

Uitwerking recepten e-learning

Indiase recepten

Legende

g = gram

el = eetlepel

kl = koffielepel

E = eiwitten

V = vetten

KH = koolhydraten

Instructies bij de recepten

De indicatietijd bevat zowel de voorbereiding als de bereiding en eventuele afwerking.

Het gewicht () is telkens het nettogewicht dat wordt weergegeven.

 = opgelet (aandachtspunt)

 = extra informatie

 = tip(s)



Paan Gujiya

12 gujiya's / Tijd: ongeveer 1u15

Ingrediënten

Gujiya deeg

130 g tarwebloem

3 el gesmolten ghee (geklaarde boter) (30 g)

60 ml water

Paanvulling

125 g mawa/khoya (gedroogde melkbestanddelen)

4 grote paanbladeren (betelbladeren) (40 g)

1 el gekonfijt fruit (20 g)

2 el poedersuiker (12 g)

1 el gulkand (rose petal jam / een zoete conserve van rozenblaadjes) (23 g)

3 el gemalen kokos (30 g)

1,5 el pan masala

¼ tl venkelzaad

2 druppels pepermuntextract

Zout naar smaak

Suikersiroop

100 g kristalsuiker

120 ml water

Paanessence (optioneel)

Fijngehakte tutti frutti (optioneel voor de afwerking)

Bereidingswijze

- Bereid het gujiya deeg.

1. Doe de tarwebloem en de gesmolten ghee in een grote kom. Meng de ghee door de bloem door het tussen de handpalmen te wrijven. Doe dit een paar keer tot het mengsel op kruimels lijkt.
2. Voeg beetje bij beetje water (tot 60 ml) toe en kneed tot een vrij strak deeg. Bedek het deeg met een vochtige keukenhanddoek en laat het 20-30 minuten rusten.

- Bereid de paanvulling.

1. Rooster de mawa in een pan op een middelhoog vuur gedurende 3-4 minuten tot het een heel licht goudbruine kleur heeft.
2. Doe de mawa, samen met de paanbladeren, in de blender en mix tot een pasta.
3. Doe de pasta in een kom en voeg de gedroogde kokospoeder, de poedersuiker, het venkelzaad, de pan masala, de tutti frutti en de gulkand toe.
4. Meng alles goed door elkaar.
5. Voeg het poedersuiker en het pepermuntextract toe en roer goed.

- Rol en vul de gujiya.

1. Verdeel het gujiya deeg in kleine bolletjes van ongeveer 20-25 gram.
2. Houd de deegbolletjes afgedekt met een vochtige keukenhanddoek om uitdrogen te voorkomen.
3. Meng ondertussen 2 eetlepels tarwebloem met 3 eetlepels water. Deze pasta zal worden gebruikt om de gujiya te verzegelen.
4. Rol de deegbolletjes tot cirkels met een diameter van ongeveer 5-6 cm.
5. Leg het uitgerolde deeg over een gujiya vorm.
6. Breng de bloem-waterpasta rondom aan.
7. Vul de gujiya met 1-1,5 eetlepel paanvulling.
8. Sluit de vorm om de gujiya af te sluiten. Verwijder het overtollige deeg van de zijkanten.

9. Maak alle gujiya's op dezelfde manier. Vergeet niet om ze afgedekt te houden totdat ze worden gekookt om te voorkomen dat ze uitdrogen.

- Frituur de gujiya.

1. OPTIE 1:

Verwarm de airfryer volgens de instructies van de fabrikant. Leg de gujiya's in de luchtfriteuse en bespuit ze met een oliespray. Frituur de gujiyas (er kunnen ongeveer 8 gujiya's in de airfryer, afhankelijk van de grootte).

2. OPTIE 2:

Frituur de gujiya's in een friteuse op 360 °C gedurende 14-17 minuten of tot ze goudbruin zijn.

- Bereid de suikersiroop.

1. Doe het water en de kristalsuiker in een pan op een matig vuur.
2. Breng het mengsel aan de kook waarbij het suiker zal oplossen en laat 4-5 minuten doorkoken tot het een beetje plakkerig wordt en zet het vuur dan uit.
3. Optioneel: voeg enkele druppels paanessence toe als je die hebt.

- Werk de gujiya's af.

1. Laat de gujiya's in de suikersiroop vallen (ongeveer 30 seconden aan elke kant) en haal ze dan met een tang uit de siroop, zodat de overtollige siroop eraf druipt.
2. Leg ze op bakpapier en garneer met fijngehakte tutti frutti.

