

PAULAMI
JOSHI

DE
BIBEL
VAN DE
INDIAASE
KEUKEN



CARRERA
culinair

INHOUD

VOORWOORD	7
HOE GEBRUIK JE DIT BOEK	11
OVER DE INDIASE KEUKEN	13
INDIASE INGREDIËNTEN	17
HOW-TO'S	27
BASISRECEPTEN	47

RECEPTEN

NOORD	75
WEST	189
ZUID	273
CENTRAAL	347
OOST	389
NOORDOOST	443

DANKWOORD	475
REGISTER: NL-IN	480
REGISTER: IN-NL	492

De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels 5 ml



VOORWOORD

Ik neem je graag mee op reis door India, het land waar ik ben geboren en opgegroeid en misschien wel het meest diverse land ter wereld. Al kun je eigenlijk maar amper van een land spreken. Het is eerder een aaneenschakeling van allerlei verschillende landen, gebundeld tot één groot, eclectisch geheel. Met tweeëntwintig officieel erkende talen, de meesten ook nog eens met een eigen schrift, en meer dan 19.500 dialecten is India op zichzelf al een hele speurtocht om te ontdekken.

Wie zich verdiept in de Indiase keuken, komt zo mogelijk een nog grotere verscheidenheid aan invloeden, stromingen en smaken tegen. Ik durf dan ook met zekerheid te zeggen dat er geen Indiër is die alles heeft geproefd wat het land op culinair vlak te bieden heeft. De Indiase eetcultuur is de afgelopen vijfduizend jaar – onder meer onder invloed van de kolonisatie, dekolonisatie en de komst van verschillende volkeren – onafgebroken in beweging geweest en is dat tot op de dag van vandaag nog steeds.

Hoewel het onmogelijk is om de verscheidenheid van de Indiase keuken volledig te vangen in één kookboek, heb ik mijn uiterste best gedaan om alle regio's zo kleurrijk, smakelijk en toegankelijk mogelijk in kaart te brengen. Ieder hoofdstuk bevat recepten waarmee ik ben opgegroeid. Het zijn gerechten die ik heb geleerd van mijn moeder, schoonmoeder, burens, vrienden en huisgenoten met wie ik tijdens mijn studietijd de keuken deelde.

Ik ben opgegroeid in Mumbai, in het westen van India. Mijn ouders maakten er een sport van om iedere vakantie, vrije dag en andere gelegenheid te benutten om mij en mijn broertje kennis te laten maken met andere plekken in India. We aten er in lokale restaurants en sliepen in pensions en bij andere mensen thuis om te regio te ervaren. Dit heeft me, zonder dat ik er op dat moment erg in had, enorm geholpen: niet alleen bij het verbreden van mijn horizon, maar ook bij de ontwikkeling van mijn kennis over de Indiase keuken. Ik ben mijn ouders hier dankbaar voor.

Vier jaar geleden ben ik samen met mijn man naar Nederland verhuisd. Ik voelde me gelijk op mijn plek, maar besepte dat ik me pas echt thuis voelde als ik het huis, net als in India, dagelijks vulde met de smaken en



LINZENBEIGNETS MET YOGHURT EN CHUTNEYS

DAHI VADA

INGREDIËNTEN

90 g witte splitlinzen (urad dal, zie p. 25)
1 groen rawit-pepertje, grof gehakt
2 cm gemberwortel, grof gehakt
1 tl komijnzaad
¼ tl asafoetida (zie p. 17)
1 tl zout
150 ml zonnebloemolie, om in te frituren
10 el Griekse yoghurt (10% vet)
1 el suiker
½ tl chaat masala (zie p. 51)
¼ tl chilipoeder
¼ tl Indiaas zwart zout
(kala namak, zie p. 20)
3 el tamarindechutney (zie p. 63)
3 el muntchutney (zie p. 59)
1 tl komijnpoeder
5 g koriander, grof gehakt
1 el granaatappelpitten
2 tl sev (zie p. 24)

BENODIGDHEDEN

keukenmachine of blender
garde
(frituur)pan
ijsschep (optioneel)
schuimspaan
keukenpapier

1 Was de linzen onder koud stromend water tot het water helder is. Week de linzen minimaal 6 uur, maar liever een hele nacht, in ruim water in de koelkast.

