

SPICE
for LIFE



SPICE *for* LIFE

ANJULA DEVI

AERIAL MEDIA COMPANY

ISBN: 978-94-026-0193-0
NUR: 440

© Text Anjula Devi
© 2017 Aerial Media Company bv, Tiel
1ste druk
© 2017 Oorspronkelijke uitgave: Clearview Books, 22 Clarendon Gardens, London W9 1AZ

Projectbegeleiding: Yvonne van Gestel
Opmaak: Teo van Gerwen Design (BNO)
Vertaling & bewerking: Ester van Buuren
Correctie: Noor Versélewel de Witt Hamer

www.aerialmediacom.nl
www.facebook.com/Aerialmediacompany

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws over onze producten en auteurs!
Schrijf je in op onze nieuwsbrief op www.aerialmediacom.nl

Aerial Media Company bv
Postbus 6088
4000 HB Tiel

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

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp).
Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

6	BRIEF AAN MIJN VADER
8	VOORWOORD
10	SPECERIJENVOORRAAD
17	ONTBIJT, VOORGERECHTEN & BIJGERECHTEN
40	SNELLE RECEPTEN & SALADES
65	VLEES
93	VIS
114	VEGETARISCH
155	RIJST & BROOD
173	CHUTNEY & PICKLES
190	INDEX
192	WOORDENLIJST

BRIEF AAN MIJN VADER

Lieve pap,

Spice for Life...

Ik heb geweldig nieuws voor je daar in de hemel: onze recepten gaan de wijde wereld in. Ik hoop dat mam nu weer bij je is. Weet je nog dat mam het laatste komijnzaad voor haar gezichtsmasker had gebruikt en we onverwacht gasten kregen. Ik moest snel naar Sira's, ons Indiase buurtgroentewinkeltje, voor komijnzaad van TRS. Je zei dat ik 10 pence zou krijgen als ik erheen zou rennen. Ik kon behoorlijk hard lopen destijds.

Ik heb eindelijk de juiste uitgevers voor ons boek gevonden, toen ik kennismakte met Simonne en Catharine. Ik heb hun verteld hoe je mij toen ik acht was hebt leren koken, terwijl ik bij je op de keukenvloer zat met een vijzel die meer woog dan ik. Jij deed de specerijen erin en ik stampte. Ik weet nog dat je zei: 'Je moet de specerijen grof stampen, Anjula, zodat iedereen die onze gerechten eet de smaak van elk afzonderlijk kruid kan proeven.'

Het is niet makkelijk geweest, pap, om onze recepten in druk te laten verschijnen, maar ik weet dat je ontzettend trots zou zijn op het resultaat. Ik moest huilen toen ik het omslag zag, omdat ik weet dat het precies zo is geworden als jij gewild had.

Al die jaren experimenteren in onze achtertuin, waarbij we de specerijen die niet werkten aan de kant schoven en andere juist toevoegden. Zo ontstonden recepten als lam met kruisbessen, waar mensen ook nu nog dol op zijn. Het staat in het boek, pap, net als jouw gerecht met aardappel en rabarber en je 24 uur gemarineerde kip.

Weet je nog dat je me naar de keuken stuurde om de kip te keren die in de koelkast lag te marinieren. Je zei: 'Deze kip heeft veel TLC (*tender loving care*) nodig, Anjula. Dat is het geheime ingrediënt dat mensen zijn vergeten.' Destijds dacht ik dat je gek was, maar nu weet ik hoe belangrijk dat geheime ingrediënt is. Je zei: 'Anjula, kook nooit als je van streek bent of boos; dat heeft invloed op het eten.'

Het duurde even voor je me geleerd had om lichte, ronde chapati's te maken, maar jij zei altijd: 'Bijna goed, Anjula, de volgende keer zijn ze rond.' Je hebt dat denk ik honderden keren tegen me gezegd voor ze echt rond waren.

De Indiase plank die je voor me maakte om chapati's op uit te rollen heb ik nog steeds, net als je lunchbox, die al ruim zestig jaar oud is, je specerijenmolen, de vijzel die ik op



mijn tiende verjaardag kreeg (met mams nagellak schreef je er 10 op), het pannetje waarin je je specerijen roosterde en natuurlijk je tabla.

Je bespeelde de twee trommels als je in de tuin naast het geïmproviseerde houtskoolvuurtje zat, waar altijd iets op stond te pruttelen. Op een of andere manier kon je spelen en roeren tegelijk! Soms organiseerden we talentenjachten en hadden we bijna alle buurkinderen in de achtertuin. Jij was de jury en het maakte niet uit wat voor lied iemand uitkoos, jij kon altijd meespelen op je tabla.

Ooit zei je tegen me: 'Deze specerijen zullen je nog eens een gouden toekomst bezorgen.' Je had gelijk, pap. Ik gebruik nog steeds de masaladabba die je voor me gemaakt hebt. Ik vind het een eer dit boek te schrijven, pap. Dank je wel dat je me alles leerde wat ik weet. Ik schrijf je later nog om je te laten weten wat de mensen over onze recepten gezegd hebben.

Anjula



VOORWOORD

‘Anjula, al hebben we geen bakblikken, daarom kunnen we nog wel bakken zoals mevrouw Copperfield.’ Dat zei mijn vader tegen me toen hij wilde dat ik hem liet zien hoe mevrouw Copperfield, mijn lerares, me had geleerd brood te bakken. Hij was enorm onder de indruk van het broodje waarmee ik thuiskwam van school.

De week erop gingen we aan de slag. We konden kiezen uit buurvrouw Mayo’s Fray Bentosblik of lege kikkererwtblikken. Het werden die laatste. Dat was mijn vader ten voeten uit: niet voor één gat te vangen. Als we iets niet hadden, dan maakte hij het zelf of hij bedacht een alternatief.

Dit boek is gebaseerd op een dierbare reis die mijn vader en ik samen ondernamen en die zich voornamelijk in onze achtertuin afspeelde. Tegenwoordig hoor je mensen vaak praten over ‘zo van de boer op je bord’. Ik was acht toen ik de eerste piepers uit de grond trok en naar mijn vader bracht, die ze schoonspoelde onder de buitenkraan en ze omtoverde tot heerlijke aardappels voor op verse roti’s.

