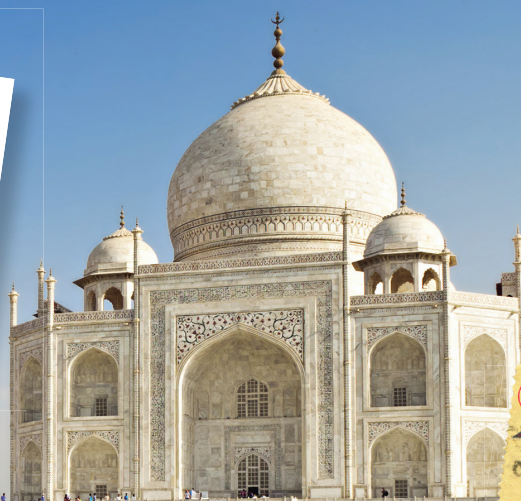
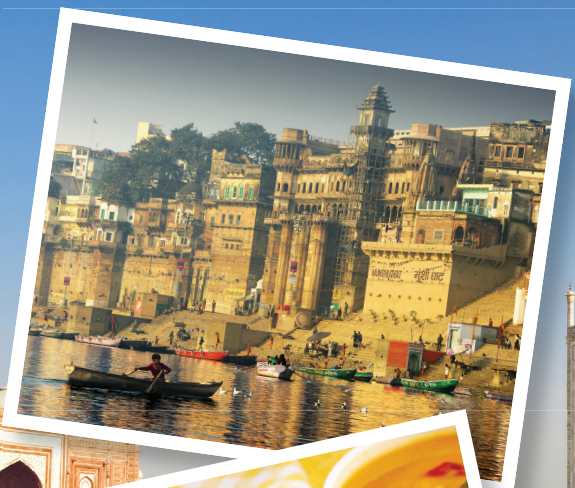


Aan tafel!

India

Ontdek India en eet mee





Aan tafel!

Welkom in India

India ligt in Zuid-Azië. Het is het op zes na grootste land ter wereld. Er wonen meer dan een miljard mensen. Ze delen de rijke cultuur en geschiedenis van het land... en het kleurrijke, pittige voedsel!



Rond India liggen de landen Bangladesh, Nepal, Pakistan, Afghanistan, Sri Lanka, China en Bhutan.

Jai hind!

India is een land van tegenstellingen. Er leven ongeveer 1,3 miljard mensen. Het is na China het land met de meeste inwoners. Het land telt 28 deelstaten met bijzondere landschappen. Er zijn met sneeuw bedekte bergen, maar ook uitgestrekte **plateaus** en groene rivier valleien. In India zijn er verschillende godsdiensten: het **hindoeïsme**, **jainisme**, **boeddhisme** en **sikhisme**. Die zijn allemaal in India ontstaan.

Op het platteland van India leven de mensen rustig en eenvoudig. Ze bewerken het land zoals ze dat al eeuwen doen. De steden zijn juist heel druk. Veel Indiërs werken er in de beste technische bedrijven van de wereld. Eén ding delen ze: de liefde voor lekker eten. *Jai Hind* (lang leve India)!

In Indiase gerechten zitten veel specerijen. Enkele van de meest gebruikte zijn komijn, kurkuma, laurierbladjes, chilipoeder, saffraan en peperkorrels.



Komijn

Kurkuma



Laurierbladjes



Chilipoeder



Saffraan



Peperkorrels



De Ganges is een grote rivier in het noorden van India. De Hindoes noemen de rivier een heilige rivier. Ze nemen er vaker een **religieus bad** in.



Mumbai is de grootste stad van India. Er leven ongeveer 22 miljoen inwoners.



De Taj Mahal in Agra is het bekendste gebouw van India. Het is ongeveer 400 jaar geleden gebouwd.



Kokospilav

Voor 4 personen

Dit smakelijke gerecht uit Kerala wordt vaak zonder vlees geserveerd. Maar in dit recept voeg je garnalen of kip toe.



DIT HEB JE NODIG

- ✓ 400 gram basmatirijst
- ✓ zout
- ✓ 4 teentjes knoflook
- ✓ een stuk verse gember van 5 centimeter
- ✓ 1 of 2 chilipepers
- ✓ 2 theelepels gemalen komijn
- ✓ 1 theelepel gemalen kardemom
- ✓ een snufje gemalen kaneel
- ✓ 1 grote ui
- ✓ 2 eetlepels olie om te bakken
- ✓ 3 tomaten
- ✓ 125 ml volle yoghurt
- ✓ 125 ml ongezoete kokosmelk
- ✓ 350 gram gepelde gekookte garnalen (of kipfilet in blokjes)
- ✓ 2 eetlepels cashewnoten, gehakt en geroosterd
- ✓ een handvol ringetjes bosuitjes

1 Was de rijst in een vergiet. Doe de rijst in een steelpan met 600 milliliter koud water en 1 theelepel zout. Breng aan de kook, roer en dek af. Laat 15 tot 20 minuten koken op laag vuur. Als de rijst er droog uitziet, voeg dan wat water toe.



2 Pel de knoflook en schil de gember. Snijd ze fijn. Maak de chilipepers schoon. Doe knoflook, gember, komijn, chilipepers, kardemom en kaneel met 3 eetlepels water in een maatbeker. Pureer alles tot een gladde pasta.

3 Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een diepe koekenpan, voeg de ui toe en bak hem tot hij goudbruin is. Snijd nu de tomaten in stukjes.



4 Roer de specerijenpasta door de ui. Voeg de tomaten, de yoghurt en de kokosmelk toe en roer. Laat dit 10 minuten pruttelen op middelhoog vuur. Roer af en toe. Voeg de garnalen (of kip) toe en laat het nog 3 tot 4 minuten koken.



5 Voeg de rijst toe en breng hem op smaak met een beetje zout. Bestrooi met de geroosterde cashewnoten en ringetjes bosui en dien op.

WIST JE DIT?

Pilav is oorspronkelijk een Perzisch woord. Het belangrijkste ingrediënt in pilav is meestal kip of zeevruchten. Ook gaan er vaak noten, kokos en gedroogd fruit in.



Aan tafel!

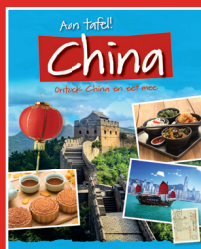
Ontdek India en eet mee

In deze serie maak je kennis met verschillende landen. Wat is er te zien? Hoe is het dagelijks leven? Welke feesten vieren de inwoners? En... wat staat er op het menu?

In dit boek ontdek je India. Je leert ook 10 typisch Indiase gerechten maken, aan de hand van duidelijke recepten.

Lezen, leren en koken... Eet smakelijk!

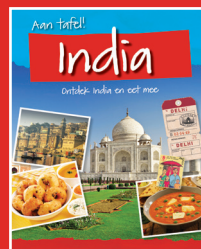
Boeken in deze serie:



978-94-6341-397-8



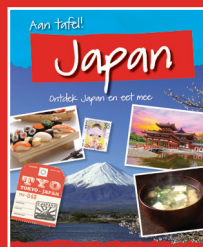
978-90-8664-925-9



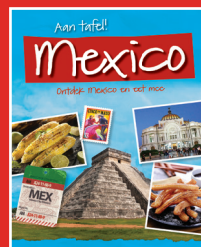
978-90-8664-924-2



978-94-6341-396-1



978-90-8664-923-5



978-94-6341-398-5

corona



9 789086 649242

www.schoolsupport.nl