorbereiding: 1 uur
+ 20 uur weken
Bereiding: 15 min.
Moeilijkheidsgraad: 2

Zorg ervoor dat je de kikkererwten langer weekt dan de gebruikelijke 12 uur. Als ze niet minstens 20 uur hebben geweekt, is het lastiger om er stevige balletjes van te maken voordat je ze bakt.

FALAFEL IN PITABROOD met tahinsaus en salade

Falafel

- 550 g gedroogde kikkererwten
- 1 rode ui, fijngesneden
- 2 el verse peterselie en koriander
- 2 teentjes knoflook
- 2 el bloem
- 2 el wit sesamzaad
- 2 tl gemalen komijn
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl zuiveringszout zout en peper
- ½ tl gemalen koriander plantaardige olie, voor het bakken

Tahinsaus

- 120 ml tahin
- 1 el vers citroensap
- 1 teentje knoflook, geplet
- 60 ml water

Salade

- 3 tomaten, in blokjes
- 2 komkommers, in blokjes
- 1 rode ui, in blokjes
- 2 el fijngesneden peterselie
- 2 el olijfolie
- 6 pitabroodjes, opgewarmd, om te serveren

Falafel: Week de kikkererwten 20 uur in koud water. Giet af en spoel af. Doe de bonen, ui, peterselie, koriander en knoflook in een keukenmachine en maal fijn. Doe in een kom. Voeg de bloem, het sesamzaad, de komijn, het bakpoeder, zuiveringszout, zout, de peper en koriander toe en meng goed. Voeg 2-3 el water een voor een toe en meng tot een dikke pasta. Rol met vochtige handen tot 24 balletjes van gelijke grootte en leg op een schaal. Zet in de koelkast tot je ze nodig hebt.

Tahinsaus: Doe de tahin, het citroensap en de knoflook in een kleine kom en meng goed. Voeg het water in kleine beetjes toe en roer tot een dunne saus. Zet opzij.

Salade: Doe de tomaat, komkommer, ui en peterselie in een middelgrote kom. Besprenkel met de olie en hussel door elkaar.

Giet een grote koekenpan met dikke bodem voor een derde vol met olie. Zet op middelhoog vuur en verwarm tot 180 °C, tot een stukje brood in 15 seconden goudbruin wordt.

Bak de falafel in porties, 4-5 min., tot ze donkerbruin en doorbakken zijn. Haal ze uit de pan met een schuimspaan en laat uitlekken op keukenpapier.

Om te serveren, open de verwarmde pitabroodjes, vul met falafel, Israëlische salade, en besprenkel met tahinsaus.

Als je dit gerecht lekker vond, vind je deze vast ook heerlijk.



FATTOUSH



VEGETARISCHE THALI



PITTIGE BOERENKOOL MET POLENTA