

Samen koken – Indisch

Rasam is een geliefde Zuid-Indiase soep, vaak geserveerd met rijst of gewoon als een verwarmende bouillon. Hier is het recept voor een heerlijke Rasam met aardappels, perfect voor 4 personen.



Ingrediënten:

Voor de Rasam:

- 2 middelgrote aardappels, geschild en in blokjes gesneden
- 2 middelgrote tomaten, fijngehakt
- 1 kopje tamarindewater (gemaakt van een kleine bol tamarinde, geweekt in warm water en gezeefd)
- 1/2 theelepel kurkuma poeder
- 1 theelepel zout (of naar smaak)
- 1/2 theelepel suiker (optioneel)
- 4 kopjes water

Voor de Rasam Masala:

- 2 theelepels toor dal (gespleten duivenerwt)
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel komijnzaad
- 1/2 theelepel zwarte peperkorrels
- 2 gedroogde rode pepers
- 1/4 theelepel fenegriekzaad
- 1 eetlepel geraspte kokos (vers of gedroogd)

Voor de tempering:

- 2 eetlepels ghee (of olie)
- 1 theelepel mosterdzaad
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 gedroogde rode peper, in stukjes gebroken
- 1 takje kerrieblaadjes
- 1/4 theelepel asafoetida (hing)
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- Verse korianderblaadjes, fijngehakt (voor garnering)



Bereidingswijze:

Stap 1: Voorbereiding van de Rasam Masala (dit heeft Rik de dag voordien thuis gemaakt)

1. Rooster de toor dal, korianderzaad, komijnzaad, zwarte peperkorrels, gedroogde rode pepers en fenegriekzaad in een droge pan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en geurig.
2. Voeg de geraspte kokos toe en rooster nog een minuut tot de kokos lichtbruin is.
3. Laat het mengsel afkoelen en maal het tot een fijn poeder in een specerijenmolen of vijzel. Dit is je Rasam Masala.

Stap 2: Koken van de aardappels

1. Kook de aardappelblokjes in een pan met water en een snufje zout tot ze zacht zijn maar niet papperig. Giet ze af en zet opzij.

Stap 3: Bereiding van de Rasam

1. Meng in een grote pan het tamarindewater, de fijngehakte tomaten, kurkuma poeder, zout en de Rasam Masala.
2. Voeg 4 kopjes water toe en breng het mengsel aan de kook. Laat het 10-15 minuten zachtjes koken tot de tomaten volledig zijn opgelost en de smaken zijn samengevoegd.
3. Voeg de gekookte aardappelblokjes toe en laat nog 5 minuten sudderen.

Stap 4: Tempering

1. Verhit de ghee of olie in een kleine pan. Voeg de mosterdzaad toe en laat ze sputteren.
2. Voeg de komijnzaad, gedroogde rode peper, kerrieblaadjes en asafoetida toe. Bak tot de specerijen geurig zijn.
3. Voeg de fijngesneden knoflook toe en bak tot de knoflook goudbruin is.
4. Giet deze tempering over de kokende Rasam en meng goed door.

Stap 5: Serveren

1. Garneer de Rasam met vers gehakte korianderblaadjes.
2. Serveer heet met gestoomde rijst of geniet ervan als een soep.

Keukengeheimen:

1. **Gebruik verse specerijen:** Rooster en maal je specerijen altijd vers voor een intensere smaak.
2. **Balans van smaken:** Proef altijd je Rasam voordat je het serveert. Voeg indien nodig extra zout, tamarinde of suiker toe om de juiste balans van zuur, pittig en zoet te krijgen.

3. **Kerrieblaadjes:** Gebruik altijd verse kerrieblaadjes als mogelijk. Ze geven een unieke smaak die moeilijk te vervangen is.
4. **Knoflook en asafotida:** Deze twee ingrediënten geven de Rasam een heerlijke umami-smaak. Wees niet bang om een beetje extra toe te voegen als je van een sterkere smaak houdt.



Tamarinde

Aloo Gobi Recept – Droge curry met bloemkool (4 personen)

Dit gerecht is perfect voor een smakelijke, voedzame maaltijd en wordt nog beter met de tijd, dus restjes smaken de volgende dag vaak nog lekkerder.

Ingrediënten:

- 3 middelgrote aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
- 1 kleine bloemkool, in kleine roosjes gesneden
- 1 grote ui, fijngehakt
- 2 middelgrote tomaten, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 stuk gember (ongeveer 2 cm), fijngehakt
- 2 groene pepers, fijngehakt (optioneel)
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel mosterdzaad
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 1 theelepel gemalen koriander
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1/2 theelepel chilipoeder (aanpassen naar smaak)
- 1/2 theelepel garam masala
- 1/2 kopje water
- Zout naar smaak
- 2 eetlepels plantaardige olie
- Verse korianderblaadjes voor garnering



Keukengeheimen:

1. **Gebruik verse kruiden en specerijen:** Zorg ervoor dat je specerijen vers zijn voor de beste smaak. Rooster de specerijen lichtjes voordat je ze maalt om de aroma's te intensiveren.
2. **Voorgekookte aardappelen en bloemkool:** Kook de aardappelen en bloemkoolrosjes 5 minuten in kokend water en laat ze uitlekken voordat je ze in de curry doet. Dit helpt om een gelijkmatige garing te garanderen en voorkomt dat de groenten papperig worden.
3. **Tomatenpuree toevoegen:** Voeg een eetlepel tomatenpuree toe samen met de tomaten voor een rijkere smaak en een mooie kleur.
4. **Traag koken:** Laat de curry op een laag vuur sudderen om de smaken volledig tot hun recht te laten komen.