2 Giet de linzen af en maal ze in de keukenmachine of blender met het rawit-pepertje, de gember, het komijnzaad, de asafoetida, het zout en 4-5 eetlepels water tot een glad beslag. Klop het beslag in een ruime kom luchtig.

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 98.



PANEER EN DOPERWTEN IN TOMATENSAUS

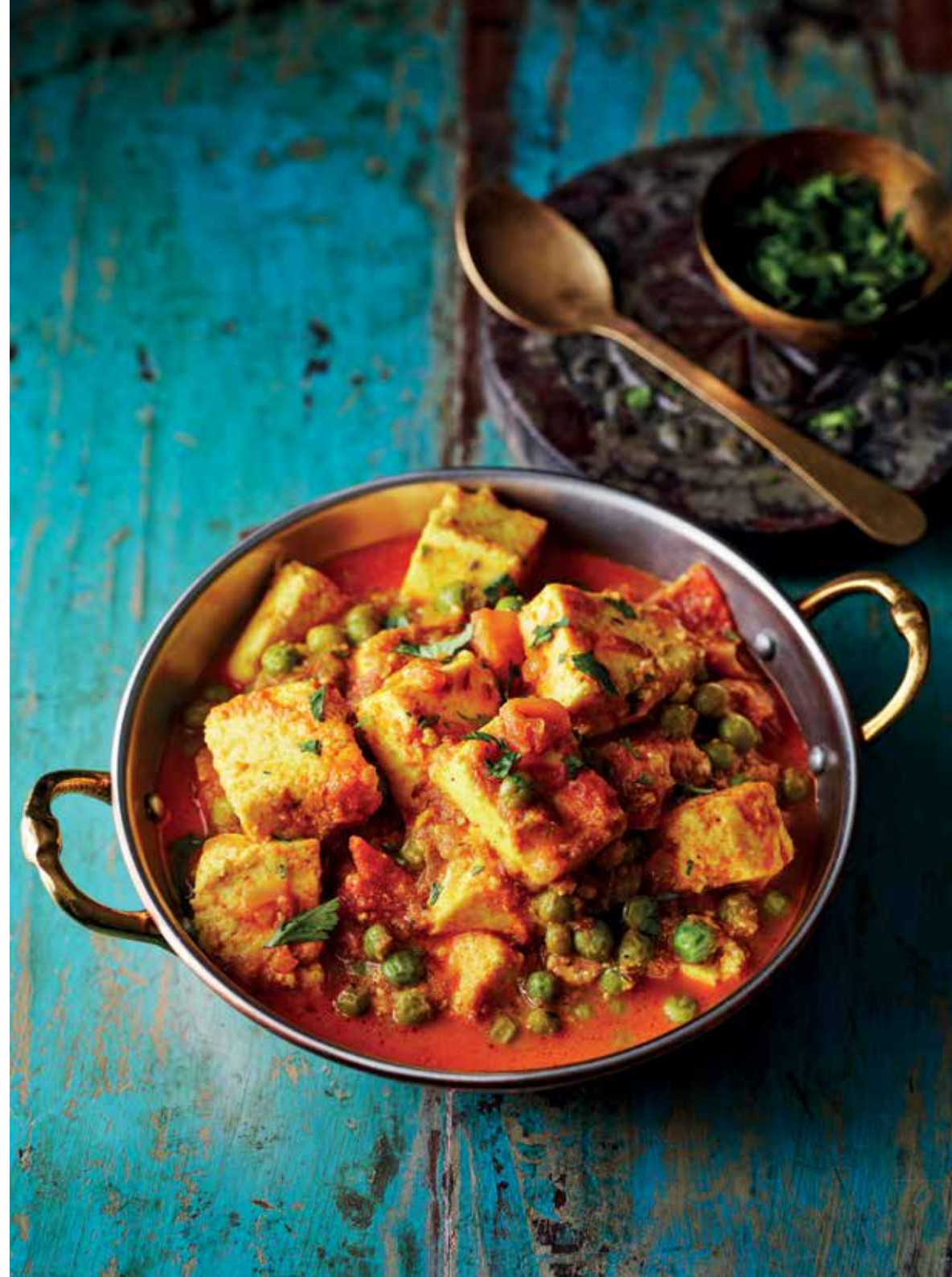
MATAR PANEER

INGREDIËNTEN

5 el zonnebloemolie, om in te bakken	2 tl chilipoeder
½ tl komijnzaad	2½ tl korianderpoeder
1 ui, fijngehakt	2 tl garam masala (zie p. 50)
2 el gember-knoflookpasta (zie p. 57)	2 ½ tl komijnpoeder
1½ tl zout	500 g paneer* (zie p. 49), in blokjes van 3 x 3 cm
1 tl kurkumapoeder	200 g doperwten
2 tomaten, in blokjes	10 g koriander, grof gehakt

- 1 Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit het komijnzaad 1 minuut. Voeg de ui toe en laat in ongeveer 5 minuten karamelliseren.
- 2 Voeg de gember-knoflookpasta, het zout, de kurkumapoeder en de tomaat toe en bak al omscheppend 10 minuten. Voeg de overige specerijen en 300 milliliter water toe en breng het geheel aan de kook.
- 3 Voeg de paneer en de doperwten toe, zet het vuur wat lager en stoof het geheel met het deksel op de pan en al roerend in ongeveer 10 minuten gaar. Garneer met de koriander. Lekker met platbrood (zie p. 69) of gelaagd platbrood (zie p. 70).

* Liever vegan? Vervang de paneer dan door stevige tofu.



KIP IN BOTERZACHTE SAUS

BUTTER CHICKEN

Van origine heet dit gerecht murg makhani, wat kip in romige saus betekent, maar wereldwijd is het inmiddels bekender onder de naam die de Britten eraan gaven: butter chicken, een van de meest favoriete Indiase recepten ter wereld. Vroeger werd het gemaakt om de kip tandoori van de vorige dag op te maken, heerlijk in een smeuge jus. De Britten voegden er later extra boter en room aan toe.

INGREDIËNTEN

1 kg kippendijfilet (zonder vel),
in blokjes van 4 x 4 cm
2 tl + extra zout
2 el limoensap
6 tl tandoori masala (zie p. 54)
2 tl kurkumapoeder
6 el boter
6 el zonnebloemolie
2 rode ui, fijngehakt
