

BOLLY

FOOD

J.-F. MALLET

100 RECEPTEN

400 FOTO'S

TEKSTEN: EMMANUELLE JARY

Illustraties: MARIE-PAULE JAULME

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vertaling: Textcase, Deventer

Oorspronkelijke titel: Bolly Food. La cuisine Indienne en 100 recettes

© Oorspronkelijke uitgever: Hachette Livre (Hachette Pratique), 2015

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016

D/2016/45/436 – NUR 442

ISBN: 978-94-014-3875-9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INLEIDING

India is het op zes na grootste land ter wereld qua oppervlakte en staat met 1,3 miljard inwoners tweede op de lijst landen met de meeste inwoners. Het is een land dat een tropisch klimaat kent in het zuiden en een gematigd klimaat in het noorden met ijskoude winters en constante sneeuwval op de hellingen van de Himalaya. Het is de bakermat van grote godsdiensten als het hindoeïsme, het boeddhisme, het jainisme en het sikhisme. Ook komen de Islam en het christendom er voor. Door invasies, migratiegolven en kolonisatie is India een smeltkroes van culturen. Sinds de onafhankelijkheid in 1947 is het een land met veel verschillende gezichten. Dat geldt ook voor de Indiase keuken waarin de verschillen tussen de diverse regio's enorm groot zijn.

Van noord naar zuid worden zeker niet dezelfde gerechten gegeten. Over het algemeen wordt er in het zuiden vaker rijst gekookt, terwijl men in het noorden een voorkeur heeft voor graan dat in de vorm van verschillende broodsoorten wordt gegeten. De Islamitische invasies die in de achtste eeuw zijn begonnen, hebben de keuken van de noordelijke staten sterk beïnvloed. Het gebruik van de *tandoor* in de keuken heeft zich over het hele land verspreid, maar is oorspronkelijk afkomstig uit het noorden. Bij de bereidingen wordt daar meer gebruik gemaakt van room en verse kruiden zoals koriander en specerijen zoals saffraan, die in de Kasjmier regio groeien. In het noorden drinken ze graag thee met melk en kruiden, terwijl ze in het zuiden de voorkeur geven aan mierzoete koffie met melk. Het zuiden staat ook







INHOUD

INLEIDING BLADZIJDE 10

BEIGNETS & GEFRITUURDE HAPJES

BLADZIJDE 41

VEGETARISCHE GERECHTEN

BLADZIJDE 93

VLEESGERECHTEN

BLADZIJDE 147

VIS, SCHELP- EN SCHAALDIEREN

BLADZIJDE 207

BIJGERECHTEN

BLADZIJDE 241

BROOD & PLATTE BROODSOORTEN

BLADZIJDE 273

RIJST

BLADZIJDE 311

NAGERECHTEN & ZOETIGHEDEN

BLADZIJDE 333

THEE & KOUDE DRANKJES

BLADZIJDE 367

INHOUDSOPGAVE BLADZIJDE 410

DANKWOORD BLADZIJDE 413







Kardemompeulen.



← Zakken waarin de kardemom wordt bewaard.

