

GOVINDA'S KEUKEN

DE HOEVEELHEDEN ZIJN VOLDOENDE VOOR 6 PERSONEN

SITAFAL SĀR	Pompoensoep (Bengal, India)
TAMĀTAR PANĪR	Verse kaas met gebakken tomaat (Gujarat, India)
GOBHĪ ĀLŪ KĀRI	Curry van aardappelen en bloemkool (Mangalore, India)
NĪMBŪ CĀVAL	Citroenrijst (Karnataka, India)
KHĪR	Zoete rijst (India, algemeen)

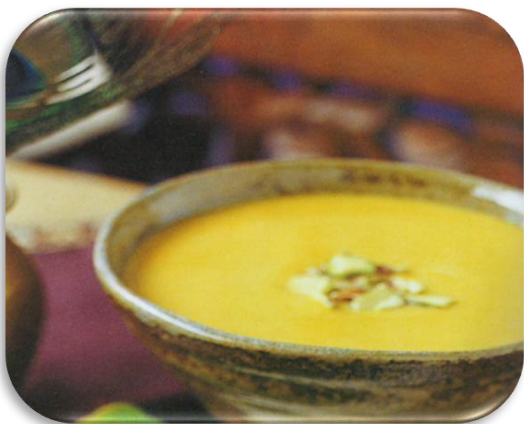
MENU 3

AFKORTINGEN VOOR MATEN EN GEWICHTEN

ml = milliliter	sec = seconden
cl = centiliter	tray = plastic of metalen mengschaal
dl = deciliter	1 cup = 250 ml vloeistof
bot = bosje	180 gram meel of 210 gram rijst
cm = centimeter	el = eetlepel = 15 ml
kg = kilogram	tl = theelepel = 5 ml
min = minuten	

SITAFAL SĀR

Pompoensoep (Bengal, India)
Vorbereiding en kooktijd: ± 1uur



INGREDIËNTEN

WERKWIJZE

1) Was, schil en snij in kleine blokjes.
2) Verhit in een grote kookpan en sauteer hierin de volgende kruiden : (uit de pepermolen) + (geraspt) +
+ en bak hierin de pompoenblokjes gedurende 8 min.
3) Voeg nu zoveel bij de blokjes tot deze net onder staan. Laat alles koken tot de pompoen boterzacht is. Pureer dan met de mixer.
4) Voeg bij de pompoen nog + en roer de soep even door. Zet het vuur op de laagste stand, en laat de kruiden nog 5 min 'trekken'.

1,25 kg	pompoen
50 gram	boter
1/2 tl	zwarte peper
1/2 tl	muskaatnoot
1/2 el	currypoeder
1/2 tl	asafoetida
	koud water
1 tl	zout
##### tl	dilletoppen

TAMĀTAR PANĪR

Verse kaas met gebakken tomaat (Gujarat, India)
Vorbereiding en kooktijd: ± 2 uur



INGREDIËNTEN

WERKWIJZE

1) Maak panir van pers de kaas, snij hem in blokjes en frituur deze licht goudbruin.
2) Was en snij ze in vier.
3) Verhit in een kookpan en bak daarin +
+ en laat nog enkele sec bakken. Voeg dan de tomatenstukjes toe en bak deze gedurende 10 min.
4) Voeg nu de gefrituurde en uitgelekte panirblokjes bij de tomaten en voeg er nog (fijngesneden) aan toe.
5) Roer alles voorzichtig door elkaar en zet de pan van het vuur.

5 liter	melk
1,25 kg	tomaten
50 gram	ghee of boter
1 el	komijnzaad
1,25 tl	kurkuma
1 el	zout
2 el	verse koriander

GOBHĪ ĀLŪ KĀRI

Curry van aardappelen en broccoli (Mangalore, India)
Vorbereiding en kooktijd: ± 1:15 uur

**INGREDIËNTEN**

2 kg aardappelen
2 mooie bloemkolen
40 gram boter
1 tl geraspte gember
1 verse rode chilipeper
1 tl komijnpoeder
2 tl korianderpoeder
1 tl garam masala
1 gele zoete paprika
1 groene paprika
1 tl kurkuma

water

1 el rietsuiker
1 el zout

2 el verse koriander

WERKWIJZE

1) Was, schil en snij in blokjes, frituur ze goudbruin en laat ze uitlekken.
 2) Was en snij ze in roosjes.
 3) Verhit in een grote kookpan en bak daarin snel achter elkaar en **in deze volgorde**
 +
 (fijngehakt) +
 +
 +
 +
 in blokjes gesneden +
 in blokjes gesneden +
 en laat deze kruiden even bakken **zonder verbranden**.
 4) Voeg er vervolgens de bloemkoolroosjes bij, laat deze **onder regelmatig roeren** even bakken, voeg er dan wat bij en laat de bloemkool 10 min koken.
 5) Voeg er nu nog
 +
 bij, meng alles voorzichtig door elkaar en voeg er dan de gefrituurde en uitgelekte aardappelblokjes bij.
 6) Werk af door er (fijngehakt) voorzichtig doorheen te mengen.

NĪMBŪ CĀVAL

Citroenrijst (Karnataka, India)
Vorbereiding en kooktijd: ± 45 minuten

**INGREDIËNTEN**

300 gram basmatirijst

40 gram ghee
1 tl komijnzaad
1 tl mosterdzaad
2 laurierblaadjes
1 stukje kaneelbast
1 verse rode chilipeper

6 dl koud water
1 tl kurkuma

100 gram diepvrieserwtjes

1/2 el citroensap
boter

1/2 tl zout

WERKWIJZE

1) Laat 15 min weken in koud water, spoel dan de rijst en laat hem uitlekken.
 2) Verhit in een grote kookpan en bak daarin gedurende 2 min
 +
 +
 +
 +
 (fijngehakt) en voeg er dan de uitgelekte rijst bij, sauteer deze **al roerende** gedurende enkele minuten tot hij alle vetstof heeft opgenomen.
 3) Voeg nu
 +
 bij de rijst en laat deze 1 min doorkoken. Zet een deksel op de pan, draai de vlam op de laagste stand en laat de rijst, **zonder roeren**, 10 min stomen.
 4) Voeg nu bij de rijst en laat alles nog 8 min verder stomen. Draai dan de vlam uit en neem de kookpan van het vuur.
 5) Sprenkel over de rijst en leg er enkele klontjes op.
 6) Meng nog voorzichtig door de rijst.



INGREDIËNTEN

WERKWIJZE

100 gram	ronde rijst
30 gram	amandelschilfers
1,25 liter	volle melk
1/2 tl	gemalen kardamom
100 gram	rietsuiker
	amandelschilfers

- 1) Was en laat hem dan 15 min weken en daarna uitlekken.
- 2) Verhit een koekenpan en rooster daarin ZONDER toevoeging van vetstof.
- 3) Doe in een grote kookpan samen met
- 4) Zet de kookpan op een hoog vuur en laat de melk aan de kook komen, roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
- 5) Voeg de rijst bij de melk en laat zachtjes koken gedurende 25 tot 30 min. **Roer regelmatig en zet het vuur tijdig lager.**
- 6) Neem de pan van het vuur en voeg vervolgens en de bij de rijst. Roer nog even door en zet in een koele plaats.