Mijn vader kookte zo dat er altijd genoeg eten was voor iedereen die de tuin in kwam lopen. Dit boek gaat niet alleen over lekker eten, maar ook over hoe eten mensen kan verbinden. Het gaat over het delen van eenvoudige recepten en het steeds weer toepassen van wat ik ‘hoofdspecerijen’ noem, tot je op een dag plots de smaak van komijn ontdekt, merkt wat mosterdzaad met je gerecht doet en hoeveel het uitmaakt als je cassia in plaats van echte kaneel gebruikt.

En bovenal zul je vertrouwd raken met Indiase specerijen. Van ieder gerecht dat je eet zul je energie krijgen, omdat het een ongelooflijke schat bevat aan specerijen, met al hun culinaire nuances; specerijen die ons kunnen helpen gezond te blijven, daar ben ik vast van overtuigd.

Sommige recepten in dit boek zijn aanvankelijk bij toeval ontstaan en het frappante is dat ze nu tot de populairste recepten op mijn kookschool behoren. Zoals rabarber met aardappel of lamsvlees met kruisbessen.

Ik hoop dat je je zult laten inspireren tot het bereiden van heerlijk Indiaas eten, zoals mijn vader mij destijds inspireerde. Wij kennen geen ‘currywetten’: als je niet van mosterdzaad houdt of denkt dat groene kardemoms niets voor jou zijn, laat ze dan gewoon weg. Dit boek is gemaakt om je zoveel vertrouwen te geven dat je je eigen unieke specerijenmengsels gaat componeren, zodat je met wat oefening uiteindelijk zult genieten van je geheel eigen Indiase creaties.



SPECERIJENVOORRAAD

Mijn dierbare specerijendabba met hoofdspecerijen: komijnzaad, korianderzaad, kurkumapoeder, zwarte peperkorrels, bruin mosterdzaad, gedroogde rode chilipepers, kaneelblaadjes en cassiaschors. Deze specerijendabba was van mijn vader en ik kreeg hem toen ik uit huis ging. Hij heeft hem zelf gesneden en ik gebruik hem nog iedere dag.



SPECERIJEN



Als tienjarige vroeg ik een grote vijzel met stamper voor mijn verjaardag. Ik weet nog dat mijn vriendinnetjes Suzy, Gillian, Heidi en Jane spirografen wilden (felgekleurde schijven om geometrische patronen mee te tekenen) of Charlie's Angel-outfits.

Ik was meer geïnteresseerd in het kneuzen en malen van specerijen. Mijn vijzel arriveerde, met op de zijkant een '10', geschreven in mijn moeders rode nagellak.

Ik vond het enorm fascinerend wat mijn vader met deze intense specerijen kon maken. Urenlang zat ik op onze zwart-witgeblokte linoleum keukenvloer specerijen te stampen en kneuzen voor mijn vaders nieuwste culinaire creaties.

Hele vissen werden gevuld met de grofgestampde specerijen en daarnaast met verse kruiden, knoflook, gember en chilipepers. Ik herinner me nog precies het knisperende, sissende geluid van de gebakken vis. Hij was echt verrukkelijk. Als ik bedenken hoe populair fastfood tegenwoordig is, realiseer ik me hoe wij thuis boften met ons dieet van de meest fantastische specerijen en verse producten.

Ik kan me niet voorstellen wat ik zou doen zonder de specerijendabba van mijn vader. Ik gebruik hem nog altijd. Hij was ervan overtuigd dat je je specerijen niet te lang moet roosteren, maar dat je ze moet verleiden

met een beetje warmte en dat hun magische aroma's dan vanzelf loskomen. Hij had een prachtige analogie voor de specerijen die de kern vormen van goed Indiaas eten. Hij zag ze als een mooi muziektuk. Hij zei altijd: 'Anjula, als je kookt, kook dan eten dat energie geeft. Net als bij muziek moet je een basis hebben, vervolgens zorgvuldig geselecteerde melodieën en harmonieën, en zoals bij alle glorieuze muziek moet er een verpletterende finale zijn.'

Mijn liefde voor specerijen bleef tijdens mijn puberteit. Ik leerde dat het perfectioneren van deze specerijmengsels, niet te veel van elk en net genoeg om je smaakpapillen wakker te schudden, een ware kunst is.

1979 was het jaar van de rellen in Southall. Terwijl op Southall Broadway, vijf minuten van ons huis, chaos en geweld heerste, stond mijn vader te koken in de achtertuin. We aten met onze burens, praktisch de hele straat – blank, zwart en een paar Aziaten – met voedsel als verbindende factor voor de verschillende culturen. Mijn vader was vastbesloten dat onze kleine gemeenschap aan Northcote Avenue niet aangetast zou worden. Ik herinner me zelfs nog dat we paratha's maakten, gevuld met aardappels uit eigen tuin, met geraspte moongra (Indiase radijs).

Een andere levendige, gelukkige jeugdherinnering is het straatfeest ter

gelegenheid van het zilveren jubileum van de koningin, in 1977. Ik hoopte op sandwiches met Sunblest-brood en geglazuurde koekjes, maar mijn vader had andere plannen. Hij besloot dat we aloo paratha's zouden maken 'met maar drie specerijen, Anjula, want er zullen heel wat kinderen zijn die niet gewend zijn aan specerijen.' Ik was beledigd. Probeerde ik me aan te passen, ging mijn vader paratha's maken! Ik weet nog dat ik bedacht dat de koningin vast nooit een paratha had gegeten. Het was een doorslaand succes. Er stond een constante rij langs de tuinmuur die mijn vader voor het huis had gebouwd. En nog lang daarna werd er over de paratha's gesproken.

Toen ik op een dag een kommetje komijnzaad in de badkamer zag staan, wekte dat mijn nieuwsgierigheid. Het bleek dat mijn moeder er een gezichtsmasker van maakte. Ze zei dat het rimpels tegenging. Al snel leerde ik dat specerijen je vanbinnen en ook vanbuiten gezond houden. Sindsdien zijn mijn schoonheidskuren gebaseerd op specerijen uit mijn masaladabba. Door geweldige specerijenmaskers met antioxidante kurkuma en komijn, rijk aan vitamine E, heb ik op de prille leeftijd van 52 een jonge, rimpelloze huid.

Mijn vader noemde onze masaladoos altijd de 'dokterspraktijk'. Hij grapt dat onze masaladabba je

nooit liet wachten, zoals dat in die ziellose behandelkamers het geval was. We waren met acht kinderen thuis en maar een van ons heeft ooit in het ziekenhuis gelegen: een van mijn broers, met een hersenschudding, nadat ik een enorme rode biet naar hem had gegooit.

