



LES
de AMIS
de CUISINE

MENU JUNI 2022



Het enorm grote land India bestaat uit diverse deelstaten, vaak met een eigen cultuur en godsdienst. Dit bepaalt mede of men wel (en welk) of geen dierlijk voedsel eet. Veelal eet men vegetarisch. Ook de gebruikte specerijen verschillen van noord naar zuid, maar knoflook, gember en yoghurt zijn absoluut een gemene deler en zijn in veel gerechten aanwezig. Bij het samenstellen van het menu heb ik gebruik gemaakt van de kookboeken van o.a. Meera Sodha en Atul Kochhar, moderne Indiase chef-koks.

Snacks: samosa – hara bara kabab - bahji + 2 dips
 Nilgiri machchi korma: kabeljauwhaas met koriandersaus, yoghurtrijst en pickles
 Murgh makhani: boterkip in makhani saus + naan
 Ilaayachee aaisakreem, anaanaas aur chaay kek: kardemomijs, ananas en chai cake

Menusamenstelling: Wilma de Haas (wilmadehaas@kpnmail.nl)

Snacks: samosa -hara bara kebab -bahji

met limoen-raita dip en bieten-anijsdip

Uitserveren om: 14.00 uur / 20.00 uur - Uitvoering: 3 personen - Apparatuur: oven 180°C, oven 200°C, vijzel, koffiemolen

Ingrediënten voor 11 porties

Masaruma akharota samose

110 g gepelde walnoten
560 g kastanjechampignons
2 el koolzaadolie
¾ theel. zwart mosterdzaad
¾ theel. komijnzaad
½ theel. nigellazaad
1 ui
1 lange groene chilipepers
2 cm gemberwortel
4 flinke tenen knoflook
1 theel. zout
¾ theel. gemalen zwarte peper

Samosa's maken

1 pak filodeeg van 350 g
75 g boter
komijnzaad

Recept is voor 12 stuks



Bereidingswijze

Ruim een half uur voor het serveren starten met de eindbereiding: het bakken van de bahji, hara bara kebabs en samosa's.

Samosa met champignons en walnoten

Hak de walnoten klein. Hak de champignons tot de grootte van een erwt. Snipper de ui. Schil en rasp de gember, pel de knoflook en pers uit. Hak de chilipepers (zonder zaad) fijn. Verhit de koolzaadolie in een grote koekenpan of wok op halfhoog vuur. Voeg als de olie heet is het mosterdzaad, komijnzaad en nigellazaad toe. Zodra het zaad begint te knetteren de ui toevoegen. Fruit ca. 10 minuten tot de ui zacht is en bruin begint te kleuren. Voeg dan knoflook en gember toe en bak nog 5 minuten. Voeg de champignons toe en laat slinken. Schep alles voorzichtig om, voeg zout en peper toe en laat nog 15 minuten garen tot het vocht bijna volledig is verdampt (anders worden de samosa's zompig). Voeg de walnoten toe en bak nog ca. 3 minuten mee. Laat de vulling goed afkoelen voordat de samosa's worden gemaakt.

Ontdooi het filodeeg en leg tussen 2 vochtige theedoeken.

Vouw voorzichtig een vel filodeeg uit op een snijplank. Bestrijk het vel licht met gesmolten boter en leg er een ander vel filodeeg bovenop. Snijd de vellen in de lengte in stroken van ca. 10 breed. Maak zo 12 stroken. **Bewaar tussen de theedoeken!**

Sla een van de uiteinden van de eerste deegstrook om, zodat er een hoorntje ontstaat. Vul dit hoorntje met een volle eetlepel van de vulling en sluit de open kant door de rest van de deegstrook erover heen te vouwen tot aan het eind van de deegstrook. Snijd het teveel aan deeg weg en bestrijk het einde van de deegstrook met boter om de samosa te sluiten. Maak alle samosa's op dezelfde manier.

Smelt de boter.

