

GOVINDA'S KEUKEN

DE HOEVEELHEDEN ZIJN VOLDOENDE VOOR 6 PERSONEN

LOUKHĪ SHORBA	Romige soep van courgettes (India, algemeen)
PANĪR PAKORĀ	Kaasstaafjes, aardappelpuree en tomatenchutney (India)
BRUSSELS GOBHĪ KĀRI	Spruitkool met kastanjes (Brussel, België)
CHĀR PAKSOI	Gestooft pakoikool (China)

MENU 5

AFKORTINGEN VOOR MATEN EN GEWICHTEN

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

LOUKHĪ SHORBA

Romige soep van courgettes (India, algemeen)
Vorbereiding en kooktijd: ± 30 minuten



INGREDIËNTEN

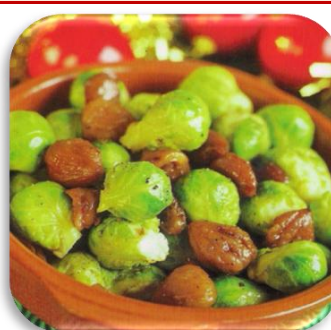
2 mooie	courgettes
3 el	zonnebloemolie
1,3 liter	koud water
2 tl	zout
2 el	verse koriander

WERKWIJZE

- 1) Was en snij in kleine blokjes.
- 2) Verhit in een grote kookpan en bak daarin de courgetteblokjes gedurende 4 à 5 min.
- 3) Voeg vervolgens bij de blokjes. Laat aan de kook komen, zet dan het vuur lager en plaats een deksel op de kookpan. Kook de courgettes tot deze gaar zijn.
- 4) Pureer de groenten in een keukenmachine of mixer.
- 5) Doe alles weer in de kookpan en voeg er nog + (fijngesneden) bij, en roer nog even door elkaar.

BRUSSELS GOBHĪ KĀRI

Spruitkool met kastanjes (Brussel, België)
Vorbereiding en kooktijd: ± 25 minuten



INGREDIËNTEN

750 gram	spruitjes
1 tl	zout
	zoveel water
125 gram	boter
50 gram	bruine suiker
150 gram	gekookte kastanjes
	spruitjes

WERKWIJZE

- 1) Was en verwijder de losse blaadjes.
- 2) Doe de spruitjes in een grote kookpan, samen met + dat de kooltjes juist onder staan. Kook de spruitjes in 5 tot 10 min. beetgaar, maar niet te zacht. Giet ze af, dompel ze in koud water en laat ze uitlekken. Zet opzij.
- 3) Laat smelten in een grote pan met zware bodem op halfhoog vuur. Voeg er bij en roer tot die gesmolten is. Voeg er bij en bak ze zachtjes tot ze rondom bedekt zijn en bruin beginnen te worden; roer af en toe.
- 4) Voeg de toe en schep alles goed om. Draai het vuur laag en bak de groenten nog 3 tot 4 min.; roer af en toe.

PANĪR PAKORĀ

Kaasstaafjes, aardappelpuree en tomatenchutney (India)
Vorbereiding en kooktijd: 1,30 uur

**INGREDIËNTEN**

3 liter	verse melk
250 gram	wit meel
1 tl	kurkumapoeder
1 tl	zout
1/2 tl	asafoetida
1/4 tl	kala namak
	koud water
600 gram	mooie tomaten
600 gram	geleisuiker
1/4 liter	tomatensap
	tomatenblokjes
1,5 el	verse basilicum
2 takjes	verse tijm
1 verse	rode chilipeper
1/2 tl	zout
2,5 kg	aardappelen
4 el	boter
1/4 tl	muskaatnoot
1/2 tl	zout
1/2 tl	kurkumapoeder
2 el	verse koriander

WERKWIJZE

- 1) Maak panir van**
Pers de panir gedurende 30 minuten, snij dan de kaas in blokjes van ± 1,5 bij 3,5 centimeter.
- 2) Neem een mengkom en mix daarin**
+
+
+
+
tot een glad beslag. Laat dit gedurende 10 min. Rusten.
- 3) Snij een kruis in**
en dompel ze even in kokend water. Dan laten schrikken met koud water en pellen. Snij de tomaten blokjes.
- 4) Laat**
in een pan smelten en blus die met
+
en voeg er
fijngesneden +
fijngewreven +
fijngesneden +
bij en laat alles voorzichtig inkoken.
- 5) Schil**
snij ze in blokjes en kook gaar. Maak er een ruwe puree van en voeg daarbij
+
geraspt +
+
+
fijngehakt.
- 6) Haal de staafjes panir door het beslag**
en frituur ze goudbruin in hete arachideolie.

CHĀR PAKSOI

Gestoofde paksoikool (China)
Vorbereiding en kooktijd: ± 25 min

**INGREDIËNTEN**

2 kg	paksoikool
2 el	arachide-olie
15 dunne	schijfjes gember
1/2 tl	asafoetida
1 theel.	rietsuiker
1 dl	water
1/4 tl	foeliepoeder

WERKWIJZE

- 1) Was en snij**
in stukken, en verwijder te harde delen indien nodig.
- 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**
met
+
en voeg dit alles bij de kool. Laat de kool op laag vuur stoven tot ze gaar is.