Ik ben zo blij dat mijn vader ons allemaal heeft leren koken. Het is een vaardigheid die iedereen zou moeten beheersen. Goed eten is enorm belangrijk en het eten van al die heilzame specerijen heeft mijn familie bevestigd geholpen fit en gezond te blijven.



Hoofdspecerijen

KANEELBLAADJES

De Indiase laurier verschilt enorm van de laurier uit andere landen. Hij is heel aromatisch en populair in de meeste Indiase keukens. Hij heeft ook medicinale eigenschappen en staat bekend om zijn ontstekingsremmende, antibacteriële, schimmelwerende en vochtafdrijvende eigenschappen.



KURKUMAPOEDER

Vanwege zijn scherpte een specerij die je met beleid moet gebruiken. Helpt onder andere tegen artritis, maagpijn, maagzuur en keelpijn.



KOMIJNZAAD

Dit kruid is de juiste keuze als je spijsverteringsproblemen of last van een opgeblazen gevoel hebt, en als steuntje in de rug voor het immuunsysteem in het winter- en griepseizoen (ik heb nooit griep!).



BRUIN MOSTERDZAAD

Een echte krachtpatser! Geeft elk Indiaas gerecht een notige, warme, volle smaak. En het belangrijkste: het gaat veroudering tegen en helpt bij overgangsklachten.



KORIANDERZAAD

Een mooie citruszure smaak en hoofdrolspeler in goed Indiaas eten. Ook als je te veel gebruikt, zal het andere specerijen niet overheersen. Het heeft een hoog ijzergehalte, antibacteriële eigenschappen en is effectief bij koorts.



RODE CHILIVLOKKEN

Chili's, pikant en peperig, versterken het karakter van gerechten zonder dat ze de smaken ervan maskeren. Ze bevatten capsaïcine, antioxidanten en vitamine C. Ze zouden het immuunsysteem versterken, de stofwisseling bevorderen en goed zijn voor diabetici.



ZWARTE PEPERKORRELS

De koning der specerijen. Ze zijn intens heet en je moet ze met beleid gebruiken. Ze zijn ook een goede bron van kalium, mangaan, ijzer, vitamine C en K en voedingsvezels.



CASSIASCHORS

Warm en aromatisch, met een vleugje zoet; lid van de kaneelfamilie, maar met een aardere smaak. Cassiaschors reguleert de bloedsuikerspiegel en het cholesterolgehalte.

Verwarmende specerijen

STERANIJS

In de Indiase keuken veel toegepast in slowcookgerechten. Steranijs heeft een uitgesproken drop- en citroensmaak, dus je kunt met weinig toe. Bevat antioxidanten, zou goed zijn voor de spijsvertering en helpen bij griep en reuma.



GROENE KARDEMOM

Groene kardemom geeft een aromatische bloemensmaak met een vleugje eucalyptus, bijna parfumachtig. Helpt voortreffelijk bij constipatie en ook om je bloeddruk op peil te houden.



VENKELZAAD

Heeft als lid van de anijsfamilie een kenmerkende warme, zoete smaak. Wordt algemeen gebruikt tegen bloedarmoede, ter bevordering van de spijsvertering en om het cholesterolgehalte te verlagen.



BRUINE KARDEMOM

De koningin der specerijen, met een rokerige, pepermuntachtige ondertoon. Gedroogd boven hete kooltjes, vandaar de rooksmak. Op het Indiase platteland nog wel gebruikt als tandpasta, en een bron van kalium, calcium en magnesium.



KRUIDNAGELS

Een specerij die een volle, complexe smaak toevoegt, maar die je spaarzaam moet gebruiken. Stimuleert de spijsvertering, heeft antimicrobiële eigenschappen, ondersteunt de lever, het immuunsysteem en de botkwaliteit en reguleert diabetes.



FENEGRIEKBLAADJES

Zoete, notige smaak. Ik gebruik ze graag in curry's met aardappels en wortelgroenten. Fenegriek kan helpen bij spijsverteringsproblemen en te hoge cholesterol.



MANGOPOEDER

Een zuurmiddel. Ook heel geschikt om vlees mals te maken. Onrijpe groene mangoschillen worden gedroogd en tot poeder vermalen. De smaak is geweldig en dit poeder bevat ook een hele reeks vitaminen, mineralen en antioxidanten.



KASHMIRI-CHILIEPERS

De beste chili's om te gebruiken als je voor het eerst gaat experimenteren met Indiase gerechten. Rijk aan vitamine C en hoogwaardige antioxidanten, dus fenomenaal voor een glanzende huid.

ONTBIJT, VOORGERECHTEN & BIJGERECHTEN

Ik heb een heel goede relatie met mijn schoonmoeder. Dit antieke theepotje en melkkannetje zijn van haar. Ik geniet van Norma's verhalen en van het bekijken van alle mooie kunstvoorwerpen die ze haar hele leven al zuinig bewaart.

- 18 Vaders anti-verouderingsontbijt
- 21 Geroerbakte asperges met een vleugje gember, limoen en komijn
- 23 Snelle chips van bietjes en granaatappel
- 24 Muffins met tamarinde, wortel en komijn
- 27 Met pistachenoten en kokos gevulde wortels
- 28 Tempura van pikante courgette met kikkererwtenmeel
- 29 Pakora's van courgette en rode ui
- 30 Aardappels in munt en tamarinde
- 31 Aardappels masala
- 32 Bombay-aardappel met rabarber
- 34 Punjabi aloo gobi
- 35 Pikante tomaten met eieren
- 39 Pakora's van spinazie en ui



Vaders anti-verouderingsontbijt

Vorbereidingstijd 30 minuten,
kooktijd 40 minuten

VOOR 2 PERSONEN

HOOFDSPECERIJEN

1 theel komijnzaad
¼ theel zwarte peperkorrels

¼ theel kurkumapoeder
1 theel rode chilivlokken

ANDERE SPECERIJEN

2 theel mangopoeder
¼ theel gemberpoeder

NATTE INGREDIËNTEN

2 eetl taugé
½ grapefruit, partjes uitgesneden
1 grote sinaasappel, partjes

uitgesneden
8 watermeloenbolletjes
8 papjabolletjes
2 verse vijgen, in vieren
2 dadels, fijngesneden
1 banaan, in plakjes
10 frambozen
10 aardbeien
10 pitloze druiven, gehalveerd
2 eetl verse granaatappelpitjes

3 eetl magere yoghurt
2 eetl vloeibare honing
sap en geraspte schil van 1 limoen

snuf zeezout

Verwarm komijnzaad en zwarte peperkorrels 1 minuut op laag vuur in een droge koekenpan.