Bestrijk de samosa's voor het bakken aan beide zijden met gesmolten boter en bestrooi de bovenkant met komijnzaad. Zet weg op een bakplaat tot eindbereiding.

Bieten-anijsdip

2 rauwe bieten
190 g zure room
30 g gepasteuriseerde eidooier
1 ½ el appelazijn
¾ el anijszaad
zout en peper

Trek ev. handschoenen aan. Schil en rasp de bieten fijn.

Klop de eidooier los. Pureer de helft van de geraspte biet en meng met zure room en eidooier. Voeg de overige geraspte biet toe. Rooster het anijszaad zachtjes in een droge koekenpan tot de zaadjes beginnen te poffen. Kneus de zaadjes in de vijzel. Maak de dip op smaak met anijszaad, appelazijn, zout en peper. Verdeel over 2 schaaltes en zet weg tot gebruik.

Hara bara kabab

375 g kruimige aardappelen
1 theel. komijnzaad
¾ el boter
1 lange groene chilipepers
2,5 cm gemberwortel -geschild
150 g verse spinazie
¾ el citroensap
1 ½ el kikkererwtenmeel
1 theel. zout
1 ½ theel. garam masala
11 g koriander (ca. 2 el blad)
150 g kleine diepvriesdoperwtjes

Groentenkebabs

Kook de aardappels gaar en pureer met de pureeknijper. Meng met de boter. Was en blancheer de spinazie, spoel met koud water en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Hak fijn en roer door de puree. Wrijf de chilipepers (zonder zaad) en geschilde gemberwortel tot pulp in de vijzel. Rooster het komijnzaad, maal fijn en meng met de pulp. Meng de puree met de overige ingrediënten tot ze goed zijn gemengd. Als laatste de doperwtjes erdoor scheppen. Maak nu eerst een proefkebab. Maak een burgertje van Ø 6 cm en 2 cm dik. Bak in koolzaadolie gedurende 2,5 minuut per kant tot mooi bruin en knapperig. Proeven! Eventueel de kebabs hoger op smaak brengen met citroensap en zout. Maak nu de andere kebabs en zet in de koelkast tot gebruik.

Limoen raita

330 ml griekse yoghurt
1 ½ limoen
1 ½ el koolzaadolie
1 ½ theel. honing
1 ½ theel. nigella zaad
zout

Doe de yoghurt in een kom. Giet de koolzaadolie in een koekenpan op halfhoog vuur. Snij de limoenen in partjes en bak ze 1 minuut per kant in de hete olie tot ze aan beide kanten geblakerd en plakkerig zijn. Haal de pan van het vuur en laat de partjes afkoelen. Knijp ze vervolgens uit boven de yoghurt. Roer er de honing door en breng met zout hoger op smaak. Verdeel over 3 schaaltes en garneer met nigella zaad. Zet tot gebruik in de koelkast.

Bahji's (pyaz ke pakore)

2 cm gemberwortel
¾ lange groene chilipeper
1 ½ theel. komijnzaad
zout

750 g uien
3 el koolzaadolie
135 g kikkererwtenmeel (garam)
30 g verse koriander
½ theel. chilipoeder
¾ theel. gemalen korianderzaad
½ theel. kurkumapoeder
¾ el citroensap
20 ml water of wat meer

Schil de gember en hak grof. Maak de chilipeper schoon en hak grof. Maal de gember, chilipeper en komijnzaad met een snufje zout in de vijzel tot een grove pasta. Zet opzij.

Pel de uien, halveer ze en snijd ze in halve ringen van ¼ cm dik. Giet de koolzaadolie in een grote koekenpan en zet op halfhoog vuur. Voeg als de olie heet is de uiringen toe. Bak ze, af en toe omscheppend, ca. 15 minuten tot ze glazig zijn en zacht. Meng de uien met de grove pasta en de overige ingrediënten tot een heel dik beslag. Zet koel weg tot eindbereiding.

Bekleed een bakplaat met licht ingevet aluminiumfolie of een bakmat.

