

TANJA DUSY

Thali

De authentieke
INDIAASE
KEUKEN

DELTA S

Inhoud

De Indiase keuken 9

Heel India op je bord	10
Koken met al je zintuigen	12
The heat is on: heet en pikant	13
Eén land, vele thali's	14
Thali: altijd lekker	15



Punjabi tandoorithali 18

Tandoori chicken tikka	22
Butter chicken Chicken tikka masala	22
Pittige kikkererwten met ballonbrood Chole bhature	24
Groene wintergroenten Sarson ka saag	26
Plat maisbrood Makki ki roti	26
Champignon-erwtmix Matar mushroom	30
Okramasala Bhindi masala	30
Gebakken aardappelen met komijn Aloo jeera	31
Boterlinzen Dal makhani	32
Gebakken vis uit Punjab Amritsari macchi	32



Verwarmende winterthali 34

Rode lamscurry Rogan josh	38
Kidneybonencurry Rajma masala	40
Kikkererwtensnack Chatpate pitor	40
Topinamboer-podimas	44
Koolraapmasala	44
Aardappel-bloemkoolcurry Aloo gobi	45
Bengaalse snijbiet-bhaja	46
Spinazie met paneer Palak paneer	46



Kikkererwtencurry Chana dal	48
Rodebietenpachadi	52
Bonte wintersalade	52
Kruidenthee Masala chai	53
Pindakrokant Chikki	53



Zomerse barbecue-thali 54

Gefrituurde groentebeignets Bhaji	60
Citroenrijst	61
Mangolassi	61
Groene kipspiesjes Hariyali chicken tikka	62
Auberginepuree Baingan bharta	64
Gewokte asperges met kokos Poriyal	64
Wortelsalade met pinda's	68
Tomaten-komkommersalade Kachumber	68
Komkommerraita Kheera ka raita	69
Tomatenraita Tamaatar ka raita	69



Goa beach-thali 70

Varkensvlees vindaloo	74
Zwaardvis in pittige griesmeelpanade Rava fish fry	78
Gebakken inktvis Lulas fritas	78
Garnalencurry Caril de camarão	79
Zoete mangochutney Chetnim doce de manga	80
Kokosrijst Arroz con coco	80
Pittige aubergines Beringelas picantes	84
Pompoen met kokos Dudhi shaak	84
Cashew-paprikacurry Kaju tonak	85



Gujarati veggiethali

Milde yoghurtcurry Kadhi	90
Gujarati pinda-dal	90
Gebakken koolballetjes Muthia	92
Wittekoolmix met aardappelen	
Kobi vatana bateta nu shaak	96
Sperziebonen Fansi nu shaak	96
Romige mais Makai no chevdo	97
Linzen-rijstgebak met groenten Handvo	98
Warme koolsalade Sambharo	100
Kikkererwtenkubusjes Magaj laddoo	100



New style-thali

Edamame chaat	108
Masala-champignoncrostini	108
Hummus Indian style	109
Pulled chicken kathi rolls	110
Geroosterde bloemkool met amandelsaus	112
Asperge-mangosalade	114
Hasselback tandooripompoen	114
Aubergines met gehakt en yoghurt	116
Sindhi smashed potatoes met avocadoraita	118



Verfijnde Mughlai thali

Groenten in kruidige roomsaus Sabzi makhanwala	124
Roomkaas in saffraan-tomatensaus	
Paneer tikka zafrani	126
Lam biryani	128
Boterzachte gehaktballen Galouti kebab	130
Aubergines in notensaus	
Hyderabadi bagara baingan	132
Wortelhalva Gajar ka halva	134
Kruidige linzen Tadka dal	134





Lichte Zuid-Indiase thali 136

Malabar paratha	140
Madras-viscurry	142
Ei-aardappelcurry Nadan Mutta curry	142
Kerala chicken curry Nadan kozhi curry	144
Kokoschutney	146
Krokante linzenkroketten Masala vada	146
Krokante aardappelballetjes Aloo bonda	148
Salade met kiemgroenten Kosambari	152
Gewokte kokoskool Thoran	152
Milde kokos-groentecurry Avial	153



Streetfoodthali 154

Krokante aardappelkoekjes Aloo tikki	158
Broodjes met groentepuree Pav bhaji	160
Papdi	164
Tamarindechutney Meethi chutney	164
Papdi chaat	165
Bhel puri	165
Linzenballetjes in yoghurt Dahi vada	166



Basisrecepten 168

Naan	170
Basmatirijst	170
Indiase roomkaas Paneer	171
Eenvoudig platbrood Chapati	171

Register	172
----------	-----



Heel India

op je bord

De Indiase keuken lijkt op het land zelf: een enorme wereld op zichzelf, die ongelooflijk veelzijdig, verrassend, overweldigend, fascinerend en uniek is – vol verschillen en extremen, dus absoluut niets voor mensen die houden van regelmaat en gematigdheid.

De passie voor dit land en zijn keuken heeft mij jaren geleden gegrepen en nooit meer losgelaten. En hoewel ik al veel Indiase kookboeken heb geschreven, heb ik nog steeds het gevoel dat ik een landkaart zie met veel lege plekken – er is nog zoveel te ontdekken! Daarom vond ik het in het begin moeilijk om een concept voor een nieuw boek te bedenken. Natuurlijk moesten de paar klassiekers die iedereen moet kennen er weer in staan. Maar bij de keuze van de andere gerechten begon ik te twijfelen – er waren zoveel heerlijkheden die nog nooit waren genoemd, die ik nog wilde vermelden en waarvoor gewoon geen ruimte zou zijn.