Neem van het vuur en stamp de specerijen fijn in een vijzel. Zet apart.

Doe alle natte ingrediënten in een grote kom. Strooi er kurkuma, chilivlokken, mango- en gemberpoeder plus de vijzelinhoud over.

Roer grondig, zodat de natte ingrediënten rondom bedekt zijn.

Meng yoghurt, honing, limoensap en -rasp, doe ook in de kom en meng goed.

Zet de kom 30 minuten in de koelkast; je kunt dit gerecht het best gekoeld eten, vooral in de zomer.

Haal uit de koelkast, voeg een snuf zeezout toe, roer goed om en serveer koud.

In mijn jeugd maakte mijn vader dit ontbijt in de zomermaanden 's morgens vroeg buiten. In dat jaargetijde at hij dit ontbijt liever dan aloo paratha, dat in de wintermaanden gebruikelijk was. Onze buurvrouw Pat zei altijd dat ze tijdens het eten ervan kon voelen dat het haar goed deed.





Geroerbakte asperges met een vleugje gember, limoen en komijn

Vorbereidingstijd 20 minuten,
kooktijd 10-12 minuten

VOOR 4 PERSONEN

450 g groene asperges, gewassen,
bijgesneden en drooggedept met
keukenpapier

HOOFDSPECERIJEN

½ theel komijnzaad
¼ theel zwarte peperkorrels
snuf rode chilivlokken

NATTE INGREDIËNTEN

1 eetl arachideolie
4 lente-uitjes, fijngehakt
1 theel gemberpulp
2 eetl limoensap
geraspte schil van 1 limoen

½ theel geraspte jaggery
zeezout naar smaak
1 hand verse koriander, fijngehakt

Zet een kleine droge koekenpan op laag vuur, voeg de hoofdspecerijen toe en verwarm zachtjes 1 minuut; denk eraan dat je alleen maar wilt dat de specerijen wat van hun olie vrijgeven; de overige smaken moeten ze vasthouden, zodat die in de asperges trekken.

Neem van het vuur en stamp de specerijen tot poeder in een vijzel. Zet apart.

Verwarm een wok op matig tot hoog vuur. Een van de geheimen van succesvol roerbakken is de wok voorverwarmen voordat je de olie toevoegt; dat duurt maar 1 minuut. De wok moet net licht gaan dampen. Voeg de olie toe, die snel heet zal worden, en voeg dan lente-uitjes en gember toe. Roer krachtig met een houten lepel.

Voeg al roerend de vijzelinhoud toe, de jaggery en zeezout naar smaak. Voeg de asperges toe en zorg dat ze rondom bedekt zijn met de andere ingrediënten.

Je hebt nu maar 1-2 minuten nodig om de asperges te roerbakken.

Neem van het vuur, voeg limoensap en -rasp en verse koriander toe.

Dien onmiddellijk op.

De beste tip voor het bijsnijden is de asperge bij het uiteinde ombuigen; hij breekt precies waar het houtachtige deel van de steel eindigt.



Snelle chips van bietjes en granaatappel

Vorbereidingstijd 10 minuten,
kooktijd 25 minuten

VOOR 4 PERSONEN

6 grote rauwe rode bieten

HOOFDSPECERIJEN

1 theel komijnzaad

VERWARMENDE SPECERIJEN

1 theel venkelzaad

ANDERE SPECERIJEN

1 eetl granaatappelpoeder

NATTE INGREDIËNTEN

2 eetl kokosolie

1 theel gemberpulp

zeezout naar smaak

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Rooster komijn en venkel op laag vuur in een kleine droge koekenpan tot ze geuren. Stamp ze tot fijn poeder in een vijzel. Zet apart.

Schil de bieten. Snij ze met een mandoline in dunne plakken van 1½ mm.

Leg de plakken in een kom en voeg olie, granaatappelpoeder, gember, zeezout en de venkel en komijn uit de vijzel toe. Roer goed om met je handen.

Bekleed een ovenslee met bakpapier en leg de plakken biet erop.

Zet 10-15 minuten in de oven. Haal ze eruit, keer de chips en bak nog 5 minuten.



Muffins met tamarinde, wortel en komijn

Vorbereidingstijd 20 minuten,
kooktijd 50 minuten

VOOR 4 PERSONEN

HOOFDSPECERIJEN

2 theel komijnzaad
1 theel rode chilivlokken
¼ theel zwarte peperkorrels

VERWARMENDE SPECERIJEN

1 theel fenegriekblaadjes
2 kruidnagels

NATTE INGREDIËNTEN

1 eetl koolzaadolie
1 grote ui, in dunne ringen
1 theel knoflookpulp
150 g wortel, geraspt
80 g ongezouten boter, gesmolten
2 middelgrote eieren
3 eetl tamarindepulp
275 g volle yoghurt
2 eetl verse koriander, fijngehakt

ANDERE INGREDIËNTEN

250 g bloem
1 theel bakpoeder
½ theel dubbelkoolzure soda
12 papieren muffinvormpjes
1 theel fijne kristalsuiker
40 g pistachenoten, grofgekneusd

zeezout naar smaak

Verwarm de oven voor op 200 °C en doe de 12 papieren vormpjes in een muffinbakblik.

Zet een kleine droge koekenpan op laag vuur en voeg hoofd- en verwarmende specerijen toe. Verwarm 1 minuut heel zachtjes.

Neem van het vuur, doe de specerijen in een vijzel, stamp ze tot poeder en zet apart.

Zet een middelgrote sauteerpan op laag vuur, doe de olie erin en laat warm worden. Voeg de ui toe met een snuf zeezout en laat zachtjes 5 minuten kleuren.

Voeg knoflook en fijngestampde specerijen toe en bak nog 3 minuten.

Neem van het vuur, roer de geraspte wortel erdoor en laat afkoelen.

Zeef bloem, bakpoeder, dubbelkoolzure soda, kristalsuiker en een snuf zeezout in een grote kom.