Bereidingswijze:

1. **Vorbereiding:** Kook de aardappelblokjes en bloemkoolrosjes zoals hierboven beschreven. Laat uitlekken en zet apart.
2. **Verhit de olie:** Verwarm de olie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg het komijnzaad en mosterdzaad toe en laat ze sputteren.
3. **Ui, knoflook en gember:** Voeg de fijngehakte ui toe en bak tot deze goudbruin is. Voeg vervolgens de knoflook, gember en groene pepers toe. Bak nog eens 2-3 minuten.
4. **Specerijen toevoegen:** Voeg de kurkuma, gemalen koriander, komijnpoeder en chilipoeder toe. Bak de specerijen ongeveer 1 minuut mee tot de aroma's vrijkomen.
5. **Tomaten:** Voeg de fijngehakte tomaten en tomatenpuree toe. Kook dit mengsel tot de tomaten zacht zijn en de olie begint los te laten van de saus (ongeveer 5-7 minuten).
6. **Groenten:** Voeg de voorgekookte aardappelen en bloemkool toe aan de pan. Meng goed zodat alle stukken goed bedekt zijn met de specerijenmix.
7. **Water toevoegen:** Voeg een halve kop water toe om een beetje saus te creëren. Dek de pan af en laat het geheel 10-15 minuten sudderen op laag vuur, tot de aardappelen en bloemkool volledig gaar zijn.
8. **Garam masala:** Voeg als laatste de garam masala toe en meng goed. Kook nog eens 2 minuten.
9. **Serveren:** Garneer met verse korianderblaadjes en serveer warm met chapati, naan of rijst.



Gebakken Okra (Bhindi Fry) 4 personen

Dit gerecht is perfect als bijgerecht bij rijst of roti.

Ingrediënten:

- 500 gram verse okra
- 2 middelgrote uien, fijn gesneden
- 2 tomaten, fijn gesneden
- 2 groene chilipepers, in de lengte doorgesneden
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel mosterdzaad
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1/2 theelepel chili poeder (of naar smaak)
- 1/2 theelepel garam masala
- Zout naar smaak
- 3 eetlepels plantaardige olie
- Een handvol verse korianderblaadjes, fijn gesneden

Instructies:

1. Voorbereiding van de okra:

- Was de okra onder koud water en droog ze goed af met een schone doek. Dit is belangrijk om plakkerigheid te verminderen.

- Snijd de uiteinden af en snijd de okra in dunne plakjes (ongeveer 1 cm dik).
2. **Bakken van de okra:**
 - Verhit 2 eetlepels olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
 - Voeg de gesneden okra toe en bak ze, regelmatig roerend, tot ze lichtbruin en krokant zijn (ongeveer 10-15 minuten). Dit helpt ook om de slijmerigheid te verminderen.
 - Haal de gebakken okra uit de pan en zet apart.
 3. **Bereiding van de kruidenbasis:**
 - Voeg de resterende eetlepel olie toe aan dezelfde pan.
 - Voeg de komijnzaad en mosterdzaad toe en laat ze knappen.
 - Voeg de gesneden uien en groene chilipepers toe. Bak tot de uien goudbruin zijn.
 - Voeg de tomaten toe en bak tot ze zacht zijn en de olie begint te scheiden van het mengsel.
 4. **Kruiden toevoegen:**
 - Voeg kurkumapoeder, komijnpoeder, korianderpoeder, chili poeder, en zout toe. Roer goed en laat de kruiden een paar minuten bakken zodat de smaken zich kunnen ontwikkelen.
 5. **Samenvoegen:**
 - Voeg de gebakken okra terug in de pan en meng goed met de kruidenbasis.
 - Laat het geheel nog ongeveer 5 minuten op laag vuur sudderen, zodat de smaken goed kunnen intrekken.
 6. **Afronden:**
 - Strooi garam masala en fijn gesneden korianderblaadjes over de gebakken okra. Meng goed en serveer warm.

Keukengeheimen:

- **Verse okra kiezen:** Zoek naar heldergroene okra's die stevig aanvoelen en niet slap zijn. Vermijd okra's met donkere vlekken of een verschrompelde schil. Een goede test is om de punt van de okra lichtjes te buigen; als deze gemakkelijk breekt, is de okra vers.
- **Slijmerigheid verminderen:** Het drogen van de okra na het wassen en het bakken op hoog vuur helpt om de slijmerigheid te verminderen. Vermijd ook het roeren van de okra te vaak tijdens het bakken.
- **Kruiden roosteren:** Door de specerijen eerst licht te roosteren in olie, worden hun smaken intenser en krijg je een rijkere smaak in je gerecht.

Na-gerechtje

Rijst met yoghurt en een heel klein beetje van de zeer pikante Mango pickles