TIPS

- *De gulkand, tutti frutti en paan masala bevatten reeds suiker. Wees dus voorzichtig als je extra suiker toevoegt en doe dit eetlepel per eetlepel.*
- *Je kan ook nog fijngehakte amandelen, cashewnoten en/of pistachenoten toevoegen.*

Nutritionele info (1 gujiya)

Energie (kcal)	157
E (g)	3,7
V (g)	5,2
KH (g)	23,2
KH-portie	ongeveer 1,8



Karachi Halwa

16 halwa's / Tijd: ongeveer 1u25

Ingrediënten

400 g kristalsuiker

(i) Je kan nog extra kristalsuiker toevoegen (ongeveer 50 g) als je een zoetere smaak wil.

140 g maïzena

(i) Alternatief: gebruik maïsmeel in plaats van maïzena.

100 g ghee (geklaarde boter)

30 g pompoenpitten

25 g fijngehakte pistachenoten (afwerking)

900 ml water

Enkele scheutjes kewra-water

¼ el citroenzuur (of citroensap)

1 tl saffraan (mengen met ½ el water om de kleur te verkrijgen)

1 tl kardemompoeder

Bereidingswijze

1. Doe de maïzena in een kom en voeg 780 ml water toe. Roer goed zodat de maïzena volledig wordt opgelost. Plaats deze kom opzij.
2. Plaats een pan met anti-aanbaklaag op een middelhoog vuur. Voeg de kristalsuiker en 120 ml water toe. Roer goed zodat de kristalsuiker volledig wordt opgelost.
3. Voeg het citroenzuur toe terwijl de kristalsuiker oplost. Dit zorgt ervoor dat er geen kristallisatie is.
4. Zet het vuur lager en voeg het maïzenamengsel toe nadat je nogmaals geroerd hebt in de kom. Zo zal de maïzena niet neerslaan op de bodem.
5. Na 8-9 minuten begint het mengsel te klonteren, maar blijf roeren! Na ongeveer 13-14 minuten wordt het mengsel glad en vrij dik.
6. Voeg de ghee eetlepel per eetlepel toe. Pas als een eetlepel ghee volledig is opgenomen, voeg je de volgende toe. Voeg alle ghee toe in ongeveer 10 minuten en blijf goed roeren. Het mengsel begint in te dikken en krijgt een glans.
7. Voeg nu de saffraan (gemend met de ½ eetlepel water) toe zodat de halwa kleur krijgt. Roer goed gedurende 5 minuten.
(i) De saffraan wordt toegevoegd om een natuurlijke kleur te verkrijgen.
8. Voeg de meloenpitten toe en laat 10 minuten al roerend koken.
9. Blijf koken en roeren. De textuur van de halwa zal veranderen. Na ongeveer 60 minuten koken zal de ghee uit de zijanten van het mengsel komen en als rubber aanvoelen. Na ongeveer 1u20 wordt het mengsel moeilijk roerbaar en zal het niet meer glad zijn.
*(i) Hoe weet je dat de halwa klaar is? Neem een klein stukje en probeer eraan te trekken (het zou moeten stretchen/uitrekken zoals rubber). Als het stukje breekt en niet meer uitrekt, dan moet je het nog langer koken. Hoelang het precies duurt om dit stadium te bereiken, hangt af van de dikte van de pan, de intensiteit van het vuur en de kwaliteit van de ingrediënten.
Als het kookproces te kort is, zal de halwa te zacht zijn en niet te kauwen zijn.
De laatste 10-15 minuten kan je het vuur wat hoger zetten om het proces wat te 'versnellen', maar let wel op dat het mengsel niet aanbrandt.*
10. Haal het mengsel van het vuur zodra je de gewenste consistentie hebt bereikt en doe het in een ingevette pan bekleed met bakpapier.
11. Werk af met meloenpitten en gehakte pistachenoten.
12. Laat 2-3 uur opstijven.
13. Snij het in stukjes en serveer.

TIPS

- Ze staan ook gekend als 'Bombay Halwa' in bepaalde delen van India.
- De halwa's zijn 2-3 weken houdbaar op kamertemperatuur.