Klop in een andere kom gesmolten boter, eieren, tamarinde en yoghurt op.

Doe de inhoud van beide kommen bij elkaar en voeg de inhoud van de sauteerpan en de verse koriander toe.

Spatel de ingrediënten om tot ze grondig gemengd zijn.

Schep het beslag in de muffinvormpjes en strooi er pistachenootjes over.

Zet 18-20 minuten in de oven.

Met een prikker kun je testen of de muffins gaar zijn. Steek hem in het midden van een muffin; als hij er schoon weer uit komt zijn ze gaar.

Dit recept ontstond bij toeval. Een vriend van mijn vader vroeg hem pakora's te maken. Ze smaakten zonder meer naar pakora's, maar hadden meer weg van muffins. Ik kook graag met tamarinde, dat een ongelooflijk friszurige smaak heeft.





Met pistachenoten en kokos gevulde wortels

Vorbereidingstijd 30 minuten,
kooktijd 60 minuten

VOOR 2 PERSONEN

4 grote wortels, geschild, bijgesneden,
gewassen en elk in drie stukken
50 g geroosterde pistachenoten,
grofgemalen
50 g verse kokos

HOOFDSPECERIJEN

1 theel komijnzaad
1 theel bruin mosterdzaad

½ theel kurkumapoeder
1 theel rode chilivlokken

VERWARMENDE SPECERIJEN

¼ theel nigellezaad
1 theel venkelzaad
1 theel fenegriekblaadjes

ANDERE SPECERIJEN

¼ theel ajowanzaad

NATTE INGREDIËNTEN

2 eetl kokosolie
1 ui, gesnipperd
1 theel tomatenpuree van zongedroog-
de tomaten
2 theel knoflookpulp
1 theel gemberpulp
2 verse groene chilipepers, fijngehakt*
1 eetl granaatappelmelasse
rasp en sap van 1 kleine limoen
150 ml hete groentebouillon van goede
kwaliteit

zeezout naar smaak
1 theel geraspte jaggery
1 bosje verse koriander, fijngehakt
inclusief de steeltjes

GARNERING

1 bosje verse munt, fijngehakt

** Je kunt zaad en zaadlijsten verwijderen voor een milder resultaat, hoewel wortels vrij zoet zijn; de zaadlijsten komen ze meestal ten goede.*

Doe de wortels in een pannetje water en kook minstens 10 minuten. Neem van het vuur, giet af en spoel de wortels onder de koude kraan, zodat het kookproces stopt.

Verwijder voorzichtig het middelste van de wortels met een appelboor. Zet apart.

Doe komijn- en mosterdzaad, verwarmende specerijen en ajowan in een kleine droge koekenpan en verwarm zachtjes 1 minuut.

Neem van het vuur en stamp de specerijen tot poeder in een vijzel. Zet apart.

Zet een grote sauteerpan op laag vuur, voeg de kokosolie toe en laat warm worden.

Voeg de ui en zout naar smaak toe en sauteer ongeveer 5 minuten, tot de uisnippers licht goudbruin zijn.

Voeg kurkuma, chilivlokken en tomatenpuree toe en sauteer nog 5 minuten.

Voeg knoflook, gember, chilipepers, jaggery en de vijzelinhoud toe en bak nog 10 minuten. Voeg een beetje water toe als het mengsel te droog wordt.

Voeg de kokos toe, roer grondig en bak 1 minuut.

Voeg granaatappelmelasse en pistachenoten toe. Roer grondig en neem dan direct van het vuur.

Voeg limoenrasp en -sap en verse koriander toe.

Laat afkoelen en vul de wortels voorzichtig met het mengsel uit de sauteerpan.

Leg de wortels in een ovenschaal, schenk de hete groentebouillon erover en zet 10 minuten in de oven op 200 °C.

Haal uit de oven, strooi de verse munt erover en dien onmiddellijk op.

Dit recept bedachten we in een jaar dat de wortels in onze tuin erg groot waren. De vulling van kokos en pistachenoten is een verrukkelijke combinatie. Onze buren, meneer en mevrouw Mayo, raakten nog maanden nadien niet over dit gerecht uitgepraat.

Tempura van pikante courgette met kikkererwtenmeel

- Vorbereidingstijd 20 minuten, kooktijd 20 minuten
- VOOR 4 PERSONEN**
- 6 grote courgettes, gewassen, gedroogd en in dikke reepjes ter grootte van een lucifer
150 g kikkererwtenmeel
- HOOFDSPECERIJEN**
1 theel komijnzaad
½ theel kurkumapoeder
1 theel rode chilivlokken
- VERWARMENDE SPECERIJEN**
1 theel fenegriekblaadjes, geweekt in 2 eetl warm water
- ANDERE SPECERIJEN**
¼ theel ajowanzaad
2 theel mangopoeder
- zeezout naar smaak
- NATTE INGREDIËNTEN**
1 groot ei, losgeklopt
100 ml spuitwater
1 theel knoflookpulp
2 theel gemberpulp
2 groene chilipepers, heel fijn gehakt
1 theel rijstazijn
1 theel bakpoeder
- plantaardige olie, om te frituren
- 1 bosje verse koriander, grofgehakt

Doe komijn en ajowan in een kleine droge koekenpan en verwarm 1 minuut op laag vuur. Neem van het vuur en stamp de specerijen grof in een vijzel. Zet apart.

Zeef het kikkererwtenmeel in een grote kom en voeg kurkuma, chilivlokken, fenegriekblaadjes, losgeklopt ei, spuitwater, knoflook, gember, groene chilipepers, rijstazijn, zeezout naar smaak en de vijzelinhoud toe.

Klop tot een glad beslag, voeg mango- en bakpoeder toe en klop grondig door.

Voeg verse koriander en courgettes toe, schep om en zorg dat ze rondom bedekt zijn met beslag.

Verwarm de olie in een grote diepe koekenpan en schep voorzichtig volle lepels beslagmengsel in de hete olie.

Frituur in porties 2-3 minuten, keer de courgettetempura en frituur nog 2 minuten of tot ze goudbruin zijn.

Schep voorzichtig uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier.

Dien onmiddellijk op. Ik eet dit gerecht graag met chutney van perzik en gegrilde sjalot (zie blz. 184).