KARDEMOM: DE KONINGIN DER SPECERIJEN

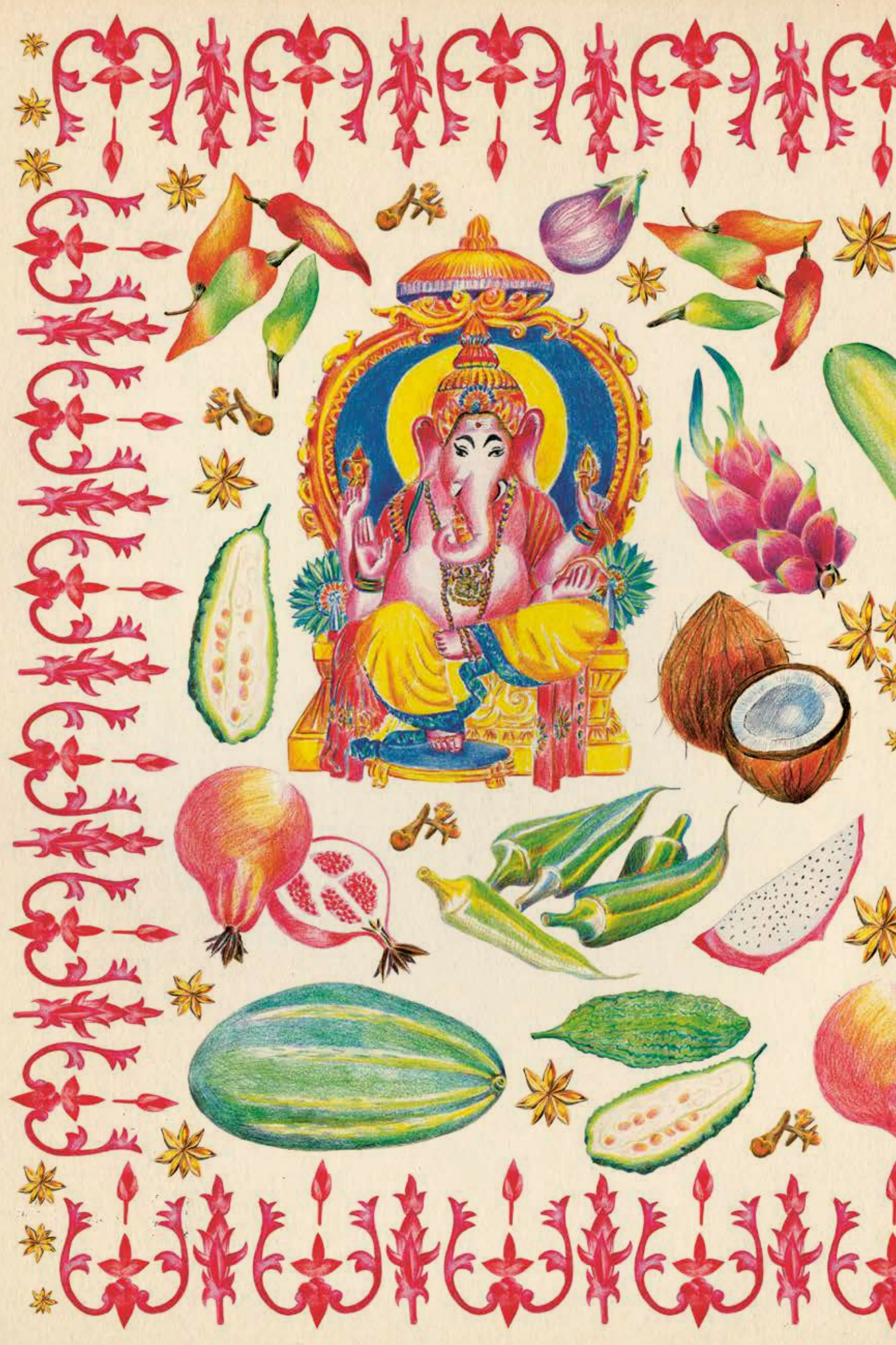
Kardemom is, zoals ze in Kerala zeggen, de koningin der specerijen. Het groeit daar in het wild in de schaduw van hoge bomen. Kenmerkend is dat de vruchten groeien op de bovengrondse wortels van de plant. Daarom plukken de vrouwen de kleine peultjes waar de geurige zaden in zitten, heel nauwkeurig onderaan de stam. Kardemom is kwetsbaar en kan niet tegen zon en wind. Er moet dan ook goed voor gezorgd worden, net als voor een klein kind. Na de oogst worden de peulen voorgedroogd in een speciale houtoven die geen invloed heeft op de aromatische eigenschappen van de zaden. Bij het sorteren worden ze op grote zeven uitgespreid die de vrouwen behendig hanteren met bijzonder elegante bewegingen. Maar het is vooral de sterke, frisse

en muntachtige geur die blijft hangen. Die vult de atmosfeer met een bijna verslavend aroma en het is wel duidelijk waarom kardemom één van de duurste specerijen ter wereld is, naast vanille en saffraan. Kardemom wordt verkocht op de veiling en geëxporteerd naar het noorden van India en het Midden-Oosten, plaatsen waar dit aroma in de keuken bijzonder wordt gewaardeerd. Het wordt ook vaak gebruikt als smaaktoevoeging aan koffie en thee. Het kruid is zo gewild dat sommige plantages zich volledig hebben toegelgd op de productie ervan. Kardemom is soms ook beschikbaar als poeder, maar het heeft de voorkeur om de peultjes te kopen aangezien de geur en de smaak dan veel beter behouden blijven.