Nutritionele info (1 halwa)

Energie (kcal)	207
E (g)	0,8
V (g)	7,8
KH (g)	32,9
KH-portie	ongeveer 2,6



Besan Ladoo

8 ladoos / Tijd: 35 minuten

Ingrediënten

110 g kikkererwtenmeel (gram flour/besan) (zowel de grove als de fijne variant kan worden gebruikt)

75 g bura/boora suiker

i *Bura/boora verkrijg je door water en suiker te laten koken zodat het vocht uit de suiker gaat verdampen (= kristalliseren van suiker). Nadien kan eventueel ghee worden toegevoegd voor extra smaak.*

55 g ghee (geklaarde boter)

½ tl kardemompoeder

Bereidingswijze

1. Verhit de ghee in een pan op een middelhoog vuur.
2. Zet het vuur laag en voeg de besan toe zodra de ghee volledig gesmolten is.

! *Voeg extra geroosterde besan (of cashewnoten) toe indien je te veel ghee hebt gebruikt.*

3. Roer continu gedurende 20-25 minuten. In het begin vormt het mengsel een klont, na 7-8 minuten begint het los te komen. Daarna wordt het steeds losser en luchtiger. Na ongeveer 15 minuten begint het een pasta te worden. Neem je tijd hier!

❗ *Als je de besan onvoldoende roostert, dan zal het bitter en rauw smaken. Als je onvoldoende roert, zal het aanbakken.*

i *Hoe weet je dat het klaar is?*

- *Je zal een nootachtig aroma ruiken.*
- *De consistentie zal veranderen naar een pasta.*
- *De kleur zal veranderen naar een goudachtige tint.*
- *De ghee komt bovenaan de geroosterde besan te liggen.*
- *Het zal luchtiger aanvoelen.*

De tijd die nodig is om de besan te roosteren hangt ook af van het soort vuur (bv. gas of inductie), de dikte van de pan en de intensiteit van het vuur.

4. Haal de besan van het vuur, doe die in een grote mengkom en laat minstens 10 minuten afkoelen vooraleer je de suiker toevoegt.

❗ *Als je de suiker al toevoegt wanneer de besan nog warm is, dan zal de suiker oplossen en zal je de ladoos niet kunnen binden.*

5. Voeg de bura en het kardemompoeder toe .



Je kan eventueel nog fijngehakte noten of rozijnen toevoegen als extra.

6. Meng alles tot een mooi geheel.
7. Knijp een klein stukje deeg eraf en druk het tussen je handpalmen.
8. Rol het tussen de handpalmen tot een ronde vorm.
9. Herhaal dit voor elke ladoo.



TIP: Je kan semolina/griesmeel toevoegen voor een extra 'bite'.

Nutritionele info (1 ladoo)

Energie (kcal)	148
E (g)	3,2
V (g)	7,7
KH (g)	15,9
KH-portie	ongeveer 1,3



Dahi Puri

15 dahi puri's / Tijd: 30 minuten

Ingrediënten

365 g volle yoghurt, natuur, ongesuikerd

- Maak een yoghurtmengsel door 50 ml water en 8 g kristalsuiker toe te voegen.

15 voorgefrituurde gol-gappas of pani-puri (4 g/pani-puri, 5 cm diameter) (60 g)

 *Gol-gappa (Delhi)/pani-puri (Mumbai) zijn kleine gefrituurde bolletjes, die gemaakt kunnen worden van semolina/griesmeel (sooij) of atta (volkoren tarwebloem).*

Een gol-gappa wordt naar het Nederlands vertaald als 'waterbrood'.

 *2 versies beschikbaar in de Indiase kruidenierswinkel (maar kunnen ook zelf bereid worden):*

- zelf te frituren thuis
- al gefrituurd en onmiddellijk klaar om op te eten.

70 g gekookte in kleine blokjes gesneden aardappel (netto)

20 g fijngesneden ui (netto)

70 g korianderchutney

 *K&K te verkrijgen, maar kan ook zelf bereid worden:*

- *Ingrediënten (portie van ongeveer 200 g): 60 g volle yoghurt natuurstijg, 120 g koriander, 1 groene peper (20 g), 2 tl citroensap, ½ tl kristalsuiker, 1 cm verse gember (3 g), ¼ tl geroosterde komijnpoeder, ½ tl zout, chaat masala en zwarte peper naar smaak.*
- *Bereidingswijze: meng alles samen tot een gladde massa.*
- *Te vloeibaar? Voeg een kleine hoeveelheid pindanoten of sev toe om in te dikken.*



In de koelkast tot 2 weken houdbaar, en mogelijk ook in te vriezen om nog langer te houden.