Eindbereiding en presentatie

Warme borden

Begin ruim een half uur voor het serveren met het bakken van de bahji, hara bara kebabs en samosa's.

Samosa's: oven 200°C – ca. 15 minuten

Bahji's: oven 180°C – 25-35 minuten

Schep dan met een tussenruimte van een paar cm steeds een eetlepel beslag op de bakplaat. Bak ze 25-35 minuten in de oven tot de bovenkant bruin en knapperig begint te worden. Haal ze los met een paletmes en houd warm.

Hara bara kababs: in 10 minuten in koolzaadolie knapperig bakken.

Zet van elke dipsoort 2 schaaltes (met een lepeltje) op tafel, zodat ieder naar wens kan opscheppen.

Verdeel de 3 soorten snacks over warme borden.

Nilgiri machchi korma – kabeljauwhaas

met koriandersaus, yoghurtrijst en pickles 

Uitserveren om: 14.45 uur /20.45 uur - Uitvoering: 3 personen - Apparatuur: koffiemolen, oven 180°C

Ingrediënten voor 11 porties

Mango pickles

300 g niet rijpe mango, ongeschild
½ el zeezout
2 el koolzaadolie
0,3 el zwart mosterdzaad
0,75 theel. fenegriekzaad
10 kerrieblaadjes
¼ el chilipeperpoeder
2 el witte wijnazijn

Nilgiri-kormasaus

koolzaadolie
260 g gele ui
4 cm gemberwortel (2 tl gehakt)
groene chilipeper (1 tl gehakt)
1 el gemalen koriander
witte peper
1,8 dl kokosmelk
30 g palmsuiker
0,4 theel. garam masala
135 g koriander
90 g verse spinazie
1 ½ groene chilipepers
4,5 cm gemberwortel (40 g gehakt)
1 ½ limoen
40 ml koolzaadolie

Yoghurtrijst

190 g basmatirijst, gewassen
2,25 dl Griekse yoghurt
koolzaadolie
1 ½ snufjes asafoetida
¼ theel. zwart mosterdzaad
15 kerrieblaadjes, fijngehakt
1 ½ groene pepers, zonder zaad, fijngehakt
1 ½ el korianderblad, fijngehakt

Bereidingswijze

De mango hoeft niet al helemaal rijp te zijn. Was de mango, maar schil deze niet. Snijd in blokjes van 1 cm en zet met het zout bestrooid weg in een glazen schaal.

Verhit de olie in een pan, voeg het mosterd- en fenegriekzaad toe en bak op middelhoog vuur tot ze knisperen. Voeg de kerrieblaadjes en chilipoeder toe en roer 30 seconden. Voeg de gezouten mango en azijn toe en schep om tot de mango zacht wordt. Proef af. Laat volledig afkoelen. Proef ook tijdens het afkoelen of er misschien nog zout bij moet.

Verhit enkele eetlepels koolzaadolie in een pan. Voeg de uien toe en bak 5 minuten tot ze doorzichtig zijn. Voeg de schoongemaakte en gehakte gemberwortel en gehakte groene chilipeper (zonder zaad) toe, roer gedurende 1 minuut. Voeg dan het korianderpoeder en witte peper toe, bak weer 1 minuut. Voeg vervolgens kokosmelk, palmsuiker, garam masala en wat zout toe en warm het geheel al roerend door.

Pureer in de blender tot een fijne pasta. Houd apart.

Geef een handvol korianderstelen aan het kipperecht.

Pureer het blad van de koriander met de spinazie, groene pepers (zonder zaad), gemberwortel, het sap van de limoen en de 40 ml (à 60 ml) koolzaadolie.

Meng beide pasta's tot een mooie groene saus. Zet apart tot eindbereiding.

Kook de rijst in een pan met wat zout. Spreid uit op een bakplaat en laat volledig afkoelen.

Vlak voor de visbereiding:

Schenk de yoghurt in een pan en roer glad. Voeg de afgekoelde rijst toe. Roer goed en druk de rijst enigszins fijn. Zet dit mengsel even apart.

