

30  
MINUTEN

# Vada Par- SANDWICHES

VOOR 4 SANDWICHES

## Material

kommen  
wok

## Rusttijd

10 minuten

## Basisingrediënten

1 tl baking soda (natriumbicarbonaat)  
5 grote aardappels, gekookt en gepeld  
½ bosje koriander  
1 tl knoflookpoeder  
3 el plantaardige olie  
4 kleine melkbroodjes of  
hamburgerbroodjes  
zout, versgemalen peper

## Werdingsrediënten

280 g kikkererwtenmeel  
¼ tl gemalen kurkuma  
½ tl chilipoeder  
1 tl gemalen komijn  
4 el mango-rozijnenchutney  
(zie blz. 46)

### *Het beignetbeslag maken*

Doe het kikkererwtenmeel in een kom. Voeg een mespuntje zout, de kurkuma en baking soda toe en meng. Schenk er geleidelijk warm water bij en klop met een garde. Het moet een beslag worden dat niet te dik, maar ook niet te vloeibaar is (een beetje als yoghurt). Laat 10 minuten rusten.

### *De kruidige aardappelpuree maken*

Pureer de aardappels, breng op smaak met zout en peper en voeg het chilipoeder, de geknippte blaadjes van de koriander, het knoflookpoeder en de komijn toe.

### *De balletjes vormen en bakken*

Klop de puree door het beignetbeslag en vorm hier tussen je handen 8 balletjes van. Verhit de olie in een wok. Rol de balletjes door wat kikkererwtenmeel en bak ze.

### *De sandwiches maken en serveren*

Snijdt de broodjes open, stop er 2 balletjes in en voeg een scheepje mango-rozijnenchutney toe.



20  
MINUTEN

# Geroosterde paneer MET MANGO-MUNTSAUS

VOOR 4 PERSONEN

**Materiaal**  
blender  
koekenpan

**Basingrediënten**

125 g yoghurt  
15 muntblaadjes  
1 el maïzena  
zoutvlokken (fleur de sel), peper

**Wereldingrediënten**

½ verse mango, in blokjes  
het sap van ½ limoen  
1 msp gemalen komijn  
200 g stevige paneer of halloumi  
1 tl gemalen kurkuma  
2 el ghee of kokosolie  
sesamzaadjes (wit of zwart)

## *De mango-muntsaus maken*

Doe de yoghurt, blokjes mango, munt, het limoensap en de komijn in de mengbeker van een blender en voeg zout en peper naar smaak toe. Pureer alles. Bewaar tot het moment van serveren in de koelkast.

## *De paneer bakken*

Snij de paneer in staafjes van 2 cm dik, als flinke frieten. Bestuif ze heel lichtjes met maïzena en kurkuma. Verhit de ghee in een koekenpan en bak de paneer hierin rondom goudbruin.

## *Serveren*

Bestrooi de paneer met fleur de sel en sesamzaadjes. Serveer warm, met de mango-muntsaus.



30  
MINUTEN

# Dal van linzen MET GEBAKKEN ZOETE AARDAPPELS

VOOR 4 PERSONEN

**Materiaal**  
braadpan

**Basingrediënten**

1 kleine ui  
100 g tomaten, zaad verwijderd  
(of uit blik)  
500 ml groentebouillon  
200 g spinazie  
50 g doperwtjes  
zout, versgemalen peper

**Wereldingrediënten**

2 kleine zoete aardappels  
3 el kokosolie  
1 el rode- of gelecurrypasta  
300 g rode linzen  
100 ml kokosmelk  
sesamzaadjes  
verse koriander, voor erbij

## *De zoete aardappels bakken*

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de zoete aardappels, ongeschild, op een bakplaat en schuif deze 20-25 minuten in de oven.

## *De dal bereiden*

Fruit intussen in een braadpan de ui in de kokosolie, voeg de currypasta, wat zout en de gesneden tomaten toe en meng. Voeg de linzen toe, roer en stook tot het vocht geabsorbeerd is. Voeg dan de groentebouillon toe, roer weer en doe de spinazie en doperwtjes erbij. Breng op smaak met zout en peper, indien nodig, en doe het deksel op de pan. Laat 15 minuten sudderen, schenk de kokosmelk erbij en roer weer. Laat nog 5 minuten sudderen.

## *Serveren*

Snij de zoete aardappels in stukjes en geef ze bij de warme curry. Bestrooi vlak voor het serveren met sesamzaadjes en geknipte koriander.



25  
MINUTEN

# Zalm- TIKKA MASALA

VOOR 4 PERSONEN

**Materiaal**

grote kom  
houten spiesen  
gratineerschaa  
bakpapier

**Rusttijd**

1 uur

**Basisingrediënten**

500 g zalmfilet zonder vel  
100 g Griekse yoghurt  
2 el geconcentreerde tomatenpuree  
2 el citroensap  
2 teentjes knoflook  
fijn zout

**Wereldingrediënten**

2 tl rietsuiker  
2 tl gemberpoeder  
2 tl gemalen komijn  
1 tl gemalen kurkuma  
2 tl gemalen koriander  
½ tl gemalen kardemom  
gekookte basmatirijst  
verse koriander

## *De ingrediënten voorbereiden*

Snijd de zalm in flinke blokjes of staafjes, zoals dikke frieten. Klop in een grote kom de yoghurt, tomatenpuree, rietsuiker, wat zout, het citroensap, de geperste knoflook en alle specerijen met een garde door elkaar.

## *De zalm marineren*

Rijg de blokjes zalm aan houten spiesen. Leg de zalmspiesen in een gratineerschaa die je hebt bekleed met bakpapier. Schenk de marinade erover, keer de spiesen een paar maal en dek af met plasticfolie. Laat in de koelkast 1 uur marineren.

## *De zalmspiesen roosteren*

Verwarm de oven voor op de grillstand en leg een vel bakpapier op een bakplaat. Leg de zalmspiesen erop, bestrooi met nog wat zout en rooster ze 5 minuten per kant.

## *Serveren*

Serveer met citroen en basmatirijst. Bestrooi het gerecht met verse koriander.