70 g tamarinde chutney



K&K te verkrijgen, maar kan ook zelf bereid worden:

- *Ingrediënten (portie van ongeveer 500 g): 70 g zaadloze tamarinde, 100 g jaggery poeder (ongeraffineerde rietsuiker), 50 g kristalsuiker, 1 tl zonnebloemolie, 480 ml water, ½ tl komijnpoeder, ½ tl rode chilipoeder, ½ zout, ¼ tl gemberpoeder en hing naar smaak.*
- *Bereidingswijze:*
 - *Laat de tamarinde samen met het water 25-30 minuten koken en mix tot een fijne pasta.*
 - *Zeef de pasta tot alle vezels verwijderd zijn en voeg nog 120 ml water toe tijdens het zeven.*
 - *Verhit de zonnebloemolie in een pan en laat de hing en het komijnzaad knetteren.*
 - *Voeg dit daarna toe aan het tamarindepasta.*
 - *Voeg de jaggery en suiker toe en mix gedurende 2 tot 3 minuten tot deze volledig zijn opgelost.*
 - *Voeg tot slot de overige kruiden toe.*
 - *Laat de chutney op een middelhoog vuur sudderen gedurende 6 minuten zodat het kan indikken.*



In de koelkast tot 2 weken houdbaar, en mogelijks ook in te vriezen om nog langer te bewaren.

1 tl fijngehakte verse koriander

Chaat masala naar smaak

Komijnpoeder naar smaak

Rode chilipoeder naar smaak

Kala nama naar smaak (zwart zout)

Bereidingswijze

1. Plaats de gol-gappa's op een dienblad en breek ze voorzichtig in het midden zodat er ruimte is om de vulling toe te voegen.
2. Voeg wat aardappelblokjes toe aan elke gol-gappa.

3. Voeg de fijngesneden ui toe.
4. Strooi de chaat masala, het komijnpoeder, kala nama en rode chilipoeder naar smaak toe op de bovenkant van elke gol-gappa.
5. Voeg een halve theelepel van de koriander- en tamarindechutney toe aan elke gol-gappa.
6. Vul de gol-gappa's op met het yoghurtmengsel (yoghurt + water + suiker).
7. Strooi nogmaals de chaat masala, het komijnpoeder, kala nama en rode chilipoeder naar smaak toe over de yoghurt.



TIPS

- Een goede 'Dahi puri' is krokant aan de buitenkant en zacht aan de binnenkant.
- Je kan nog fijngehakte verse koriander en/of sev toevoegen voor een extra 'bite'.
- Serveer onmiddellijk na het klaarmaken, want anders zullen de dahi puri's 'zompig' worden.

Nutritionele info (1 dahi puri)

Energie (kcal)	50
E (g)	1,5 g
V (g)	1,2 g
KH (g)	6,5 g
KH-portie	ongeveer 0,5



Sweet Potato Chaat

4 porties / Tijd: 30 minuten

Ingrediënten

Sev (dunne gefrituurde noedels van kikkererwtenmeel/besan flour) (voor de afwerking)

10 geplette papdi (ronde krokante en gefrituurde crackers) (120 g)

1 kg in kleine blokjes gesneden zoete aardappel (netto)

35 g granaatappelpitten

2 el limoensap (24 ml)

2 el olijfolie (20 g)

50 g pindanoten (of cashewnoten)

20 g korianderchutney

 *K&K te verkrijgen, maar kan ook zelf bereid worden:*

- *Ingrediënten (portie van ongeveer 200 g): 60 g volle yoghurt natuur ongesuikerd, 120 g koriander, 1 groene peper (20 g), 2 tl citroensap, ½ tl kristalsuiker, 1 cm verse gember (3 g), ¼ tl geroosterde komijnpoeder, ½ tl zout, chaat masala en zwarte peper naar smaak.*
- *Bereidingswijze: meng alles samen tot een gladde massa.*
- *Te vloeibaar? Voeg een kleine hoeveelheid pindanoten of sev toe om in te dikken.*



In de koelkast tot 2 weken houdbaar, en mogelijks ook in te vriezen om nog langer te bewaren.