Verhit een scheut olie in een koekenpan. Voeg de asafoetida toe en bak tot het bruist. Voeg dan het mosterdzaad toe tot het knispert. Voeg dan fijngehakte kerrieblaadjes, korianderblaadjes en groene pepers toe.

Voeg het rijstmengsel toe. Zet weg tot gebruik.

Chettinadspecerijen

2 cm kaneelstokje
¾ groene kardemompeul
¾ gedroogde rode chilipeper
¾ kruidnagel
¾ kleine steranijs
¾ theel. korianderzaad
¾ theel. venkelzaad
¾ theel. zwarte peperkorrels
¾ theel. maanzaad
¼ theel. komijnzaad
1 eetl. gedroogde kokos
¾ eetl. chana dal (gele spliterwten)

Kabeljauw

750 g dikke kabeljauwfilet
1 el chettinadspecerijen
2 theel. paprikapoeder of milde chilipeper
4 kerrieblaadjes
45 gr roomboter
citroensap
zeezout
koolzaadolie

Eindbereiding en presentatie

amarantkiemen



Gebruik de *koffiemolen* om te malen.

Eerst de chana dal, het kaneelstokje, steranijs en kokos. Kneus vervolgens de kardemompeul en rooster deze samen met de overige specerijen in een droge koekenpan tot de geur loskomt. Dan ook weer in de koffiemolen fijnmalen en mengen met de reeds gemalen kruiden.

Zeef het poeder door een fijne zeef.

We gebruiken deze kruiden voor de kabeljauw.

Meng de chettinadkruiden en paprika of chilipoeder met wat zout. Portioneer de kabeljauw en bestrooi met de kruiden.

Verhit koolzaadolie in een ovenvaste koekenpan met antiaanbaklaag op middenhoog vuur. Bak de kabeljauw-filets. Voeg de kerrieblaadjes, boter en citroensap toe en bedruip de filets met het vocht in de pan.

Indien nodig nog even een matig warme oven zetten.

Terwijl de vis gebakken wordt:

Warm de saus op, maar laat niet meer koken, anders verdwijnt de mooie groene kleur.

Warm de yoghurtrijst, laat niet koken. Haal blaadjes er zoveel mogelijk uit.

Schep de mangopickles om.

Maak plukjes van de amarantkiemen.

Neem voorverwarmde borden. Presenteer het gerecht bijvoorbeeld zoals op de foto hiernaast.

Het lekkerst is om van alle ingrediënten wat op de vork te nemen.

Murgh makhani: boterkip

in makhani saus + naan

Uitserveren om: 15.15 uur /22.15 uur - Uitvoering: 3 personen - Apparatuur: sous vide 60°C + zakken, frituur 190°C, oven 220°C, grillpan

Ingrediënten voor 11 porties

Murgh

225 g Griekse yoghurt
1½ el citroensap
½ el gemalen koriander
1½ cm gember, geschild
1½ kleine tenen knoflook
½ theel. garam masala
½ theel. chilipoeder
½ theel. gerookte paprikapoeder
½ theel. gedroogd fenegriekblad
1,5 el koolzaadolie
zeezout
900 g kipdijfilet

Knoflook-munt naan

225 ml warm water
15 g gedroogde gist (=2,5 zakje)
1 theel. suiker
600 g tarwebloem
1 theel. zout
225 g Griekse yoghurt
2 el koolzaadolie
100 g roomboter
4 teentjes knoflook, geperst
gehakt muntblad van een half bosje
korianderblad

Bereidingswijze

Stel de sous vide in op 60°C.

Pureer alle kruiden tot een pasta. Klop de pasta en wat zout door de yoghurt in een glazen kom.

Snijd de kipdijfilets in stukjes van ca. 4 x 4 cm. Dus niet te klein. Wentel door de marinade.