3 el gember-knoflookpasta (zie p. 57)
150 g tomatenpuree

20 cashewnoten (ongebraad),
15 minuten geweekt in heet water
2 tl komijnpoeder
2 tl chilipoeder
2 tl garam masala (zie p. 50)
200 ml slagroom
15 g koriander, grof gehakt
8 platbroden met knoflook en boter
(zie p. 117)

BENODIGDHEDEN

staafmixer of blender

1 Meng de kip met 1 theelepel zout, het limoensap, de tandoori masala en 1 theelepel kurkumapoeder en marineer minimaal 30 minuten.

2 Verhit 4 eetlepels boter en 2 eetlepels zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip in 10 minuten rondom aan. Neem uit de pan en zet opzij.

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 172.



RECEPTEN

WEST

GROENE MANGODRANK _____	192	PILAV MET CHORIZO _____	232
DROGE PINDACHUTNEY _____	193	MEERGRANEN PLATBROOD _____	233
MANGO-UIENCHUTNEY _____	194	PLATBROOD VAN SORGHUMMEEL _____	235
GROENE-PEPERCHUTNEY _____	196	RIJSTCRÊPES _____	236
GEROOSTERDE-AUBERGINEDIP _____	197	ZOETZURE DAHL	
KOMKOMMER-TOMATENSALADE _____	199	MET VERSE NOEDELS _____	238
WORTELSALADE _____	200	KOKOS-TOMATENSOEP _____	241
MAKREELSALADE _____	201	ZOETZURE DAHL _____	242
INDIASE 'SHAKSHUKA' _____	202	SIMPELE DAHL _____	243
ROEREI PERZISCHE STIJL _____	205	OKRA MET PINDA'S _____	245
ROEREI INDIASE STIJL _____	206	EIERCURRY _____	246
HARTIGE RIJST-LINZENTAART _____	207	PITTIGE, ZURE GARNALENCURRY _____	247
TAPIOCAPARELS MET AARDAPPEL		PIKANTE GARNALEN _____	248
EN PINDA'S _____	209	KIPCURRY IN PORTUGESE STIJL _____	251
KRUIDIG RIJSTONTBIJT _____	213	VARKENSCURRY UIT GOA _____	253
GROENTESTAMPPOT _____	214	GEITENCURRY IN PERZISCHE STIJL _____	256
AARDAPPELBURGER _____	217	ZOETE GESTOOMDE DUMPLINGS _____	259
GEFRITUURDE BROODJES		SAFFRAANFUDGE _____	261
MET AARDAPPELVULLING _____	220	ZOETE PASTEITJES _____	262
GEFRITUURDE TAPIOCABALLETJES _____	223	KOKOSTAART _____	265
HARTIGE SPONSCAKE _____	224	SAFFRAANHANGOP	
UIENBEIGNETS _____	227	MET PISTACHENOTEN _____	266
KORIANDERKOEKJES _____	228	KARDEMOMKOEKJES _____	269
TOSTI MET GEGRILDE GROENTEN		ZAAGSELPUDDING _____	270
EN CHUTNEY _____	230		