10 g tamarindechutney

 *K&K te verkrijgen, maar kan ook zelf bereid worden:*

- *Ingrediënten (portie van ongeveer 500 g): 70 g zaadloze tamarinde, 100 g jaggery poeder (ongeraffineerde rietsuiker), 50 g kristalsuiker, 1 tl zonnebloemolie, 480 ml water, ½ tl komijnpoeder, ½ tl rode chilipoeder, ½ zout, ¼ tl gemberpoeder en hing naar smaak.*
- *Bereidingswijze:*
 - *Laat de tamarinde samen met het water 25-30 minuten koken en mix tot een fijne pasta.*
 - *Zeef de pasta tot alle vezels verwijderd zijn en voeg nog 120 ml water toe tijdens het zeven.*
 - *Verhit de zonnebloemolie in een pan en laat de hing en het komijnzaad knetteren.*
 - *Voeg dit daarna toe aan het tamarindepasta.*
 - *Voeg de jaggery en suiker toe en mix gedurende 2 tot 3 minuten tot deze volledig zijn opgelost.*
 - *Voeg tot slot de overige kruiden toe.*
 - *Laat de chutney op een middelhoog vuur sudderen gedurende 6 minuten zodat het kan indikken.*

 *In de koelkast tot 2 weken houdbaar, en mogelijks ook in te vriezen om nog langer te bewaren.*

2 tl fijngehakte koriander

½ tl chaat masala

½ tl zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Meng de zoete aardappelblokjes met de olijfolie, de chaat masala en het zout.
3. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en plaats die gedurende 15-20 minuten in de oven tot de zoete aardappel zacht is.
 *Zorg dat je de vorm wel behoudt.*
4. Rooster gedurende 4-5 minuten de pindanoten in een pan op een middelhoog vuur. Roer geregeld zodat de pindanoten niet aanbranden.
5. Doe de zoete aardappelblokjes, de geroosterde pindanoten, de geplette papdi en de granaatappelpitten in een grote kom.
6. Voeg de koriander- en tamarindechutney toe en meng alles goed door elkaar.
7. Voeg het limoensap toe.
8. Werk de zoete aardappel chaat af met chaat masala, koriander, sev, extra granaatappelpitten en besprenkel met de korianderchutney.



TIP: Je kan ook nog fijngesneden ui en/of gekookte kala chana (zwarte kikkererwten) toevoegen.

Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	449
E (g)	8,6
V (g)	20,8
KH (g)	55,8
KH-portie	ongeveer 4,5



Masala Pav

4 porties / Tijd: 25 minuten

Ingrediënten

4 geroosterde broodjes (35 g/broodje) – zie recept voor zelfgemaakte pavs hier toegevoegd

2 middelgrote fijngesneden tomaten (285 g netto)

1 fijngesneden rode ui (55 g, nettogewicht) (+ evt. extra voor de afwerking)

4 teentjes fijngehakte knoflook (24 g netto)

2 fijngehakte groene (chili)pepers (20 g netto)

2 fijngehakte rode pepers (20 g netto)

1 el citroensap (12 g)

Citroenschijfjes (voor de afwerking)

3 el vloeibaar bak- en braadvet (30 g)

120 ml water

3 el fijngehakte verse koriander

2 tl pav bhaji masala (voeg meer/minder toe indien niet pittig genoeg of te pittig)

½ tl komijnzaad

½ tl rode chilipoeder

1 tl gedroogde kasuri methi (fenegriekbladeren)

Verse fijngehakte gember naar smaak

Zout naar smaak

Zelfgemaakte pavs (13 stuks)

 *Pav is een geroosterd dinerbroodje zonder ei.*

3 el volle melkpoeder (20 g)

360 g tarwebloem

3 el vloeibaar bak- en braadvet (30 g)

240 ml water

2,25 tl droge gist (6,75 g)

 Gist is een natuurlijk rijsmiddel, vers te verkrijgen of in een droge of instant versie.

1 g droge/instant gist = 3 g verse gist

Verse en droge gist worden eerst opgelost in lauw water voordat je ze toevoegt aan andere ingrediënten. Bij instant gist hoeft dit echter niet.