Toen ik klein was kweekten we courgettes in onze achtertuin. We zaten vaak buiten met buren en vrienden terwijl mijn vader en onze buurman, meneer Mayo, de courgettes frituurden en ze opdienden in bruine papieren zakken, die mijn vader bewaarde van onze bezoeken aan de groenteman.

Pakora's van courgette en rode ui

- Vorbereidingstijd 60 minuten, kooktijd 20 minuten
- VOOR 4 PERSONEN**
- 3 middelgrote courgettes
1 grote rode ui, in dunne ringen
- HOOFDSPECERIJEN**
1 theel komijnzaad
1 theel korianderzaad
- 1 theel rode chilivlokken
- VERWARMENDE SPECERIJEN**
2 theel fenegriekblaadjes
- ANDERE SPECERIJEN**
½ theel ajowanzaad
2 theel mangopoeder
- NATTE INGREDIËNTEN**
1 theel knoflookpulp
½ theel gemberpulp
2 verse groene chilipepers, heel fijn gehakt*
sap van ½ limoen
zo nodig wat extra water
plantaardige olie, om te frituren
- 1 bosje verse koriander, grofgehakt inclusief de steeltjes
½ theel bakpoeder
zeezout naar smaak, om te bestrooien

** Ik laat zaad en zaadlijsten zitten, maar verwijder ze gerust als je mildere pakora's wilt maken.*

Rasp de courgettes in een grote kom, voeg de uiringen toe en strooi er wat zeezout over.

Schep goed om en laat 60 minuten rusten.

Laat de courgettes uitlekken, spoel ze goed af, druk het overtollige water eruit en doe ze in een grote kom.

Zet een kleine droge koekenpan op laag vuur en verwarm komijn- en korianderzaad, fenegriekblaadjes en ajowan 1 minuut.

Neem van het vuur en stamp de specerijen tot fijn poeder in een vijzel.

Doe de vijzelinhoud, chilivlokken en mangopoeder ook in de grote kom. Roer grondig.

Voeg knoflook, gember, groene chilipepers, limoensap, verse koriander, bakpoeder en zout naar smaak toe.

Mengen gaat in dit geval het best met je handen, maar gebruik gerust een spatel om een dik beslag te krijgen. Voeg een scheutje water toe als het beslag te stug voelt.

Verwarm de olie in een diepe pan tot 180 °C. Laat voorzichtig kleine balletjes van het courgette-uibeslag in de hete olie glijden.

Frituur 3-4 minuten en keer de pakora's regelmatig, tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Schep de pakora's met een schuimspaan voorzichtig uit de olie en laat goed uitlekken op keukenpapier.

Serveer ze warm, met je favoriete chutneys.

Dit was voor mijn vader het grote tuinteestklapstuk. Hij stond ze letterlijk de hele nacht te bakken boven zijn geïmproviseerde vuurtje, voor alle spelende kinderen in de tuin.

Aardappels in munt en tamarinde

Vorbereidingsduur 20 minuten,
kookduur 25 minuten

VOOR 4 PERSONEN

750 g aardappels, geschild en in
blokjes van 2½ cm*

HOOFDSPECERIJEN

½ theel kurkumapoeder
½ theel bruin mosterdzaad
1 theel komijnzaad
1 theel rode chilivlokken
1 kaneelblaadje

VERWARMENDE SPECERIJEN

1 theel venkelzaad
¼ theel nigellezaad
1 theel fenegriekblaadjes, geweekt in
2 eetl warm water

ANDERE SPECERIJEN

½ theel asafoetida
½ theel ajowanzaad
1 theel mangopoeder
1 theel gedroogde muntblaadjes

NATTE INGREDIËNTEN

3 eetl arachide- of plantaardige olie
1 volle theel tomatenpuree
1 theel knoflookpulp
1 theel gemberpulp
2 eetl tamarindepulp

steenzout of zoutvlokken naar smaak
2 eetl yoghurt
1 bosje verse koriander, grofgehakt

* Ik gebruik graag maris-piper-
aardappels voor dit gerecht.

Blancheer de aardappels in een grote pan met een snuf zout en de kurkuma; dit duurt ongeveer 5 minuten.

Laat uitlekken in een vergiet en leg er een keukendoek over, zodat de aardappels droogstomen. Zet apart.

Zet een grote sauteerpan op laag vuur en voeg de olie toe. Voeg als de olie warm is mosterd-, venkel- en nigellezaad, asafoetida en ajowan toe. Meng ze goed met de olie, roer dan de overige hoofdspecerijen erdoor en bak tot alles geurt.

Voeg tomatenpuree, knoflook en gember toe. Roerbak 1 minuut.

Voeg de aardappels toe en schep zorgvuldig om, zodat ze rondom bedekt zijn met de specerijen. Zorg dat ze gaar zijn en vanbuiten iets krokant.

Voeg fenegriekblaadjes, mangopoeder, muntblaadjes en tamarindepulp toe.

Bak nog 1 minuut, neem van het vuur, doe een deksel op de pan en laat 10 minuten staan.

Voeg verse koriander toe en dien op met chapati's en wat yoghurt.

Iemand zei eens tegen me, nadat hij dit gerecht gegeten had: 'Wie had ooit gedacht dat aardappels zo lekker konden zijn?' Munt heeft een unieke smaak en is ook uitstekend voor de spijsvertering. Voeg daar nog de belangrijke rol bij die tamarindepulp in dit gerecht speelt, en je weet zeker dat het indruk zal maken op iedere 'foodie'.

Aardappels masala

Vorbereidingsduur 20 minuten,
kookduur 35 minuten

VOOR 4 PERSONEN

HOOFDSPECERIJEN

1 theel bruin mosterdzaad
1 theel gekneusd korianderzaad
1 theel komijnzaad
1 theel rode chilivlokken
stukje cassiaschors van 2½ cm

VERWARMENDE SPECERIJEN

1 theel venkelzaad
1 theel fenegriekblaadjes, geweekt in
2 eetl warm water

ANDERE INGREDIËNTEN

2 theel asafoetida
1 theel himalayazout
¼ theel nigellezaad
1 eetl mangopoeder
5 eetl water

NATTE INGREDIËNTEN

4 middelgrote aardappels
3 eetl plantaardige olie
2 middelgrote verse tomaten,
fijngesneden
1 theel knoflookpulp
1 theel gemberpulp
6 verse curryblaadjes, gescheurd
1 bosje verse koriander, grofgehakt

Schil de aardappels en was ze in koud water om alle overtollig zetmeel te verwijderen. Snij ze in kleine blokjes en doe ze in een grote pan. Voeg koud water toe tot ze onderstaan. Voeg 1 theelepel asafoetida toe en het himalayazout.

