

A top-down view of a large, light-colored ceramic bowl filled with a thick, orange-brown Indian curry. The curry contains chunks of meat or vegetables. A hard-boiled egg is sliced in half and placed in the center. Fresh green cilantro leaves are scattered on top. A white circular graphic with a purple banner is overlaid on the center of the bowl.

TANJA DUSY

Koken zoals in

INDIA



DE LEKKERSTE KLASSIEKERS
UIT DE INDIASE KEUKEN

DELTA S

INHOUD



- blz. 18 en 19 -



- blz. 24 en 25 -

HEEL INDIA OP JE BORD	6
EÉN LAND, VEEL MOGELIJKHEDEN	7
KOKEN MET AL JE ZINTUIGEN	8
HOT AND SPICY - THE HEAT IS ON	10

RECEPTEN 13

Krokante aardappelkoekjes <i>Aloo Tikki</i>	14
Linzenballetjes in yoghurt <i>Dahi Vada</i>	16
Kidneybonencurry <i>Rajma Masala</i>	18
Kikkererwtensnack <i>Chatpate Pitor</i>	19
Kikkererwtencurry <i>Chana Dal</i>	22
Boterlinzen <i>Dal Makhani</i>	24
Gebakken vis uit Punjab <i>Amritsari Macchi</i>	25
Madras-viscurry	30
Ei-aardappelcurry <i>Nadan Mutta Curry</i>	31
Groene kipspiesjes <i>Hariyali Chicken Tikka</i>	34
Rode lamscurry <i>Rogan Josh</i>	36
Varkensvlees Vindaloo	38

Tandoori Chicken Tikka	40
Butter chicken	41
<i>Chicken Tikka Masala</i>	
Aardappel-bloemkoolcurry	44
<i>Aloo Gobi</i>	
Spinazie met paneer	46
<i>Palak Paneer</i>	
Bengaalse snijbiet-Bhaja	47
Gebakken aardappelen met komijn	50
<i>Aloo Jeera</i>	
Wittekool met aardappelen	52
<i>Kobi vatana bateta nu shaak</i>	
Pittige aubergines	56
<i>Beringelas picantes</i>	
Pompoen met kokos	57
<i>Dudhi Shaak</i>	
Gefrituurde groentebeignets	60
<i>Bhaji</i>	
Mangolassi	62
Tomatenraita	64
<i>Tamaata ka raita</i>	
Komkommerraita	66
<i>Kheera ka raita</i>	
Groene korianderchutney	68
<i>Pudina Dhania chutney</i>	
Pindachutney	69
<i>Palli chutney</i>	
Kruidenthee	72
<i>Masala Chai</i>	
Naan	74
Indiase roomkaas	75
<i>Paneer</i>	

- blz. 44 -



- blz. 56 en 57 -



- blz. 74 en 75 -



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. Maar zodra je gegrepen wordt door de passie voor dit land en zijn keuken, laat die je niet meer los. Wees maar zeker – er is zoveel te ontdekken!

Dit kookboek is bedoeld om de Indiase keuken aantrekkelijk te 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. De recepten vormen een bescheiden maar fijn overzicht van de Indiase keuken. Daar zijn uiteraard een paar klassiekers bij die iedereen zou moeten proeven! Bovendien heb ik geprobeerd om zoveel mogelijk variatie in de recepten te brengen. De rode draad erdoorheen zijn een paar 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.

Indiaas koken is heel goed mogelijk 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.

EÉN LAND, veel mogelijkheden

Als ik spreek met Indiërs, ben ik altijd weer gefascineerd door de liefde en passie waarmee ze over eten praten of door hoe ze in vervoering raken over een bepaald gerecht. Daaruit blijkt natuurlijk hoe trots ze zijn op hun lange kooktraditie en op de veelzijdigheid van hun culinaire erfgoed. Maar hoe moet je daar recht aan doen in een boek met een beperkt aantal bladzijden? Ik heb geprobeerd om voornamelijk traditionele gerechten met heel verschillende bereidingswijzen in dit boek op te nemen, en vooral ook een aantal klassiekers die de meeste mensen lekker vinden en kennen uit Indiase restaurants.

Veel gerechten heb ik heel eenvoudig aangepast aan onze eetgewoontes, bijvoorbeeld door het gebruik van lokale groenten of door het weglaten van te exotische ingrediënten zoals kokum, een gedroogde vrucht. Deze is weliswaar kenmerkend voor veel keukens in Zuid-India, maar hier vrijwel niet verkrijgbaar. Vooral wat betreft de scherpe smaak heb ik geprobeerd wat speelruimte te creëren. Het is bewezen dat je een tolerantie voor scherpheid kunt trainen, maar ik vind het niet zinvol om voor een viscurry de smaakpapillen van de Indiërs uit Goa, die gewend zijn aan pikant, als maatstaf te nemen. Door van/tot-aanduidingen en een enigszins gematigd gebruik van chili kan iedereen zijn persoonlijke grens bepalen, zonder gelijk met vuur te spelen.