Onder de term 'specerijen' vallen allerlei producten met een heel verschillende oorsprong: wortels, bloemen, blaadjes, zaden. Maar het betreft altijd 'substanties van plantaardige oorsprong, geurig of pittig, die worden gebruikt om gerechten op smaak te brengen'. Ook moet de term niet automatisch in verband worden gebracht met een 'scherpe smaaksensatie in de mond', maar met uiterst gevarieerde smaken die doen dromen van verre reizen.

Links: De kardemom wordt met de hand gesorteerd. De vrouwen selecteren de peulen op kwaliteit.





VEGETARISCHE GERECHTEN

AARDAPPELEN MET TAMARINDE / KADHAI PANEER

CURRY MET COURGETTE EN KOKOSMELK

PANEER TIKKA TANDOORI-SPIESEN

EIERCURRY / SAAG MET MAIS / DAAL

GROENTENRAGOUT MET KOKOSMELK

ALOO JEERA / POMPOENDAAL

AARDAPPELEN MET GEDROOGDE PEPERTJES

ERWTENCURRY / AUBERGINECURRY / DUM ALOO

ALOO PALAK / DAAL PALAK / UPPUMAVU

KOVAKKA MET CASHEWNOTEN / MOONG USAL





MOONG USAL

(CURRY MET TAUGÉ)

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereiding 10 min • Bereiding 50 min

BLADZIJDE 113

400 g taugé (kiemen van mungbonen), 1 ui, 2 teentjes knoflook, 50 g verse gember, 4 el ghee, 2 kl kerriepoeder, 1 kl paprikapoeder, 1 kl kurkuma, 1 kl komijnzaad, 1 kl zwart mosterdzaad, 4 kerrieblaadjes, zout, peper

Pel en snipper de ui en de knoflook. Schil en rasp de gember. Verhit de ghee in een braadpan. Fruit de knoflook, de ui en de gember. Laat onder voortdurend roeren 10 minuten fruiten op hoog vuur. Voeg de specerijen toe en laat nog eens 10 minuten al roerend doorbakken. Voeg de taugé en 300 ml water toe en laat het geheel 20 minuten stoven, blijf roeren. Breng op smaak met peper en zout en serveer met basmatirijst en chapati's.

SAAG MET MAIS

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereiding 15 min • Bereiding 10 min

BLADZIJDE 115

300 g spinazie, 100 g mosterdblade (optioneel), 50 g verse gember, 1 zoete ui, 4 teentjes knoflook, 6 el ghee, 1 kl komijnzaad, 1 kl kerriepoeder, 1 kl mosterdzaad, 1 klein blikje mais, zout, peper

Was de spinazie, haal de steeltjes eraf en hak fijn samen met het mosterdblade (optioneel). Schil en rasp de gember. Pel en snipper de ui en de knoflook. Verhit de ghee in een braadpan. Fruit de ui, de knoflook, de gember, de specerijen en het mosterdzaad in de warme boter. Laat 5 minuten fruiten en voeg dan de mais, de spinazie (met het mosterdblade) toe, laat al roerend gedurende 5 minuten doorbakken. Breng op smaak met peper en zout. Laat het afkoelen in de pan tot het lauwwarm is. Serveer met chapati's.



காத்து நடிகரும்

உடுரை

ராஜேஷ். M

DAAL

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereiding 15 min • Bereiding 35 min

BLADZIJDE 116

200 g moong daal (of rode linzen), 50 g verse gember, 4 kleine uien, 4 teentjes knoflook, 6 el ghee, 1 el kerriepoeder, 5 kerrieblaadjes, 1 el kurkuma, 1 kl mosterdzaad, 1 kl asafoetida (te koop bij de toko), 1 kl komijnzaad, 1 kl verse peper, 2 gedroogde chilipepertjes (optioneel), 1 snuffje cayennepeper, zout, peper

Was de linzen. Schil en rasp de gember. Pel de uien en de knoflook en snijd in grove stukken. Verhit de helft van de ghee in een braadpan. Laat de kerrie, de kerrieblaadjes, de kurkuma, het mosterdzaad, de gember, de asafoetida en het komijnzaad fruiten in de warme boter. Gedurende 5 minuten doorbakken op hoog vuur onder voortdurend roeren, voeg dan de linzen en 350 ml water toe (dat komt overeen met drie keer het volume van de linzen). Draai het vuur laag en laat het geheel gedurende 25 minuten stoven, regelmatig doorroeren. Als de linzen gaar zijn, op smaak brengen met peper en zout en pureren met een staafmixer. Verwarm de rest van de ghee in een kleine pan. Fruit de uien en de knoflook in de hete boter, laat 5 minuten fruiten tot ze mooi op kleur zijn, voeg dan de verse peper, de cayennepeper en de gedroogde pepertjes toe. Laat het een paar minuten fruiten, voeg alles toe aan de daal en serveer.