Breng aan de kook en kook ongeveer 5 minuten. Laat uitlekken in een vergiet, dek af met keukenpapier en laat droogstomen.

Doe de plantaardige olie in een grote sauteerpan en verwarm op matig vuur. Voeg 1 theelepel asafoetida toe en de hoofdspecerijen.

Draai het vuur laag en roer goed tot alles geurt. Dat duurt ongeveer 1 minuut.

Voeg verwarmende specerijen, nigellezaad, mangopoeder, knoflook, curryblaadjes en gember toe en bak nog 2 minuten.

Voeg de verse tomaten toe en laat nog 10 minuten sudderen met het deksel op de pan; roer af en toe.

Voeg de aardappels toe, roer grondig en voeg dan 5 eetlepels water toe.

Doe het deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes sudderen.

Neem van het vuur en voeg verse koriander toe.

We hadden familie en vrienden die vaak onaangekondigd langskwamen. Het was onze gewoonte ze altijd te eten te geven en dit was een snel en makkelijk recept. En ook een rijke natuurlijke bron van veel belangrijke vitaminen en mineralen. Ik heb aardappels altijd een verbazend veelzijdig ingrediënt gevonden om mee te koken.

Bombay-aardappel met rabarber

Vorbereidingstijd 30 minuten,
kooktijd 55 minuten

VOOR 4 PERSONEN

3 rode rabarberstelen in stukjes van 2½
cm, het blad verwijderd
850 g grote aardappels, geschild en in
grote stukken
1 eetl lichtbruine basterdsuiker

HOOFDSPECERIJEN

1 theel komijnzaad
1 theel gekneusd korianderzaad
1 theel bruin mosterdzaad
½ theel zwarte peperkorrels

stukje cassiaschors van 2½ cm
1 kaneelblaadje

1½ theel kurkumapoeder
1 theel rode chilivlokken

VERWARMENDE SPECERIJEN

½ theel venkelzaad
1 theel fenegriekblaadjes, geweekt in
2 eetl warm water
½ theel nigellezaad
2 kruidnagels

NATTE INGREDIËNTEN

4 eetl arachide- of plantaardige olie
1 grote ui, gesnipperd
2 grote tomaten, grofgesneden
2 theel knoflookpulp
1 theel gemberpulp
2 groene chilipepers, ingesneden
1 bosje verse koriander, grofgehakt
inclusief de steeltjes

1 theel steenzout of zoutvlokken, plus
zout naar smaak
1 theel geraspte jaggery

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Leg de rabarber in een ovenslee met anti-aanbaklaag en strooi de suiker
erover. Zet 10 minuten in de oven. Haal eruit en zet apart.

Breng een grote pan water aan de kook met 1 theelepel kurkuma en
1 theelepel zout. Blancheer de aardappels 7 minuten.

Laat de aardappels uitlekken in een vergiet en leg er een keukendoek
over (de aardappels zullen droogstomen). Zet apart.

Zet een kleine droge koekenpan op laag vuur en verwarm komijn-,
koriander- en mosterdzaad en zwarte peperkorrels tot ze geuren. Dat
duurt 1 minuut, want je wilt alleen dat de olie loskomt uit de specerijen.
Neem van het vuur en stamp de specerijen grof in de vijzel.

Verwarm de olie in een grote sauteerpan op laag vuur. Voeg dan ui,
cassia, kaneelblaadje en zout naar smaak toe. Sauteer 5 minuten.

Voeg de ½ theelepel kurkuma en chilivlokken toe, roer om en sauteer
2 minuten. Voeg tomaten en jaggery toe en sauteer nog 10 minuten; roer
af en toe. Als je deze ingrediënten wat meer tijd gunt, zal dat de smaak
van je curry ten goede komen.

Voeg knoflook, gember en groene chilipepers toe en sauteer 2 minuten.

Voeg de vijzelinhoud toe, roer goed om en sauteer ongeveer 10 minuten,
tot je een smeug mengsel hebt.

Als het te droog wordt en aan de pan plakt, voeg dan gewoon zo vaak
als nodig een beetje water toe om de gewenste consistentie te krijgen.

Voeg aardappels en rabarber toe en roer 1 minuut om op hoog vuur.

Pak de koekenpan er weer bij en verwarm venkel- en nigellezaad en
kruidnagels 1 minuut op laag vuur. Neem van het vuur en stamp de
specerijen grof in de vijzel.

Draai het vuur laag, voeg de verwarmende spijzen inclusief de fenegriek-
blaadjes toe, doe het deksel op de pan en smoor 10 minuten of tot de
aardappels gaar zijn. Neem van het vuur. Voeg de verse koriander toe.
Dien op met chutney van geroosterde amandelen en koriander (zie blz.
187) en warme chapati's.

*Dit was in mijn kindertijd een van mijn lievelings-
gerechten. Mijn vader maakte het graag, met verse
rabarber uit onze tuin.*



Punjabi aloo gobi

Vorbereidingsduur 20 minuten,
kookduur 40 minuten

VOOR 4 PERSONEN

2 kleine bloemkolen, in kleine roosjes
2 grote aardappels, geschild en in grote
stukken

HOOFDSPECERIJEN

1 theel komijnzaad
1 theel korianderzaad

stukje cassiaschors van 2½ cm
1 kaneelblaadje

¼ theel kurkumapoeder
1 theel rode chilivlokken

VERWARMENDE SPECERIJEN

2 theel fenegriekblaadjes, geweekt in
4 eetl warm water

ANDERE SPECERIJEN

¼ theel asafoetida
2 theel mangopoeder

NATTE INGREDIËNTEN

3 eetl plantaardige olie
2 middelgrote uien, gesnipperd
2 grote verse tomaten, fijngesneden
1 theel knoflookpulp
2 theel gemberpulp
2 groene chilipepers, ingesneden

zeezout naar smaak

GARNERING

1 bosje verse koriander, grofgehakt
inclusief de steeltjes
sap en geraspte schil van 1 kleine
limoen

Verwarm een kleine koekenpan op laag vuur, voeg komijnzaad en
korianderzaad toe en verwarm 1 minuut. Neem van het vuur en stamp
het zaad grof in de vijzel. Zet apart.