¾ tl zout

Bereidingswijze

1. Verhit 2 eetlepels vloeibare boter in een pan op een middelhoog vuur.
2. Voeg het komijnzaad toe en laat knetteren.
3. Voeg de knoflook en de gember toe. Laat stoven voor enkele seconden (tot de gember-knoflookpasta van kleur begint te veranderen).
4. Voeg de fijngesneden ui toe en meng alles. Laat stoven tot de ui glazig wordt.
5. Voeg de fijngesneden tomaten toe en laat gedurende 2 minuten mee stoven.
6. Voeg de pav bhaji masala, de rode chilipoeder en zout naar smaak toe en laat 1 minuut mee stoven.
7. Voeg de fijngehakte rode en groene pepers toe en laat 1 minuten mee stoven.
8. Voeg de helft van de kasuri methi toe en 120 ml water en laat gedurende 8-10 minuten koken op een laag vuur (of tot het water is opgedroogd)

 *De masala mag niet te droog zijn, maar ook niet waterig. Kook zolang tot je de juiste consistentie bereikt.*

9. Voeg de fijngehakte koriander en het citroensap toe.
10. Verhit 1 eetlepel vloeibare boter in een pan en voeg de andere helft van de kasuri methi toe.
11. Leg de broodjes/pav op de pan en rooster langs beide kanten tot ze goudbruin zijn.
12. Voeg de masala toe op de geroosterde broodjes en werk af met wat extra fijngesneden ui en citroenschijfjes.

Zelfgemaakte pavs

1. Meng de droge gist met 1 eetlepel lauwarm water in een kleine kom. Roer met een vork en laat 5 minuten staan.
 *Laat even staan om de gistcellen te activeren zodat die hun werk kunnen doen.*
-  *Gist werkt het best in combinatie met lauwarme vloeistoffen en als je het deeg goed en lang genoeg kneedt.*
2. Meng de tarwebloem, de vloeibare boter, het melkpoeder en het zout in een kom en plaats het mengsel aan de kant.
3. Voeg het gistmengsel toe aan het bloemmengsel en kneed gedurende 7-8 minuten met de mixer (met deeghaak) of 10-12 minuten met de handen.
 *Te plakkerig? Voeg extra bloem toe (bv. 1-3 eetlepels).*
Wanneer is het deeg goed? Als het deeg er glad uit ziet en terugveert als je erin prikt, is het klaar.
4. Doe het deeg in een met olie ingevette kom en bestrijk de boven- en zijkanten met zonnebloemolie. Dek af met een vochtige keukenhanddoek en laat gedurende 60 minuten rijzen op een warme plaats (het deeg verdubbelt in omvang).
5. Leg het deeg op een met bloem bekleed werkvlak en druk de lucht eruit. Laat het deeg daarna nog 10 minuten rusten.
6. Verdeel het deeg in 13 gelijke delen (gebruik eventueel een keukenweegschaal om na te gaan dat ze allemaal ongeveer even groot zijn).
7. Maak ronde bolletjes, strijk ze glad en leg ze op een bakplaat. Zorg dat je wat ruimte laat tussen elk bolletje, want ze zullen uitzetten in de oven. Dek ze af met een keukenhanddoek en plaats ze gedurende 30-45 minuten op een warme plaats.
8. Plaats de bakplaat gedurende 12-14 minuten in de oven op 200 °C.
9. Haal ze uit de oven en bestrijk ze bovenaan eventueel met vloeibare boter.



TIPS: Zeer populair en gekend binnen de Indiase street food.

Nutritionele info (1 masala pav)

Energie	190 kcal
E (g)	5,1 g
V (g)	7,8 g
KH (g)	24,2 g
KH-portie	ongeveer 1,9



Moong Dal Tadka

4 porties / Tijd: ongeveer 35 minuten

Ingrediënten

200 g moong dal dhuli (kleine gele splitlinzen)

1 middelgrote fijngesneden tomaat (142,5 g netto)

6 teentjes fijngehakte knoflook (36 g netto)

2 gedroogde rode pepers (20 g netto)

Sap van een ½ citroen (22,5 g)

1,5 el zonnebloemolie (15 g)

720 ml water

6-7 kerrieblaadjes

½ tl kurkuma

½ tl mosterdzaad

½ tl komijnzaad

¼ tl rode chilipoeder

¼ tl hing

 *Wil je een glutenvrij alternatief? Laat de hing achterwege.*

Fijngehakte koriander (voor de afwerking)

Zout naar smaak

Bereidingswijze

- Bereid de moong dal.

1. Meng de moong dal samen met het water, de fijngesneden tomaat, de kurkuma en de rode chilipoeder in een snelkookpan en voeg zout toe naar smaak.
2. Laat koken op een hoog vuur tot 2-3 fluitjes en laat nadien de druk op natuurlijke wijze ontsnappen.
3. Open de snelkookpan en roer in de dal.