Verdeel over een aantal sous vide zakken. Verdeel ook de marinade. Vacumeer de zakken en laat in ca. 1 uur garen in de sous vide op 60°C.

Rijg daarna de kipfilet met aanhangende marinade op (in water geweekte) satéstokjes. Zet apart tot eindbereiding.

Meng het warme water met de gist en een theelepel suiker tot het begint te schuimen (ca. 5 minuten).

Zeef de bloem in de keukenmachine met deeghaak en doe hierbij het gistmengsel, Griekse yoghurt en 2 eetlepels olie. Kneed in 8-10 minuten tot een mooi stevig, zacht deeg en voeg halverwege het kneden een theelepel zout toe.

Neem een ruime kom en doe er een beetje olie in.

Maak een bal van het (wat plakkerige) deeg, doe de bal in de kom en draai deze om zodat beide kanten bedekt zijn met olie.

Dek de kom af met een vochtige theedoek en laat het deeg op de warmhoudkast ca. 1 uur rijzen tot het deeg dubbel zo groot is.

Verwarm de oven voor op 220°C. Smelt voor de topping 100 gram roomboter en meng dit met de fijngesneden knoflook en munt. Bestrooi je werkplek met bloem en portioneer. Rol of druk ze uit tot een ovale vorm van ongeveer 0,5 cm dik en Ø10 cm.

Smeer met een dikke laag van de gesmolten boter in en bak ze in 6-8 minuten goudbruin en gaar. Haal de naan uit de oven en smeer nog een keer in met de gesmolten knoflook/muntboter en garneer het brood naar wens nog met een beetje fijngesneden korianderblad. Zet weg tot gebruik.

Groene kruiden olie

1 dl koolzaadolie
16 takjes koriander
16 blaadjes munt
¼ cm gemberwortel
snufje zeezout

Pureer alle ingrediënten in het kleine bakje van de mixer tot alles fijngehakt en gemengd is. Laat een tijdje trekken.
Zeef de olie en doe over in een spuitflesje.

Makhani saus

1,2 kg tomaten
1½ el koolzaadolie
2 groene chilipepers
3 cm gember
korianderstelen (ontvangen)
water (naar eigen inzicht)
3 el honing
1 theel. milde chilipeperpoeder
8 fenegriekblad
1 ½ theel. garam masala
75 gr boter, in blokjes
110 ml room
zeezout

Ontvang korianderstelen van het kabeljauwgerecht

Kerf een ondiep kruis vanuit midden onder de tomaten richting de steelaanzet van elke tomaat. Ontvel de tomaten door 1 minuut onder te dompelen in kokend water. Haal de tomatenvellen zo heel mogelijk los van de tomaat (als een bloem). Zet de vellen en de tomaten opzij.
Hak chilipepers (zonder zaad) en geschilde gember fijn.
Verhit olie in een pan en bak op halfvuur chilipepers en gember 1-2 minuten tot licht verkleurd.
Voeg de tomaten, een handvol korianderstelen en wat water toe. Laat 20-25 minuten sudderen tot de tomaten papperig zijn. Wrijf het mengsel door een zeef.
Schenk de gezeefde saus terug in de pan en voeg honing, chilipoeder, kerrieblad en garam masala toe. Laat sudderen tot de saus dikker wordt. Voeg dan boter, room en saus toe. Laat weer wat inkoken tot een dikke saus.
Breng hoger op smaak met zeezout.
Voeg eventueel tomatenpuree toe als de saus niet rood genoeg is (heeft bloemkoolsoep tomatenpuree over?)

Gefrituurde tomatenvellen

tomatenvellen

Net voor het uitserveren:
Verhit de frituur op 190°C.
Frituur de vellen krokant en laat uitlekken op keukenpapier. We gebruiken de gefrituurde velletjes voor de garnering.

Eindbereiding en presentatie

Chaat masala
Klein bakje erwtscheuten
Hete borden
Metalen kommetjes (ook heet)

Kipdijfilet

Verhit de grillpan. Rooster de spiesen kipfilet (met aanhangende marinade). Zodra klaar licht bestrooien met een snufje chaat masala. Schuif de stukjes kipfilet van de spiesen en portioneer.

