

TASTY EXPRESS



SNEH ROY



SNEH ROY IS
SCHRIJFSTER
VAN HET
BEKROONDE
COOK REPUBLIC
BLOG

TASTY EXPRESS

LEKKER, VERRASSEND & MAKKELIJK VOOR THUIS EN ONDERWEG



SNEH ROY

Aerial



Voor Nicky, Rivan & Rish
Dankzij jullie kan ik zijn wie ik ben
Ik hou van jullie
X

INHOUD



INLEIDING	VII
.....	
CAFÉSFEER	XIV
.....	
HET GROENE RIJK	42
.....	
MODERNE LUNCHBOX	86
.....	
SUPPERCLUB	134
.....	
FEESTFABRIEK	178
.....	
BEDANKT	222
.....	
INDEX	223
.....	



WELKOM BIJ TASTY EXPRESS

Een van mijn vroegste herinneringen aan voedsel is dat ik deeg aan het kneden was aan mijn moeders keukentafel, terwijl de lucht buiten stormachtig grijs was en de regen tegen de ruiten kletterde. Tot op de dag van vandaag adem ik diep tevreden in bij de geur van brood en ruik ik weer het prachtige aroma van de eerste regendruppels op vruchtbare grond. Voedsel is als een foto van een belangrijke gebeurtenis, die je terug kunt zien op een moment dat je het nodig hebt. Eten is echt een feest voor alle zintuigen.



Ik ben geboren in India en groeide op in het drukke Mumbai, toen nog Bombay. Het was een buitengewone plek, constant gevuld met massa's mensen, kleuren, smaken en cultuur. Ik werd grootgebracht met het beste streetfood dat het land te bieden heeft.

Een paar decennia later trouwde ik met Nick, mijn vriendje uit mijn studententijd, en we verhuisden naar Singapore. Daar dompelden we ons onder in de culinaire geneugten van Zuidoost-Azië, van Maleisië tot Thailand en alles daartussenin. Overdag werkte ik als ontwerper en webadviseur; mijn avonden bracht ik door met koken en het koesteren van mijn foodblog.

Cook Republic begon als een klein onlinekooktijdschrift in 2005 en groeide uit tot een aanschouwelijke tijdbalk van mijn eetavonturen en dagelijks leven in Australië. Bijna acht jaar na zijn geboorte werd het in 2013 uitgeroepen tot beste blog door de Australian Writers' Centre Best Australian Blogs. De enorme

hoeveelheid warmte en steun van de onlinegemeenschap en mensen in de buitenwereld raakte me diep.

Nu is Sydney ons thuis, waar we wonen met onze twee jongens, twee konijnen en vier gestoorde kippen. We hadden ooit een tuin vol groenten, maar dat was voor we die kippen in huis haalden (rotbeesten!). Ons leven in Sydney is altijd druk en afwisselend. We houden van het dagelijks achter de kippen aanjagen, het fruitplukken bij plaatselijke kwekers in het weekend, onze wekelijkse bezoeken aan boerenmarkten, plaatselijke tuincentra afstropen op zoek naar een bijzondere kruidenpot, picknicks maken om op de fiets mee te nemen en met z'n allen koken. Brood kneden en vers pastadeeg maken met de jongens is een van onze favoriete bezigheden, die vaak eindigt met te veel meel op de grond en een scheef brood. We zijn altijd onderweg. Het soort eten dat ik voor dit boek gecreëerd heb, weerspiegelt dan ook mijn inzet voor het maken van snelle, simpele, lekkere en gezonde gerechten voor het hele gezin.

Ik ben geen geschoolde kok, maar gewoon een enthousiaste thuiskok die altijd zin heeft in meer. Mijn kookstijl is avontuurlijk en speels, en ik vind het leuk om makkelijke variaties van bewezen klassiekers te bedenken. Ik ben altijd een voorvechter geweest van verse, redelijk snelle en spannende gerechten – het soort gerechten dat een dubbelleven leidt en zonder moeite van vast onderdeel van de lunchbox overstapt naar een plek als bijgerecht op de dinertafel of naar een lui ontbijt in het weekend. Heel vaak zijn een goed mes, een pan en een handvol verse ingrediënten alles wat je nodig hebt. Dat is altijd al mijn keukenmantra geweest.

In *Tasty Express* wil ik een paar van de dierbaarste recepten uit mijn jeugd in India met je delen – in een gemoderniseerde versie, uiteraard. Ik geef je ook recepten die geïnspireerd zijn op de talloze marktkraampjes, foodtrucks en beroemde eettentjes die ik bezocht heb in al die landen waar ik geweest ben of gewoond heb. En er zijn meer dan genoeg zondige lekkernijen, want die hebben we allemaal nodig!

Omdat mijn dieet grotendeels op planten gebaseerd is, zijn de recepten overwegend vegetarisch, maar ze kunnen makkelijk worden aangepast aan je eigen voorkeur. De zoetzure aardappels zijn bijvoorbeeld heel eenvoudig aan te vullen met varkensvlees of kip, een snel roerbakgerecht als Marokkaanse kiemen zou met plezier wat verse tijgergarnalen omarmen, de romige curry van erwten & spinazie kun je hartiger maken met

malse stukjes lamsvlees en het zalige platbrood met bietenblad zou je kunnen opwaarderen met gehakt. Af en toe duiken er vleesgerechten op, en die kunnen op hun beurt weer aangepast worden voor vegetariërs. Nicks taco's met lamsgehakt zijn net zo lekker met paddenstoelen en de garnalen in de rijst met gerookte thee kun je vervangen door gemarineerde tofu. De recepten zijn flexibel en de mogelijkheden om ze naar jouw hand te zetten zijn eindeloos.