 *Is de consistentie niet goed? Voeg dan nog wat water toe tot je de gewenste consistentie hebt.*

 *Heb je geen snelkookpan? Laat dan de linzen 30 minuten weken in water, giet ze af en voeg ze dan toe aan een pan. Laat gedurende 20-25 minuten koken op een middelhoog vuur tot de dal zacht en gaar is.*

- Bereid de tempering/tadka.

 *Dit is een techniek waarbij kruiden kort worden geroosterd in olie/ghee.*

1. Verhit de zonnebloemolie in een pan op een middelhoog vuur.
2. Voeg de hing, het komijn- en mosterdzaad toe en laat knetteren.
3. Voeg de knoflook, de gedroogde rode pepers toe en laat 2-3 minuten stoven tot de knoflook een lichtbruine kleur heeft.
4. Voeg de kerrieblaadjes toe en meng alles. Wil je extra kruiden toevoegen? Kies voor gember, kruidnagel, kaneel, korianderpoeder en/of garam masala.

- Werk de moong dal af.

1. Voeg de tempering aan de dal toe en roer alles goed door elkaar.
2. Voeg de fijngehakte koriander en het citroensap toe.



TIPS

- *Moong Dal Tadka is een plantaardig recept. Je kan eventueel nog rijst of granen toevoegen als extra.*
- *Voeg extra olie en/of ghee toe als je meer smaak wil.*

Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	229
E (g)	13,3
V (g)	4,3
KH (g)	35,1
KH-portie	ongeveer 2,8



Paneer Bhurji (geklutste paneer)

4 porties / Tijd: ongeveer 30 minuten

Ingrediënten

250 g verkruimelde paneer (Indiase cottage cheese)

 *Te koop bij de toko (Aziatische kruidenierswinkel/supermarkt), AH, Colruyt, Delhaize*

 *Zelf maken? Volle melk stremmen met azijn of citroensap (of yoghurt). De kaas opvangen in een neteldoek en laten opstijven. Het citroensap en de yoghurt zullen zorgen voor een 'zachtere' paneer in tegenstelling tot azijn (bv. te gebruiken bij desserts)*

 *Paneer gekocht in de winkel? Laat het eerst 20 minuten weken in heet water vooraleer je het verder gebruikt in het recept.*

2 middelgrote fijngesneden tomaten (evt. zonder de zaadjes) (285 g netto)

1 fijngesneden rode ui (55 g, nettogewicht)

4 teentjes fijngehakte knoflook (24 g netto)

2 fijngehakte groene (chili)pepers (20 g, nettogewicht)

2,5 cm fijngehakte verse gember (7 g, nettogewicht)

Enkele druppels citroensap naar smaak

1,5 el zonnebloemolie (15 ml)

15 g ghee

2 el vers fijngehakte koriander

1 tl koriander(poeder)

¼ tl pav bhaji masala

 *Kruidenmix van korianderzaad, komijnzaad, zwarte kardemom, steranijs, groene kardemom, venkelzaad, gedroogde gember, rode peper, zwarte peper, kaneel, kruidnagel en gedroogd mangopoeder.*

Niet in huis? Gebruik dan garam masala.

½ tl komijnzaad

¼ tl venkelzaad

¼ tl hing (duivelsdrek / geel poeder)

 *1 tl komt overeen met 1 el uienpoeder + 1 teentje knoflook.*

 *De hing moet je meebakken zodat de zwavelachtige geur wordt uitgeschakeld.*

¼ tl kurkuma

¼ rode chilipoeder

Zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Plaats een pan op een middelhoog vuur en voeg de zonnebloemolie en de ghee toe.
2. Voeg de hing, het komijn- en venkelzaad toe en laat knetteren.
3. Voeg de ui, de knoflook, de groene pepers en de gember toe en laat ongeveer 5 minuten koken tot er een licht goudbruine kleur is. Roer voldoende om te vermijden dat het aanbakt.
4. Voeg de fijngesneden tomaten toe en laat 3 minuten koken tot ze zacht zijn.
5. Voeg het korianderpoeder, de pav bhaji masala, de kurkuma en de rode chilipoeder toe. Voeg eventueel ook zout toe naar smaak.
6. Meng goed en laat ongeveer 30 seconden tot 1 minuut koken.
7. Voeg de verkruimelde paneer toe en meng goed met de rest van de masala. Laat 2-3 minuten mee koken.
 *Laat het paneer niet te lang koken, anders wordt het rubberachtig en taai!*
8. Voeg de vers fijngehakte koriander toe en eventueel enkele druppels citroensap naar smaak.
9. Serveer met flat bread op een toast.



