

Inhoud

• Curry's: hot & easy!	4
• Benodigdheden	6
• Ingrediënten	7
• Raita, chutney & relish	8
• Vegetarische curry's	10
• Rijst & Dal	32
• Curry's met vlees	34
• Curry's met vis	54
• Salades	72
• Naan & chapati	74
• Index	76



Curry's: hot & easy!

Curry's zijn een nieuwe trend. Ze worden verkocht als streetfood op festivals en er komen steeds meer curryrestaurants. En dan zijn er natuurlijk de bestaande Thaise, Indiase en andere oosterse restaurants, waar curry stevast op het menu staat. Denk aan een schaalje rijst (of een andere koolhydraat) gecombineerd met een kruidige saus, waarbij je eindeloos kunt variëren met de ingrediënten.

De curry komt oorspronkelijk uit Azië. In landen als India, Pakistan, Thailand en Singapore wordt het veel gegeten. Doordat veel Indiase immigranten zich in Groot-Brittannië vestigden, is de curry in Europa en met name Engeland erg populair geworden. En door de handel werden de benodigde specerijen ook voor ons toegankelijk.

In de meeste Aziatische landen wordt vrij weinig vlees gegeten vanwege het geloof. In India zijn veel mensen bijvoorbeeld hindoe of moslim. De hindoes zijn vaak vegetariër, en als ze al vlees eten, is het in ieder geval niet van de koe. Moslims eten daarentegen weer geen varken, dat ze als onrein beschouwen. Om deze redenen en het feit dat vlees een vrij kostbaar ingrediënt is, kom je zo veel vegetarische curry's tegen. Dat neemt niet weg, dat er ook heerlijke recepten met vis of vlees in dit boek zijn opgenomen. Met name Thaise curry's bevatten doorgaans meer kip en vis.

Het maken van een curry is heerlijk laagdrempelig. Je kunt veel gerechten al van tevoren bereiden en ze zijn gemakkelijk in te vriezen. Handig voor als je een keer weinig tijd hebt om te koken. En ook kinderen vinden het vaak lekker, mits je ze niet meteen volstopt met rode peper. Als je vaker curry wilt maken, is het handig een bepaalde basisvoorraad aan kruiden te hebben. Maar zeker in het begin kun je een aantal recepten uitproberen, zonder meteen een fornuis uit te geven aan specerijen. Als het maken van curry je bevalt, kun je de voorraad altijd beetje bij beetje aanvullen.

In dit boek vind je meer dan veertig recepten. Deze variëren van traditionele Indiase curry's tot frisse Thaise curry's en diverse fusioncurry's, ontstaan onder de invloed van de westerse keuken. Daarnaast kun je recepten voor allerlei bijgerechten vinden. Zoals verschillende soorten rijst, salades of andere groentegerechten, dal, chapati, naan, raita, relish en diverse chutneys. Leuk om te maken en verrassend van smaak. Probeer deze recepten en laat je inspireren en uitdagen om je eigen, ultieme currygerecht te bedenken.

Een explosie van geuren en smaken hoort bij curry, dus laat je smaakpapillen hun werk doen, en geniet ervan!



INGREDIËNTEN

(voor 4 personen)

- ✓ 2 el plantaardige olie
- ✓ 1 tl nigellazaadjes
(zwarte komijn)
- ✓ 2 tenen knoflook, fijngehakt
- ✓ 1 cm gember, fijngehakt
- ✓ 3 witte uien, fijngesnipperd
- ✓ 2 tl zout
- ✓ 3 aubergines (600 g),
in schijfjes
- ✓ 200 g tomaten, in kleine
blokjes
- ✓ 2 groene pepers, ontpit en
fijngehakt
- ✓ 2 tl garam masala
- ✓ ½ tl gerookt paprikapoeder
- ✓ ½ tl kurkumapoeder
- ✓ 300 g rijst naar keuze
- ✓ cayennepeper naar smaak
- ✓ 1 handvol (Thaise) basilicum-
blaadjes
- ✓ 1 limoen, in 4 parten

Auberginecurry

AUBERGINE KAN SOMS NOGAL FLAUW VAN SMAAK ZIJN. HET GEHEIM VAN DEZE GROENTE IS DAT JE HAAR MOET GRILLEN, POFFEN OF BAKKEN, PAS DAN LAAT ZE HAAR VERRUKKELIJKE SMAAK VRIJ. PROBEER HET MAAR!

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de grill voor tot 180 °C.
- Verhit op zacht vuur 1 eetlepel olie in een braadpan en bak hierin de nigellazaadjes, knoflook en gember tot alles begint te geuren en een beetje bruin kleurt. Voeg uien en een snufje zout toe en bak 10 minuten mee, tot ook de ui licht bruint.
- Doe de schijfjes aubergine in een schaal en meng deze met de rest van de olie en het zout goed door elkaar. Leg de schijfjes vervolgens op een vel bakpapier en rooster ze in de oven beetgaar en goudbruin.
- Voeg de tomatenblokjes, groene peper, garam masala, gerookt paprikapoeder en kurkuma toe aan het uienmengsel. Roer goed door elkaar en leg de deksel op de pan. Laat ongeveer 15 minuten sudderen.
- Zet de rijst op en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Meng daarna de aubergineplakjes door de curry. Laat de deksel van de pan en roer goed om het overtollige vocht te laten verdampen. De curry moet een stevige, romige saus worden. Breng tot slot op smaak met zout en cayennepeper. Na ongeveer 5 minuten kan de curry worden opgediend.
- Serveer met rijst, verse (Thaise) basilicumblaadjes en een partje limoen.