KIP TANDOORI

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereiding *25 min* • Bereiding *40 min* • Marineren *1 nacht*

4 kippenpoten
2 el tandoorikruiden
375 g yoghurt

Sap van 2 citroenen
50 g verse gember
zout, peper

Klop de avond van tevoren de tandoorikruiden, de yoghurt en het citroensap op in een kom. Haal het vel van de kippenpoten en leg ze in een schaal. Giet de tandoori-marinade er overheen en laat het geheel 12 uur marineren in de koelkast. Verwarm de dag zelf de oven voor op 200°C (stand 6-7). Rijg de met yoghurt bedekte kippenpoten aan het spit en plaats ze onder de grill boven een druippan. Laat 40 minuten grillen in de oven. Leg de kip als hij goed gaar is op een schaal, serveer met tafelzuur en gekruide basmatirijst.

TANDOOR

De tandoor is een aardewerken oven in de vorm van een pot of een koepel. Ze zijn te vinden in de Punjab waar hij waarschijnlijk vanuit Klein-Azië is terechtgekomen ten tijde van de Mogol-veldtochten. Sommige families hadden hun eigen tandoor maar de meeste mensen brachten de gerechten die gebakken moesten worden, naar de gemeenschappelijke oven, zoals dat ook ooit in Europa gebeurde. In de tandoor wordt vlees gebakken dat een nacht lang heeft gemarineerd in een mengsel van yoghurt en specerijen. Het vlees wordt gewoon in de oven gebakken of aan spiesen geregen. De oven wordt een aantal uur met hout gestookt tot de wanden goed heet zijn, de gerechten gaan de oven pas in als het vuur weer gedoofd is. De temperatuur kan stijgen tot boven 400°C. Deze manier van bakken geeft een specifieke, rookachtige smaak aan de gerechten die goed in de smaak valt bij westerlingen. In de tandoor wordt traditioneel kip, lam en, in sommige regio's ook vis gebakken. De tandoor kan ook worden gebruikt om bepaalde broodsoorten zoals naans en chapati's in te bakken, het deeg wordt dan tegen de wanden van de oven geplakt.





VISCURRY MET KOKOSMELK

VOOR 4 PERSONEN

Voorbereiding 25 min • Bereiding 30 min

1 ui
2 teentjes knoflook
80 g gember
4 el ghee
2 el currypasta voor vis

2 el kurkumapoeder
500 ml kokosmelk
8 kleine moten vis
(kabeljauw of vergelijkbaar)
zout, peper

Pel en hak de ui en de knoflook. Schil en rasp de gember. Verhit de ghee in een braadpan. Fruit de ui, de knoflook en de gember in de warme boter. Voeg de curry en de kurkuma toe, laat enkele minuten fruiten, en voeg vervolgens de kokosmelk toe. Laat 20 minuten op laag vuur sudderen. Bestrooi de moten vis met peper en zout, en voeg deze toe. Laat nog eens 10 minuten extra sudderen. Serveer met daal en basmatirijst.

Vorige dubbele pagina, links: Verkoop van prawn wadi op het strand van Colombo, Sri Lanka.

Vorige dubbele pagina, Rechts: Vrouw uit een lage kaste.





GARNALEN- CURRY MASALA

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereiding 20 min • Bereiding 25 min • Wachtijd 2 uur
BLADZIJDE 215

100 g verse gember, 3 kleine rode uien, 4 grote lange groene chilipepers (mild), 2 teentjes knoflook, 2 kl tomatenpuree, 2 kl garam masala, 1 kl korianderpoeder, ½ kl cayennepeper, 125 g roeryoghurt, 700 g rauwe garnalen, 4 el ghee, zout, peper

Schil en rasp de gember. Pel de rode uien en chilipepers, en snijd in grote stukken. Pel en hak de knoflook. Mix in een keukenmachine de uien, knoflook, gember, tomatenpuree, de specerijen en de yoghurt. Pel de garnalen (behalve de staart) en leg 2 uur koel te marinieren in deze bereiding. Verhit de ghee in een braadpan, bak de garnalen met de marinade in de warme boter en laat enkele minuten fruiten. Voeg een glas water en de chilipepers in stukjes toe en laat 20 minuten op laag vuur garen. Breng op smaak met peper en zout en serveer met basmatirijst.



