

GOVINDA'S KEUKEN

DE HOEVEELHEDEN ZIJN VOOR 6 PERSONEN

MŪNG DĀL	Soep van mūng boontjes
GĀJAR VADĀ	Wortelkroketten
CHAR PAKSOI	Gestoomde paksoikool
ŚRĪKHĀND	Ingedikte yoghurt
CĀVAL	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
 - + geraspte gember
 - + komijnpoeder
 - + korianderpoeder
 - + asafoetida
 - + chilipoeder
 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
 - + rode chilipeper
 - + komijnzaad
 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:
 - + kekererwtenmeel
 - + geraspte kokos
 - + garam masala
 - + rode chilipeper
 - + verse koriander
 - + kurkuma
 - + zout
 - + bakpoeder
 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

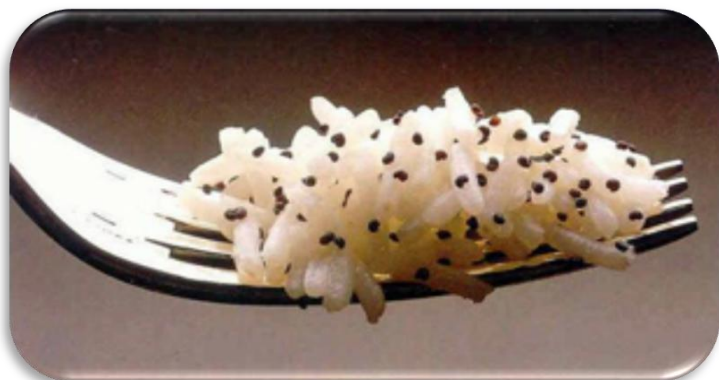
Bereidingstijd: 15 minuten

**INGREDIËNTEN****2 liter** **volle yoghurt****1/2 pakje** **saffraandraadjes**
200 gram **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****CHAR PAKSOI**

Gestoomde 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.