Zet een grote sauteerpan op laag vuur en voeg olie en asafoetida toe.
Voeg, als de olie warm is, de uien toe en sauteer 5 minuten.

Voeg cassia, kaneelblaadje en zeezout naar smaak toe. Sauteer nog
5 minuten.

Voeg kurkuma en chilivlokken toe en sauteer nog 2 minuten.

Voeg tomaten, knoflook, gember, groene chilipepers en de vijzelinhoud
toe.

Sauteer ongeveer 10 minuten, tot je een smeug mengsel hebt. Als het
mengsel droog wordt, voeg dan wat water toe.

Voeg de aardappels toe, schep om en zorg dat ze rondom bedekt zijn.
Sauteer 5 minuten op matig vuur en voeg wat water toe, zodat de
aardappels makkelijker garen.

Voeg de bloemkoolroosjes toe, schep om en zorg dat ze rondom
bedekt zijn. Sauteer 2-3 minuten.

Voeg fenegriekblaadjes en mangopoeder toe. Draai het vuur laag, doe
een deksel op de pan en laat sudderen tot aardappels en bloemkool
gaar zijn.

Neem van het vuur en voeg verse koriander, limoensap en -rasp toe.

Roer goed om en dien op met chapati's.

Wij hadden altijd bloemkool in de tuin. We waren dol op
dit gerecht en mijn vader maakte het vaak snel als we
onverwacht bezoek hadden. Bij ons gingen gasten
nooit de deur uit zonder iets te hebben gegeten.
Inclusief de postbode, melkboer, voddeman, en zelfs
de oude man die paraffine en kolen aan huis bezorgde.

Pikante tomaten met eieren

Vorbereidingsduur 15 minuten,
kookduur 20 minuten

VOOR 4 PERSONEN

4 grote vleestomaten, kapjes eraf en
uitgehold
4 kleine vrije-uitloopeieren

HOOFDSPECERIJEN

1 theel komijnzaad
½ theel zwarte peperkorrels
1 theel rode chilivlokken

VERWARMENDE SPECERIJEN

1 theel fenegriekblaadjes

NATTE INGREDIËNTEN

1 eetl zachte ongezouten boter
½ theel knoflookpulp
½ theel gemberpulp
1 eetl verse koriandersteeltjes,
fijngehakt

GARNERING

1 bosje verse koriander, fijngehakt
1 verse milde rode chilipeper, heel fijn
gehakt

zeezout naar smaak

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Leg de tomaten op een bakplaat; snij van de onderkant van elke
tomaat een klein plakje af, zodat ze stevig staan.

Zet een kleine droge koekenpan op laag vuur, voeg de hoofd- en
verwarmende specerijen toe en verwarm 1 minuut.

Neem van het vuur en stamp de specerijen tot poeder in een vijzel.

Doe de vijzelinhoud over in een kom. Voeg zachte boter, knoflook,
gember, koriandersteeltjes en zout naar smaak toe. Meng grondig.

Kwast met een bakkwast de binnenzijde van elke tomaat zorgvuldig in
met het mengsel uit de kom.

Breek een ei in elke tomaat. Breng op smaak met wat zeezout.

Zet 8-10 minuten in de oven of, als je van een zachtgekookt ei houdt,
6-7 minuten.

Haal uit de oven en garneer met verse koriander en rode chilipeper.

Dien op met je favoriete geroosterde brood.

Een snel en makkelijk ontbijt, ideaal als je logeers hebt.





Pakora's van spinazie en ui

Vorbereidingsijd 20 minuten,
kooktijd 20 minuten;
1 nacht in de koelkast

VOOR 4 PERSONEN

3 in plakken gesneden grote
aardappels*
2 grote uien, in dunne ringen
220 g babyspinazie
1 bosje verse koriander, fijngehakt
150-200 g kikkererwtenmeel

HOOFDSPECERIJEN

½ theel kurkumapoeder
1 theel rode chilivlokken

1 theel komijnzaad
¼ theel gekneusde zwarte peperkorrels
½ theel gekneusd korianderzaad

VERWARMEDE SPECERIJEN

2 theel fenegriekblaadjes, 10 minuten
geweekt in 4 eetl warm water

ANDERE SPECERIJEN

1 theel ajowanzaad
1 theel granaatappelpoeder
1 theel mangopoeder

NATTE INGREDIËNTEN

1 eetl vers citroensap
plantaardige olie, om te frituren

steenzout of zoutvlokken

** King-edwardaardappels zijn mijn favorieten
voor pakora's.*

Doe plakken aardappel en uiringen in een grote mengkom. Voeg spinazie, koriander, kurkuma, chilivlokken, fenegriekblaadjes en citroensap toe. Strooi er zout over en zet een nacht in de koelkast.

NB – Ik leg een schoteltje op de ingrediënten in de kom met daarop iets zwaars om het vocht uit de verse ingrediënten te helpen drukken. Ik gebruik daarvoor de vijzel.

Haal uit de koelkast. Je zult merken dat het zout (en het zware voorwerp) al het water aan de ingrediënten heeft onttrokken.

Rooster in een droge koekenpan de resterende hoofdspecerijen en de andere specerijen tot ze geuren.

Voeg alle geroosterde specerijen uit de droge pan toe aan de mengkom en roer goed om.

Voeg geleidelijk het kikkererwtenmeel toe tot het mengsel de consistentie heeft van pannenkoekenbeslag, maar dan minder dun.

Als je vindt dat de natte ingrediënten niet voldoende natuurlijk vocht hebben losgelaten, voeg dan wat extra water toe, genoeg om het beslag te maken. Doe dit alleen als het nodig is, en voeg vooral niet te veel toe.

Verwarm de olie op matig hoog vuur in een grote, zware pan tot 190 °C.

Laat voorzichtig volle lepels van het pakoramengsel in de olie glijden.

Schep de pakora's voorzichtig uit de olie als de aardappelplakken goudbruin zijn en laat uitlekken op keukenpapier.

Serveer ze warm met pikante muntchutney (zie blz. 177) en masala chai.

Ik hoop dat deze bereidingswijze je aanspreekt. In veel versies van dit gerecht wordt water toegevoegd om het beslag te maken. In mijn recept gebruik ik in plaats daarvan het natuurlijke vocht uit uien en spinazie. Hiermee krijg je veel smaakvollere en lichtere pakora's.