

# GOVINDA'S KEUKEN

DE HOEVEELHEDEN ZIJN VOOR 6 PERSONEN

<b>MŪNG DĀL</b>	Soep van mūng boontjes
<b>GĀJAR VADĀ</b>	Wortelkroketten
<b>CHAR PAKSOI</b>	Gestoomde paksoikool
<b>ŚRĪKHĀND</b>	Ingedikte yoghurt
<b>CĀVAL</b>	Gestoomde rijst met maanzaadjes

# MENU 2

AFKORTINGEN VOOR MATEN EN GEWICHTEN

ml = milliliter	min = minuut / minuten
cl = centiliter	sec = seconden
dl = deciliter	1 cup = 250 ml vloeistof
cm = centimeter	1 cup = 180 gram meel of 210 gram rijst
kg = kilogram	eetl. = eetlepel = 15 ml
00' = minuten	theel. = theelepel = 5 ml
tray = grote plastic schaal	

## MŪNG DĀL

Soep van mūng boontjes  
VOORBEREIDING en KOOKTIJD: ± 30 minuten



### INGREDIËNTEN

200 gram	mūngboontjes
1 theel.	geraspte gember
1/2 theel.	komijnpoeder
1/2 theel.	korianderpoeder
1/2 theel.	asafoetida
1/2 theel.	chilipoeder

### WERKWIJZE

- 1) Was en verwijder eventuele steentjes.
- 2) Doe de boontjes in een kookpan samen met  
+  
+  
+  
+  
en meng alles goed.
- 3) Giet er KOUD WATER bij tot de boontjes net onder staan. Kook de dāl (terwijl u af en toe roert) op middelhoog vuur tot deze zacht is maar niet papperig.
- 4) Smelt in een koekenpan en bak daarin  
**fijngehakt +**  
tot de zaadjes 'springen'.
- 5) Giet deze kruidenmix over de dāl en serveer deze heet.

50 gram	boter
1 kleine	rode chilipeper
1 theel.	komijnzaad

## GĀJAR VADĀ

Wortelkroketten  
VOORBEREIDING en BAKTIJD: ± 30 minuten



### INGREDIËNTEN

3 eetl.	walnoten
8 grote	wortelen
175 gram	kekererwtenmeel
2 eetl.	geraspte kokos
1,5 theel.	garam masala
1 kleine	rode chilipeper
2 eetl.	verse koriander
3/4 theel.	kurkuma
1,5 theel.	zout
1/2 theel.	bakpoeder

### WERKWIJZE

- 1) Hak in kleine stukjes
- 2) Was en rasp fijn.
- 3) Doe de geraspte wortelen met de walnoten in een grote mengkom en voeg er de volgende ingrediënten bij:  
+  
+  
+  
**fijngehakt +**  
**fijngehakt +**  
+  
+  
en meng alles onder elkaar.
- 4) Voeg **water** bij tot u een dikke pasta krijgt waarvan je balletjes ter grootte van een walnoot kan maken.
- 5) Verhit de olie in een wok of friteuse en bak de vadā's in 5 min goudbruin.

**ŚRĪKHĀND****Ingedikte yoghurt**

Uitlektijd: 12 tot 16 uur

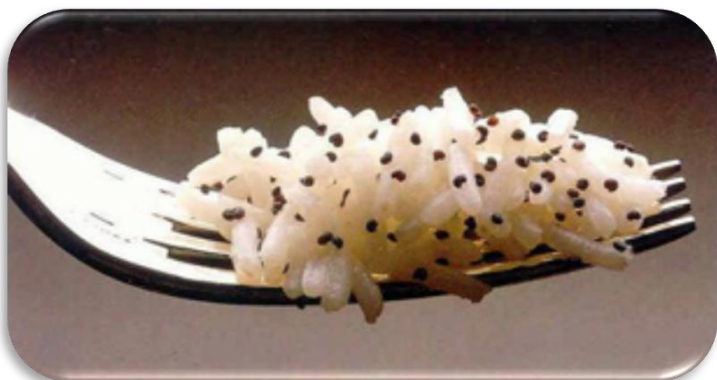
Bereidingstijd: 15 minuten

**INGREDIËNTEN****2 liter****volle yoghurt****1/2 pakje  
200 gram****saffraandraadjes  
poedersuiker****WERKWIJZE**

- 1) Leg een dubbelgevouwen kaasdoek in een vergiet.
- 2) Giet hierin en knoop de hoeken van het kaasdoek aan elkaar. Hang het doek in de koelkast of in een andere koele plaats gedurende 12 à 16 uur. Plaats een schaal onder de yoghurt om de wei op te vangen. De yoghurt is goed wanneer de hoeveelheid herleid is tot de helft.
- 3) Schep dan de yoghurt in een mengschaal, voeg er + bij en bewerk met een 'garde' of 'strainer'.

**CĀVAL****Gestoomde rijst met maanzaadjes**

Bereidingstijd: ± 20 minuten

**INGREDIËNTEN****300 gram****basmatirijst****2 eetl.****ghee****1 eetl.****maanzaadjes****6 dl****koud water****3/4 theel.****zout****Gestoofde paksoikool**

Voorbereiding en kooktijd: ± 30 minuten

**INGREDIËNTEN****1 kg****paksoikool****3 eetl.****maïsolie****8 dunne****schijfjes gember****1/2 theel.****asafoetida****2 eetl.****lichte sojasaus****1 theel.****rietsuiker****3 eetl.****water****WERKWIJZE**

- 1) Was en snij in stukken en verwijder daarbij de taaie delen.
- 2) Verhit in een wok of kookpan en bak daarin gedurende enkele seconden voeg er dan bij en bak nog enkele seconden.
- 3) Voeg er de paksoikool bij en roerbak 1 min op hoog vuur, en zet dan de vlam half.
- 4) Meng + + en voeg dit mengsel bij de kool. Laat de kool op laag vuur stoven tot ze gaar is.

**WERKWIJZE**

- 1) Was en week deze gedurende 15 min. Laat dan uitlekken.
- 2) Verhit in een kookpan en bak daarin kort en voeg er dan de uitgelekte rijst bij.
- 3) Roer de rijst tot hij alle vetstof opgenomen heeft en roer er vervolgens door. Laat de rijst aan de kook komen, zet vervolgens het vuur op de laagste stand, plaats een deksel op de kookpan en stoom de rijst gedurende 18 minuten.
- 4) Neem de pan van het vuur en meng voorzichtig door de rijst.