KRABCURRY MASALA

VOOR 4-6 PERSONEN

Vorbereiding 15 min • Bereiding 25 min
BLADZIJDE 216

100 g verse gember, 2 uien, 4 teentjes knoflook, 6 el ghee, 2 el garam masala, 2 el zwart mosterdzaad, 1 kg krab (strandkrab, fluwelen zwemkrab, krabbenscharen), 5 kerriebladeren, zout, peper

Schil en rasp de gember. Pel en hak de uien en de knoflook. Verhit de ghee in een braadpan en fruit de gember, uien, knoflook en de specerijen in de warme boter. Laat 5 minuten fruiten, voeg daarna de krab en de kerriebladeren toe. Meng en laat 20 minuten sudderen. Roer af en toe goed door. Breng op smaak met peper en zout en serveer met basmatirijst.



VISCURRY MET TAMARINDE


VOOR 4 PERSONEN

Vorbereiding *25 min* • Bereiding *45 min*

BLADZIJDE 217

20 g verse gember, 1 ui, 2 teentjes knoflook, 800 g vis (zeeduivel of hondshaai), 3 el ghee, 1 groene chilipeper, 1 kl mosterdzaad, 1 kl cayennepeper, 2, kl tamarindepoeder, ¼ kl fenegriek, 10 kerriëbladeren, zout, peper

Schil en rasp de gember. Pel en hak de ui en knoflook. Snijd de vis in kleine stukjes. Verhit de ghee in een braadpan. Fruit de ui en de knoflook in de warme boter, voeg alle specerijen toe en laat 20 minuten fruiten. Voeg 50 ml water en de stukken vis toe en laat nog 25 minuten sudderen op laag vuur. Roer af en toe goed door. Breng op smaak met peper en zout, en serveer met basmatirijst.



DOSA MASALA

VOOR 4 PERSONEN

Vorbereiding 1uur • Bereiding 25min • Rusten 1nacht+6uur

BLADZIJDE 292

Voor de vulling: 300 g aardappelen, 2 grote uien, 1 chilipeper, 2 el ghee, 1 kl kurkuma, 1 kl mosterdzaad, 200 g diepvrieserwtjes

Voor de koek: 200 g langkorrelige rijst, 1 kl fenegriek, 100 g witte linzen, 1 kl olie, 1 kl zout

Bereiding van de vulling: schil en kook de aardappelen in kokend water. Pel en snijd de ui in schijfjes. Was de chilipeper, snijd open, verwijder de zaadjes en snijd fijn. Verhit de ghee in een braadpan, fruit de ui, chilipeper, kurkuma en mosterdzaad in de warme boter en laat 3 minuten al roerende fruiten. Voeg de aardappelen en erwtjes toe, zet het vuur laag en laat 20 minuten afgedekt sudderen op laag vuur. Roer van tijd tot tijd om. De bereiding moet droog zijn.

Bereiding van de koek: was de rijst een dag van tevoren 3 keer en zet een nacht lang te week met de fenegriek. Was de linzen en zet ook deze een nacht lang te week in een andere kom. Laat op de dag zelf de rijst en linzen uitlekken, maar vang het water op. Voeg het zout toe en meng de rijst en linzen met een beetje van het opgevangen water tot er een glad en dik beslag ontstaat zoals dat van blini's. Schenk in een kom en laat 6 uur fermenteren op kamertemperatuur. Verhit vlak voor het opdienen met olie in een grote koekenpan met dikke bodem. Schenk een soeplepel beslag in het midden, verspreid onregelmatig met de bolle kant van de lepel en laat 1 minuut bakken. Bestrijk de koek met 1 el vulling, rol op, leg op een bord en serveer.

