

GOVINDA'S KEUKEN

MENU 1

DE HOEVEELHEDEN ZIJN VOOR 6 PERSONEN

AFKORTINGEN VOOR MATEN EN GEWICHTEN

GOBHĪ PAKAURĀ Bloemkoolroosjes in een deegjasje
TAMĀTĀR KĪ CATNĪ Tomatenchutney (tomatensaus)

NARIAL SWEETS Kokossnoepjes

MATAR PANĪR Doperwtjes en kaas in tomatensaus

ml = milliliter
cl = centiliter
dl = deciliter
cm = centimeter
kg = kilogram
00' = minuten
tray = grote plastic schaal

min = minuut / minuten
sec = seconden
1 cup = 250 ml vloeistof
1 cup = 180 gram meel of 210 gram rijst
eetl. = eetlepel = 15 ml
theel. = theelepels = 5 ml

GOBHĪ PAKAURĀ

Bloemkoolroosjes in een deegjasje
VOORBEREIDING en BAKTIJD: ± 45 minuten

TAMĀTĀR KĪ CATNĪ

Tomatenchutney (tomatensaus)
VOORBEREIDING en KOOKTIJD: ± 25 minuten



INGREDIËNTEN

2 mooie tomaten
2 eetl. boter
1 theel. geraspte gember
1/4 theel. chilipoeder
1 stukje kaneelbast
1/4 theel. asafoetida
1 laurierblaadje

WERKWIJZE

1) Was en snij in kleine blokjes
2) Verhit in een kookpan en bak daarin
+
+
+
+
gedurende 2 minuten
2) Voeg nu de tomatenstukjes bij de kruidenmengeling, en laat alles op een halfhoog vuur 10 minuten koken.
Indien nodig doe je een beetje water bij de chutney zodat hij niet aanbrand.

INGREDIËNTEN

WERKWIJZE

100 gram kekererwtenmeel +
100 gram wit meel +
100 gram zelfrijzend meel +
2 theel. zeezout +
1 theel. kurkuma +
1/4 theel. asafoetida +
1/4 theel. kaneelpoeder +
4 dl koud water

1 mooie bloemkool

1) Meng in een mengkom
2) Snij roosjes, en spoel deze even onder koud water.
3) Verhit de frituurolie, haal de bloemkoolroosjes door het beslag, en bak ze in ± 6 min gaar.

MATAR PANĪR

Doperwtjes en kaas in tomatensaus
Vorbereiding en kooktijd: ± 50'

**INGREDIËNTEN****WERKWIJZE**

3 liter melk
2 eetl. ghee
1 theel. geraspte gember
1 verse chilipeper
1/4 theel. asafoetida
2 theel. kurkuma
1 kg verse tomaten
500 gram diepvrieserwten
1 eetl. zeezout
1 bosje verse koriander

1) Maak panīr van pers de kaas gedurende ± 1 uur, snij in blokjes en frituur deze goudgeel.
 2) Verhit in een grote kookpan en bak daarin volgende kruiden:
 +
 +
 +
 en voeg nu bij deze kruiden (gepeld en in kleine blokjes gesneden)
 3) Als het water van de tomaten vrijkomt doet u er bij en laat alles koken tot de erwten gaar zijn. Voeg dan de kaas (panīr) bij de groenten en laat de kaas de saus opnemen.
 4) Voeg er nu bij, en roer alles voorzichtig om. **Zet nu de pan van het vuur.**
 5) Werk het gerecht af door er (fijngehakt) voorzichtig onder te mengen.

TIP

Kijk af en toe of er nog genoeg kookvocht in de pot is, is dat niet het geval dan voeg je wat water toe.

NARIAL SWEETS

Kokossnoepjes
Bereiding: ± 30'

**INGREDIËNTEN****WERKWIJZE**

1/2 blik gesuikerde melk
2,5 blikken gedroogde kokos
1 zakjes vanillesuiker

1) Meng in een mengkom
 +
 +
 en kneed alles goed door elkaar.
 2) Rol mooie balletjes ter grootte van een walnoot, en stapel deze mooi op elkaar in een platte schotel.