PIKANTE GARNALEN

TAWA KOLAMBI

INGREDIËNTEN

500 g grote tijgergarnalen, gepeld en darmkanaal verwijderd	½ tl zwart mosterdzaad
2 el gember-knoflookpasta (zie p. 57)	1 ui, fijngehakt
1 el citroensap	2 groene rawit-pepertjes, fijngehakt
1 tl zout	½ tl kurkumapoeder
1 tl chilipoeder	1 tl korianderpoeder
2 el zonnebloemolie	1 tl garam masala (zie p. 50)
	1 tomaat, fijngehakt
	10 kerrieblaadjes
	5 g koriander, grof gehakt

1 Meng de garnalen in een ruime kom met de gember-knoflookpasta, het citroensap, ½ theelepel zout en de helft van de chilipoeder. Laat 15 minuten marineren.

2 Verhit de olie in een wok op middelhoog vuur en fruit het mosterdzaad. Voeg na 1 minuut de ui toe en fruit 2 minuten mee.

3 Voeg de rawit-pepertjes, overige chilipoeder, kurkumapoeder, korianderpoeder en de garam masala toe bak al omscheppend nog 3 minuten. Roer de tomaat en de kerrieblaadjes erdoor en bak 2 minuten mee.

4 Zet het vuur hoog, voeg de garnalen toe en roerbak 3-5 minuten tot ze gaar zijn. Breng eventueel verder op smaak met het overige zout en garneer met de koriander.



KARDEMOMKOEKJES

BESAN LADOO

Ladoo is de Indiase term voor alles wat rond en zoet is. In Mumbai kocht ik deze balletjes altijd in een winkeltje bij ons om de hoek. Later leerde ik van mijn schoonmoeder hoe ik ze zelf moest maken. Tijdens Diwali, een van de belangrijkste Indiase feestdagen, komen ze bij ons thuis steevast op tafel.

INGREDIËNTEN

120 g ghee (zie p. 48),
op kamertemperatuur
185 g kikkererwtenmeel
(gram flour, zie p. 22)
1 el fijn griesmeel
½ tl gemalen kardemom
120 g poedersuiker
1 el pistachenoten (gebrand),
grof gehakt
1 el amandelen (gebrand), grof gehakt

BENODIGHEDEN

pan met dikke bodem

1 Smelt de ghee op laag vuur in de pan met dikke bodem.

2 Roer het kikkererwten- en griesmeel erdoor en blijf 45 minuten roeren (de klontjes verdwijnen na een tijdje vanzelf) tot het meel goudgeel en gaar is. Zet het vuur uit, roer de kardemom en de suiker erdoor en laat het deeg 10 minuten afkoelen.

3 Verdeel het deeg in 12 porties van gelijke grootte en vorm balletjes van 3-4 centimeter doorsnede. Verdeel wat gehakte noten bovenop de balletjes en druk voorzichtig aan.

4 Laat in 2-3 uur volledig afkoelen en stevig worden alvorens te serveren. Later opeten? Bewaar de balletjes afgedekt op een licht ingevette schaal.

Luchtdicht en koel bewaard zijn de kardemomkoekjes ongeveer 20 dagen houdbaar.