Ik laat je recepten zien die je kookplezier zullen verhogen omdat ze zo belachelijk makkelijk zijn, zoals de verleidelijke kokoscake in een beker met romige lemon curd voor 's avonds op de bank, of een heerlijke kop warme chocolademelk, aangescherpt met chai om op een koude ochtend je adem mee te verwarmen. Ik geef je een lukt-altijdmethode om quinoa te koken, omdat je leven er met een bakje gekookte quinoa in de vriezer heel anders uitziet! Ik leer je hoe je zelf kiemen van elke denkbare peulgroente en uit ieder zaadje kunt kweken, met niet meer dan een potje en wat keukenpapier. Ik leid je naar broden die binnen een uur van meel in brood veranderen, chutneys die je in vijf minuten maakt en mee kunt nemen naar barbecues, muffins bomvol voedingswaarde die je kunt invriezen en granola die je als kerstcadeau kunt geven. Verder zijn er hopen sauzen, smoothies, dips, drankjes, specerijenmengsels, marinades en pasta's: samen vormen ze de vrolijke kleuren op het lege doek van je culinaire repertoire.





Voor mij is een gerecht meer dan gewoon een bord eten. Het is een idee waarmee je een herinnering kunt creëren. Ik probeer verschillende elementen en emoties in mijn foto's samen te brengen. We zijn allemaal verslaafd aan schitterende foto's van eten. Ik wil dat mijn fotografie die visuele verslaving voedt, een verhaal vertelt over hoe het gerecht ontstaan is en ons de mogelijkheid biedt onze eigen mooie momenten te bedenken. Ik heb prachtige beelden gemaakt voor deze bladzijden en ik hoop dat ze je niet alleen inspireren om iets nieuws te proberen, maar je in je verbeelding ook meenemen naar een

aantrekkelijke wereld – een drukke straat in Marokko, een hip steegje op een industrieterrein in Sydney, een rustiek bankje op het platteland, een trendy café in Duitsland met een verbazingwekkende collectie verkeersborden of een chaotische markt in India vol levendigheid van sissende stoom, pratende mensen en verrukkelijke geuren.

Ik vind het prettig te bedenken dat ik met ieder recept dat ik kook en met elk beeld dat ik vang iets nieuws leer en iets kan delen met de wereld. Ga mee op mijn geweldige eetavontuur in *Tasty Express*.

Sneh x



www.cookrepublic.com

www.facebook.com/cookrepublic

www.twitter.com/cookrepublic

www.instagram.com/cookrepublic

DINGEN OM OP TE LETTEN

- ★ Alle gerechten die in de oven moeten, zijn in een elektrische oven bereid. Het kan zijn dat je de temperatuur steeds met 20 °C moet verminderen als je een heteluchtoven gebruikt. Sowieso kan het zijn dat je de temperatuur moet aanpassen aan je eigen oven.
- ★ Alle recepten zijn getest en bereid op een inductiekookplaat. Kooktijden kunnen afwijken voor keramische kookplaten en gasfornuizen.
- ★ Alle eieren die in de recepten gebruikt worden, zijn standaardeieren (55 g).
- ★ Bijna alle ingrediënten die gebruikt worden in de recepten kun je gemakkelijk vinden in de supermarkt. Voor een aantal ervan – zoals chaat masala, gesneden haver, wakame, quinoa en Toscaanse palmkool – moet je misschien naar gespecialiseerde (online) winkels, natuurwinkels of delicatessenwinkels.
- ★ Ik schrijf regelmatig het gebruik van gember- en knoflookpasta voor. Een geschenk uit de hemel! Je kunt er potjes van kopen bij de supermarkt of toko. Natuurlijk kun je ook verse gember en knoflook gebruiken als je wilt.

Ik maak al jaren snel even een portie witte bonen in tomatensaus met kruiden. Dat is onderdeel van de symfonie van gesputter, geknap, geplop en geklets waaruit ons weekendontbijt bestaat. De laatste tijd heb ik de traditie wat opgeschud met deze pittige Mexicaanse variant. Die is door z'n verrukkelijke bite een gezinsfavoriet geworden. We vinden 'm nog lekkerder met maïschips en zure room.

MEXICAANSE WITTE BONEN

4 PERSONEN

2 EETLEPELS OLIJFOLIE

1 RODE UI, FIJNGEHAKT

2 TENEN KNOFLOOK, ZEER FIJNGEHAKT

2 BLIKKEN CANNELLINIBONEN (À 400 G),
AFGESPOELD EN UITGELEKT

2 BLIKKEN TOMATENBLOKJES (À 400 G)

1 EETLEPEL GEHAKTE TIJMBLAADJES

1 EETLEPEL KOMIJNPOEDER

1 THEELEPEL GEDROOGDE OREGANO

1 THEELEPEL GEROOKT PAPRIKAPOEDER

1 EETLEPEL BALSAMICOAZIJN

1 EETLEPEL TABASCO

1 EETLEPEL WORCESTERSAUS

ZOUT NAAR SMAAK

ZURE ROOM, VERSE AVOCADO EN MAÏSCHIPS,
VOOR HET SERVEREN

Verwarm de olie in een diepe, zware steelpan op halfhoge temperatuur. Fruit de ui en knoflook tot ze zacht zijn. Voeg de bonen, tomaten, tijm, komijn, oregano, paprika en balsamicoazijn toe.

Laat op middelhoog vuur 15 minuten sudderen. Voeg de tabasco en worcestersaus toe. Laat nog eens 5 minuten sudderen. