

# GOVINDA'S KEUKEN

DE HOEVEELHEDEN ZIJN VOLDOENDE VOOR 6 PERSONEN

<b>GUJARATI DHAL</b>	Mūng boontjes met jaggery (Gujarat, India)
<b>PUNJĀBI GOBHĪ</b>	Bloemkool met fijngesneden gember (Punjab, India)
<b>ĀLŪ BHONDI</b>	Beignets van aardappel (Mangalore, India)
<b>SŪJĪ KĀ HALVĀ</b>	Griesmeelcake (India, algemeen)

**TIP** : Vers zuiver water, op kamertemperatuur, is een geschikte drank.

# MENU 4

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	pinch = 1 mespuntje

GUJARATI DHAL

Mūng boontjes met jaggery (Gujarat, India)  
Vorbereiding en kooktijd: ± 1uur



## GOED OM WETEN :

**Jaggery (gur)** verwijst naar **palmsuiker**. Het is ruwe suiker met een karamelachtige smaak. Men kan het vervangen door **bruine basterdsuiker** maar dan mist men de typische smaak van deze dhal.

## INGREDIËNTEN

750 gram	mūng boontjes
2 tl	korianderpoeder
2 tl	komijnpoeder
1,5 tl	kurkumawortel
1 verse	groene chilipeper
2,5 liter	water

## WERKWIJZE

- 1) Was en spoel onder de koude kraan en verwijder eventuele steentjes.
- 2) Doe ze in een grote kookpan samen met  
+  
+  
(verse, geschild en geraspt) +  
fijngehakt +  
Breng ze op een hoog vuur aan de kook, draai dan het vuur matig en laat zonder deksel circa 50min. sudderen tot de boontjes volledig gaar zijn. Controleer ze regelmatig om te voorkomen dat ze aanbranden.
- 3) Roer er dan  
+  
door tot de suiker is opgelost. Draai het vuur zo laag mogelijk.
- 4) Verhit  
in een koekenpan op een matig vuur. Doe er dan  
in en leg een deksel op de pan. Voeg na 30sec.  
bij, en laat nog 30sec. fruiten tot de peper bijna  
zwart is. Voeg er dan  
+  
fijngehakt. Roer nog even door.

1 el	jaggery
1 el	zout
3 el	arachideolie
1 el	zwart mosterdzaad
1 gedroogde	rode chilipeper
1,5 tl	asafoetida
1 bot	verse koriander

PUNJĀBI GOBHĪ

Bloemkool met fijngesneden gember (Punjab, India)  
Vorbereiding en kooktijd: ± 30 minuten



## INGREDIËNTEN

1,5 mooie	bloemkool
1 tl	komijnzaad
5 el	arachideolie
2 el	verse gember
1/2 tl	komijnzaad
1 tl	chilipoeder
1 tl	korianderpoeder
1 tl	zout
1 tl	garam masala

## WERKWIJZE

1. Was onder de koude kraan en snij ze in kleine roosjes.
2. Stamp fijn.
3. Verhit in een kookpan en fruit hierin fijngesneden **niet geraspt**
4. Doe er na 30 seconden het  
+  
+  
bij, roer en doe de bloemkool erbij
5. Strooi er over en roer goed.
6. Zet een deksel op de kookpot en laat de bloemkool op een laag vuur koken tot ze de juiste gaarheid heeft bereikt.