KOKEN

met al je zintuigen

‘Dit is onvoorstelbaar.’ Deze zin ging regelmatig door mijn hoofd toen ik door India reisde en daar weer eens fabelachtig had gegeten, met Indiërs sprak over koken of kookboeken over de Indiase keuken kocht. De verschillende specerijen met ogenschijnlijk oneindig veel combinatie-mogelijkheden, de regionaal variërende ingrediënten en de invloed van de verschillende religieuze en culturele eetregels maakten de Indiase keuken in eerste instantie ondoordringend, verwarrend en ontzagwekkend.

Waarschijnlijk vergaat het velen zo. De mensen houden van de tandoori chicken en de dal in een restaurant, maar durven het niet aan om die zelf te bereiden. Intussen ben ik ervan overtuigd dat daar eigenlijk geen reden voor is. Natuurlijk is de manier van koken in de Indiase keuken anders dan wij gewend zijn, vooral door het gebruik van veel specerijen en bepaalde ingrediënten die bij ons niet gebruikelijk zijn. Die zijn echter tegenwoordig vrij eenvoudig verkrijgbaar in toko’s of via speciale webwinkels.

Het zijn niet alleen de vreemde specerijen en ingrediënten die de Indiase keuken zo anders maken. Het is de speciale omgang met deze ingrediënten die wat basiskennis, oefening en vooral wat aandacht vraagt. Dat lukt echter maar heel af en toe in een handomdraai. Het kost namelijk best wat tijd en vereist aandacht voor wat er in de pan gebeurt.

Indiaas koken betekent met alle zintuigen koken: horen hoe de specerijen zachtjes knisperen of juist luid ‘poppen’, zien hoe chilipepers en tomatenpasta donker verkleuren of curryblaadjes glazig worden, ruiken hoe knoflook zijn doordringende geur verliest en specerijen hun geur beginnen af te geven, proeven of er nog zout, wat pit, een beetje zoet of compenserend zuur ontbreekt om de smaak van het gerecht af te ronden of regelmatig tussendoor proeven of alle smaken en aroma’s wel goed gebonden zijn. Een normaal kookboek helpt mij hierbij in geval van twijfel niet. Ik heb weinig aan gangbare tijds- en temperatuuraanduidingen als ik niet zelf met mijn zintuigen het juiste moment en de juiste temperatuur kan bepalen. Daarom vergt de Indiase keuken aandacht en tijd. Als je die hebt, is al het andere heel eenvoudig. Wees dus niet bang en ga met aangescherpte zintuigen voor het fornuis staan!





RECEPTEN



KROKANTE AARDAPPELKOEKJES

Aloo Tikki

VOOR 4 PERSONEN

500 G VRIJ VASTKOKENDE
AARDAPPELEN

ZOUT

1 UI

15 G VERSE GEMBER

1-2 GROENE CHILIEPEPERS

2 EL ZONNEBLOEM- OF
OLIJFOLIE

1 TL GARAM MASALA

1 TL KOMIJNPOEDER

½ TL KURKUMAPOEDER

100 G ERWTEN (DIEPVRIES)

5 TAKJES KORIANDER

PEPER

SAP VAN ½ CITROEN

2-4 EL KIKKERERWTENMEEL

PLANTAARDIGE OLIE OF GHEE
OM IN TE BAKKEN

BEREIDING

Was de aardappelen en laat ze in een ruime hoeveelheid gezouten water afgedekt in 20-25 minuten gaar koken. Giet het water af en laat de aardappelen even op het uitgeschakelde fornuis uitdampen. Laat ze dan afkoelen tot lauwwarm.

Pel intussen de ui en snijd hem fijn. Schil de gember en hak hem heel fijn. Was de chilipepers en maak ze schoon. Snijd ze doormidden, verwijder de pitjes en hak ze fijn. Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak hierin de ui langzaam goudgeel en zacht. Voeg dan gember en chilipeper toe en bak die 2-3 minuten mee op gemiddelde temperatuur.

Roer de specerijpoeders erdoor en bak ze even mee.

Voeg de bevroren erwten toe en bak ze op gemiddelde temperatuur al roerend tot ze ontdooid zijn. Giet er eventueel 1-2 eetlepels water bij. Dat moet aan het eind van de gaartijd wel verdampt zijn. Haal de pan van het fornuis.

Pel de aardappelen als ze lauwwarm zijn en rasp ze grof of prak ze met een pureestamper of een vork. Was de koriander en schud droog. Haal de blaadjes van de steeltjes en snijd ze fijn. Doe de puree met de koriander bij het erwtenmengsel in de pan en meng alles goed door elkaar. Breng op smaak met zout, peper en citroensap. Meng er zoveel kikkererwtenmeel door dat er een goed vormbare, niet te vochtige massa ontstaat.

Kneed alles goed samen met je handen en maak 12 ongeveer even grote balletjes. Druk die tot platte koekjes (*patties*) en maak ze mooi rond.

Verhit in een koekenpan met antiaanbaklaag een ruime hoeveelheid olie of ghee. Bak daarin de koekjes in porties op gemiddelde tot hoge temperatuur aan beide kanten in 3-5 minuten knapperig bruin. Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.