Daarom heb ik voor dit kookboek heel persoonlijke keuzes gemaakt. Ik wil de Indiase keuken aantrekkelijk maken voor iedereen die zich tot nu toe niet in deze wereld heeft gewaagd en denkt dat de Indiase keuken onbegrijpelijk, moeilijk en niet te leren is. Toen dacht ik aan de Indiase *thali*: een plat, metalen bord waar in India van wordt gegeten. Afhankelijk van de regio, het moment van de dag waarop wordt gegeten of de individuele smaak worden daarop allerlei verschillende gerechten gecombineerd. Een thali kan heel eenvoudig en ongecompliceerd zijn en slechts uit een paar gerechtjes bestaan. Hij kan voor een feestelijke aangelegenheid echter ook bestaan uit een oneindig aantal kleine hapjes voor de gasten.

De verschillende hoofdstukken vormen een selectie van de Indiase keuken in de vorm van thali's. Die zijn zo gevarieerd en veelzijdig mogelijk vormgegeven. Tegelijkertijd zijn ze samengebracht onder een eigen 'motto', volgens bepaalde regionale bijzonderheden, thema's en gelegenheden. De rode draad erdoorheen zijn een paar vaak op elkaar lijkende basisprincipes van de Indiase keuken, bijvoorbeeld wat betreft de keuze van de ingrediënten, de bereidingswijze of de samenstelling van de verschillende gerechten. Een Indiaas kookboek moet immers niet gewoon een groot aantal recepten bevatten zonder gemeenschappelijke noemer, de specifieke bijzonderheden mogen niet vergeten worden.

Thali's bieden de mogelijkheid om eenvoudige en gemakkelijke, maar ook meer ingewikkelde en wat moeilijkere recepten te combineren en vooral toe te voegen. Een eenvoudige inleiding tot een paar simpele basisprincipes van de Indiase keuken en de nauwkeurige aanwijzingen bij de recepten bewijzen dat Indiaas koken heel goed mogelijk is voor iedereen die vertrouwt op zijn zintuigen. En nog belangrijker: de Indiase keuken is heerlijk – iedere dag en ook op feestdagen of als je gasten krijgt. Dit boek is een uitnodiging om te genieten van de veelzijdigheid van India, thuis, met het gezin en met vrienden.

Tandoori chicken tikka

Ingrediënten

800 g kipfilet
30 g gember – 1 teentje knoflook
2 el limoensap
½ tl komijnpoeder
½ tl korianderpoeder
1 tl mild paprikapoeder
⅓ - ½ tl chilipoeder
¼ tl kurkumapoeder
1 tl garam masala – ½ tl zout
120 g Griekse yoghurt (10% vet)
1 tl kikkererwtenmeel
8 satéstokjes – 25 g ghee

Bereiding

1 Spoel de kip af met koud water en dep droog. Snijd het vlees in niet te dikke stukken van ongeveer 3 x 4 centimeter. Schil de gember en rasp hem fijn. Pel het teentje knoflook en pers het uit. Meng gember en knoflook met limoensap, specerijen, zout, yoghurt en kikkererwtenmeel. Vermeng dit in een diepvrieszak met het vlees en laat het ten minste 5 uur en liefst 12 uur (een hele nacht) marineren in de koelkast.

2 Verwarm de volgende dag de oven voor op de hoogste grillstand.

Haal het vlees uit de marinade en rijg het op 8 lange satéstokjes. Laat de ghee smelten in een koekenpan. Leg de spiesjes op het bak- of grillrooster en schuif dat (boven) in de oven. Schuif er direct een bakplaat onder, om de druppels op te vangen! Gril het vlees 7-10 minuten en smeer het intussen met een bakpenseel een keer in met ghee. Draai de spiesjes om en gril nog 7-10 minuten. Smeer ze intussen nogmaals in met ghee. Haal ze uit de oven en serveer of gebruik het vlees voor butter chicken (zie onder).

Butter chicken

Chicken tikka masala

Ingrediënten

1 ui – 2 teentjes knoflook
25 g verse gember
5 groene kardemompeulen
4 el ghee
1 bruine kardemompeul
1 laurierblaadje – 6 kruidnagels
1 kaneelstokje (cassia)
800 g gezeefde tomaten
¾ - 1 tl chilipoeder – zout
1 tl gedroogde, verkruimelde fenegriekblaadjes
1 tl ruwe rietsuiker
1 tl garam masala – 80 g room
1 portie tandoori chicken tikka (zie boven)
60 g koude boter
2 el fijngehakte koriander

Bereiding

1 Pel de ui en snijd hem fijn. Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn. Schil de gember en hak die ook fijn. Stamp de groene kardemompeulen grof in een vijzel en verwijder de omhulsels. Verhit de ghee in een pan en bak ui, groene en bruine kardemom, laurier, kruidnagels en kaneel op lage tot gemiddelde temperatuur goudgeel. Voeg gember en knoflook toe en bak die even mee.

2 Voeg gezeefde tomaten, chilipoeder en wat zout toe. Laat alles

zonder deksel op lage tot gemiddelde temperatuur 20-25 minuten inkoken tot het romig is. Roer fenegriek, suiker, garam masala en room door de tomaten. Schep de stukjes kip (liefst met het braadvocht) door de saus en laat alles 10 minuten afgedekt op lage temperatuur garen.

3 Snijd de boter in stukjes en roer die een voor een door de saus. Laat ze smelten en laat alles dan nog 5 minuten garen. Garneer voor het serveren (eventueel) met koriander.