TIPS

- De paneer Bhurji kan zowel gemaakt worden bij het ontbijt, lunch en/of diner.
- Je kan eventueel nog doperwtjes, wortel en/of spinazie toevoegen als extra.

Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	235
E (g)	10,6
V (g)	18,8
KH (g)	5,2
KH-portie	ongeveer 0,4



Huisgemaakte Naan

8 naanbroodjes / Tijd: ongeveer 2 uur

Ingrediënten

80 ml halfvolle melk

25 g volle yoghurt, natuur, ongesuikerd

210 g volkorenmeel (100%)

❗ *Gebruik niet enkel en alleen volkorenmeel, want dan zal het brood te 'zwaar' worden.*

210 g tarwebloem

- Meng het volkorenmeel met de tarwebloem en het zout

4 el zonnebloemolie (40 g)

2 tl droge gist (6 g)

i *Gist is een natuurlijk rijsmiddel, vers te verkrijgen of in een droge of instant versie.*

1 g droge/instant gist = 3 g verse gist

Verse en droge gist worden eerst opgelost in lauw water voordat je ze toevoegt aan andere ingrediënten.

Bij instant gist hoeft dit echter niet.

1 tl zout

Nigellazaad (zwarte komijn, optioneel)

Bereidingswijze

1. Meng de droge gist met 1 eetlepel lauwwarm water in een kleine kom. Roer met een vork en laat 5 minuten staan.

 *Laat het even laten staan om de gistcellen te activeren zodat die hun werk kunnen doen.*

 *Gist werkt het best in combinatie met lauwarme vloeistoffen en als je het deeg goed en lang genoeg kneedt.*

2. Voeg de zonnebloemolie toe en meng alles door elkaar.
3. Voeg de melk en de volle yoghurt toe en mix alles door elkaar (met de hand of met een staafmixer).
4. Voeg telkens een eetlepel van het bloemmengsel toe en roer door elkaar. Indien het te plakkerig wordt, voeg dan wat extra toe (dit kan tot 3-4 extra eetlepels bloem zijn).

 *Het deeg is altijd wat plakkerig. Voeg niet te veel bloem toe want dan zal het uitdrogen.*

5. Kneed het deeg (handmatig 7-8 minuten of met de mixer 2 minuten) tot het glad is.
6. Leg het deeg in een met olie ingevette kom en leg er een keukenhanddoek over.
7. Laat het deeg gedurende 60-90 minuten op een warme plaats rijzen.
8. Druk op het deeg opdat de lucht kan ontsnappen.
9. Verdeel het deeg in 8 gelijke delen (ongeveer 100 g/deegbolletje).
10. Dek de deegbolletjes af en laat 15 minuten rusten.
11. Verwarm een koekenpan (evt. gietijzer) op een middelhoog vuur.
12. Vet de deegrol in met olie en rol over elke deegbolletje eerst in de lengte en daarna over de breedte (10-12 cm lang en 6-7 cm breed).
13. Optioneel: strooi wat nigellazaad over de uitgerolde deegbolletjes.
14. Leg een uitgerold deegbolletje op de verwarmde koekenpan gedurende enkele minuten tot je belletjes ziet aan de bovenkant.
15. Haal de naan uit de koekenpan, draai om en bak gedurende 15-20 seconden (direct op het gas) tot deze goudbruin is langs één kant.
16. Draai de naan terug om en bak de andere kant tot deze goudbruin is.
17. Leg de naan op een bord en bestrijk met (gezouten) boter.

 *TIPS. Naan is het meest populaire Indiase brood in de Westerse cultuur en is een vorm van zuurdesembrood. Wil je het gerecht in de oven klaarmaken?*

- *Verwarm dan de oven voor op 260 °C.*
- *Leg de uitgerolde deegbolletjes op een bakplaat en laat gedurende 4-5 minuten bakken tot ze goudbruin zijn. Je kan ervoor kiezen om even de grillstand aan te zetten om de naan te laten verkolen.*
- *Bestrijk nadien ook het naan met de (gezouten) boter.*

Nutritionele info (1 naanbroodje)

Energie (kcal)	232
E (g)	7
V (g)	6
KH (g)	35,8
KH-portie	ongeveer 2,8