

GOVINDA'S KEUKEN

DE HOEVEELHEDEN ZIJN VOLDOENDE VOOR 6 PERSONEN

ĀTĀ DOSA	Volkoren pannenkoekje
CĀVAL	Eenvoudig gestoomde rijst
BENGĀLĪ TARKĀRĪ	Bengaals stoofpotje
PHAL KĀ HALVĀ	Vruchtenversnapering

TIP: Ghee is ook gekend als 'geklaarde boter'

MENU 6

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	

ĀTĀ DOSA
algemeen, India

Volkoren pannenkoekje
Vorbereiding en baktijd: ± 35 minuten



INGREDIËNTEN

200 gram	volkorenmeel
1,5 el	verse koriander
1 rode	chilipeper
1/2 tl	zout
3,5 dl	lauw water

WERKWIJZE

- 1) Meng in een grote mengkom + (fijngenhakt) + (zonder zaad en fijngenhakt) +
- 2) Giet langzaam bij het mengsel en roer tot u een glad beslag krijgt
- 3) Leg een doek over de mengkom en laat het beslag 30min rusten.
- 4) Zet een koekenpan op half hoog vuur, verhit enkele druppels maïsolie in de pan en giet dan wat beslag in de pan.
Bak de dosa goudbruin aan beide kanten.

CĀVAL
algemeen, India

Eenvoudig gestoomde rijst
Vorbereiding en stoomtijd: ± 25 minuten



INGREDIËNTEN

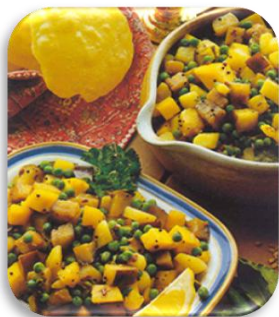
300 gram	Basmatirijst
2 el	ghee
6 dl	koud water
1/2 el	zout
1 el	verse koriander

WERKWIJZE

- 1) Was in koud water, en laat hem dan 20min weken
Laat vervolgens de rijst uitlekken.
- 2) Verhit in een kookpan en bak daarin de uitgelekte rijst tot hij alle vetstof opgenomen heeft (regelmatig roeren)
- 3) Giet dan bij de rijst, roer even door, en breng dan aan de kook op een hoog vuur. Zet vervolgens het vuur op de laagste stand, plaatst een goed sluitend deksel op de pan en stoom de rijst gedurende 18min **ZONDER ROEREN**.
- 4) Neem dan de pan van het vuur, en roer er voorzichtig en (fijngesneden) door.

BENGĀLĪ TARKĀRĪ
Bengal, India

Bengaals stoofpotje
Vorbereiding en kooktijd: ± 40 minuten



INGREDIËNTEN

6 grote 400 gram	aardappelen pompoen
1 mooie	aubergine
3 el 2 mooie 1 verse 1,5 tl	ghee laurierblaadjes rode chilipeper mosterdzaad
1/2 tl 1 tl 1/2 tl	fenegriekpoeder anijszaad komijnpoeder
3 dl 300 gram	koud water doperwtjes
1,5 el	rietsuiker
1 tl	zout
1 partje 1 takje	citroen peterselie

WERKWIJZE

- 1) Was, schil en snij en in blokjes
- 2) Was en snij in blokjes
- 3) Verhit in een grote kookpan, op matig hoog vuur, en strooi daarin kort na elkaar
+
(zonder zaadjes en fijngenhakt) +
en dek de kookpan af om te voorkomen dat het mosterdzaad eruit springt Als het mosterdzaad ophoudt met knetteren voegt u er
+
bij 4) Doe er nu meteen de aardappelen bij. Bak ze ongeveer 8min (terwijl u af en toe roert) tot de aardappelen goudbruin zijn. Voeg er dan de blokjes **pompoen en aubergine bij**. Laat ze onder regelmatig roeren 5min bakken
- 5) Voeg er bij samen met en plaats een deksel op de kookpan. Laat alles ongeveer 15min koken terwijl u af en toe voorzichtig roert
- 6) Roer nu door de groenten en laat verder koken tot ze zacht zijn
- 7) Haal de pan van het vuur en roer door de groenten
- 8) Garneer elke portie met
+

PHAL KĀ HALVĀ
algemeen, India

Vruchtenversnapering
Vorbereiding en kooktijd: ± 35 minuten



INGREDIËNTEN

1 kg	appels
5 el	boter
5 el	water
450 gram	suiker
250 gram 5 el	rozijnen amandelschilfers

WERKWIJZE

- 1) Was, schil en ontpit en snij ze in kleine blokjes
- 2) Verwarm in een kookpan en bak de appels 5min, roer vaak door Als de appels zacht en bruin zijn geworden voegt u er bij. Draai de vlam laag en laat het fruit 15min zonder deksel koken totdat het uit elkaar valt en de massa begint in te dikken. Maak de stukjes appel die er nog in zitten met een lepel kleiner en roer vaak om aanbranden te voorkomen
- 3) Voeg nu bij de appels en laat vervolgens het fruit koken, blijf roeren tot het één massa begint te vormen die loslaat van de wanden van de kookpan. Zet de vlam hoger en roer voortdurend, zodat het vocht sneller verdampt Als het moeilijk wordt om de lepel te bewegen en het mengsel aan de wanden doorzichtig begint te worden, haalt u de pan van het vuur
- 4) Roer er
+
doorheen. Zet de pan weer op het vuur gedurende 2min en haal ze er vervolgens weer af
- 5) Doe de halvā op een schaal en maak er een platte koek van met een dikte van 2,5cm. Eenmaal afgekoeld snijdt u de halvā in blokjes.