Opmaak

Trek met een kwast een streep kruidenolie op het bord. Leg hier enkele stukjes kipfilet op en garneer met gefrituurd tomatenvel en erwtscheut.

Zet een kommetje op het bord (bijvoorbeeld de metalen ijscoupe), vul dit met wat makhanisauis en wentel er enkele stukjes kipfilet in.

Leg er tenslotte een naantje bij.



Ilaayachee aaisakreem *kardemomijs* *met gebakken ananas en chai cake*

Uitserveren om: 15.45 uur / 22.45 uur - Uitvoering: 3 personen - Apparatuur: cupcake trays, oven 180°C

Ingrediënten voor 11 porties

Ilaayachee aaisakreem

375 ml volle melk
375 ml slagroom
2 theel. gemalen kardemom
225 g fijne suiker
150 g eigeel (uit pak)

Masalamelange voor de cake

6 cm gemberwortel
3 zakjes zwarte thee (darjeeling)
2 kaneelstokjes
2 tl anijszaad
2 tl venkelzaad
2 kruidnagelpoeder
1,5 tl groene kardemompeulen

Chaay kek

75 g amandelmeel
75 g bloem
zakje bakpoeder
150 g boter
150 g suiker
3 eieren

cupcake trays (niet te groot)

Anaanaas

1 kleine rijpe ananas
2 el boter
3 el honing
1 el limoensap
snuf gemalen kruidnagel

Bereidingswijze

Kardemomijs

Giet melk en slagroom in een pan en voeg de kardemom toe en verhit tot het aan de rand begint te borrelen. Laat 30 minuten van het vuur af trekken. Zeef en zet apart.
Klop de suiker en eigeel romig. Meng vervolgens met het melk-roommengsel.
Verhit het mengsel op laag vuur al kloppend tot het dik wordt en het aan de achterkant van een lepel blijft hangen. Pas op voor roerei!
Draai er ijs van.

Schil en snijd de gemberwortel in stukjes. Haal de thee uit de zakjes. Meng de gemberwortel met de kaneelstokjes (even kleiner maken), anijszaad, venkelzaad, kruidnagel, kardemom en de thee en maal fijn in de koffiemolen of in het staafmixerbakje.

Chai cake

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Blender de masalamelange met het amandelmeel, bakpoeder en de bloem fijn in de keukenmachine.
Vet de cupcaketrays in. Roer de boter met de suiker luchtig en meng een voor een de eieren erdoor. Meng het amandelmengsel door het beslag. Schenk het beslag in de cupcaketray en bak de cakejes in de oven in circa 20 minuten goudbruin en gaar. Doe de satéprikkerproef om te zien of ze gaar zijn.
Laat de cakejes afkoelen en haal ze uit de vorm.

Snijd boven- en onderkant van de ananas.

Zet rechtop de snijplank en snijd de schil van boven naar beneden weg. Verwijder pitten met de punt van het mes.
Snij de ananas eerst in vier kwarten en vervolgens tot 16 stukken.
Vlak voor het serveren:
Bak de ananasstukken in de boter tot ze beginnen te karamelliseren. Besprenkel met honing, limoensap en 2 flinke snufjes kruidnagel. Schep voorzichtig om.

Eindbewerking en presentatie

1 rijpe granaatappel
poedersuiker

koele bordjes

Snijd de granaatappel dwars doormidden.

Neem een ruime schaal en klop met de achterkant van een pollepel de pitjes uit de granaatappel.

Bestrooi de cakejes met poedersuiker.

Haal 20 minuten voor serveertijd het ijs uit de vriezer.

Maak met de kleine ijstang 2 ijsbolletjes p.p.

Schik op een koel bordje samen met wat gebakken ananas, een cakeje en decoreer met wat granaatappelpitjes.