PALAPPAM

(RIJSPANNEKOEK MET KOKOSNOOT)

VOOR 6 PANNENKOEKEN

Vorbereiding 25min • Bereiding 25min • Fermentatie 1nacht

BLADZIJDE 293

Voor de kappi: 110 g rijstmeel, 125 ml water

Voor het deeg: 250 g rijstmeel, 10 g gedroogde gist, 450 ml water (ongeveer, de hoeveelheid water hangt af van de kwaliteit meel), 30 g poedersuiker, 100 g geraspte kokosnoot, 4 el ghee, 1 kl zout

Bereiding van de kappi: meng het meel met het water in een pan. Breng al kloppend aan de kook en blijf kloppen tot een dik mengsel is ontstaan.

Bereiding van het beslag: meng de gist met het water. Meng het meel, het zout, de suiker en de geraspte kokosnoot. Voeg de kappi en de gist toe. Meng krachtig tot een glad en homogeen beslag. Dek af met vershoudfolie en laat 1 nacht in de koelkast rijzen. Verhit de volgende dag een kleine koekenpan met een beetje ghee. Schenk een kleine soeplepel beslag in de pan en bak elke kant 2 minuten. Bak de andere pannenkoeken op dezelfde manier. Serveer warm.

MONALISA

Hair & Beauty

POORI

VOOR 4-6 PERSONEN

Voorbereiding 30 min • Bereiding 10 min • Rusten 30 min

BLADZIJDE 294

200 g volkorenmeel, 50 g tarwemeel, 1 kl zout, 1 kl arachideolie, 50 ml water (ongeveer, de hoeveelheid water hangt af van de kwaliteit meel), 1 frituurpan

Meng beide meelsoorten in een kom, voeg het zout en de olie toe. Doe er al mengend met de vingertoppen, beetje bij beetje het lauwe water bij tot een stevig deeg ontstaat. Besprenkel het deeg met wat olie en laat 30 minuten rusten op kamertemperatuur. Vorm een bol en verdeel deze in kleine bolletjes. Druk elk bolletje met de palm van de hand plat en rol ze vervolgens uit met een deegroller tot schijfjes van ongeveer 0,5 centimeter dik. Verhit de frituurpan. Dompel de schijfjes deeg één voor één in de kokende olie, druk in het midden met een spatel om ze te laten opbollen. Laat als ze gebakken en opgebold zijn, op keukenpapier uitlekken. Serveer warm met een curry.



Kardemompeulen.



← Zakken waarin de kardemom wordt bewaard.

KARDEMOM: DE KONINGIN DER SPECERIJEN

Kardemom is, zoals ze in Kerala zeggen, de koningin der specerijen. Het groeit daar in het wild in de schaduw van hoge bomen. Kenmerkend is dat de vruchten groeien op de bovengrondse wortels van de plant. Daarom plukken de vrouwen de kleine peultjes waar de geurige zaden in zitten, heel nauwkeurig onderaan de stam. Kardemom is kwetsbaar en kan niet tegen zon en wind. Er moet dan ook goed voor gezorgd worden, net als voor een klein kind. Na de oogst worden de peulen voorgedroogd in een speciale houtoven die geen invloed heeft op de aromatische eigenschappen van de zaden. Bij het sorteren worden ze op grote zeven uitgespreid die de vrouwen behendig hanteren met bijzonder elegante bewegingen. Maar het is vooral de sterke, frisse

en muntachtige geur die blijft hangen. Die vult de atmosfeer met een bijna verslavend aroma en het is wel duidelijk waarom kardemom één van de duurste specerijen ter wereld is, naast vanille en saffraan. Kardemom wordt verkocht op de veiling en geëxporteerd naar het noorden van India en het Midden-Oosten, plaatsen waar dit aroma in de keuken bijzonder wordt gewaardeerd. Het wordt ook vaak gebruikt als smaaktoevoeging aan koffie en thee. Het kruid is zo gewild dat sommige plantages zich volledig hebben toegelgd op de productie ervan. Kardemom is soms ook beschikbaar als poeder, maar het heeft de voorkeur om de peultjes te kopen aangezien de geur en de smaak dan veel beter behouden blijven.



Onder de term 'specerijen' vallen allerlei producten met een heel verschillende oorsprong: wortels, bloemen, blaadjes, zaden. Maar het betreft altijd 'substanties van plantaardige oorsprong, geurig of pittig, die worden gebruikt om gerechten op smaak te brengen'. Ook moet de term niet automatisch in verband worden gebracht met een 'scherpe smaaksensatie in de mond', maar met uiterst gevarieerde smaken die doen dromen van verre reizen.

Links: De kardemom wordt met de hand gesorteerd. De vrouwen selecteren de peulen op kwaliteit.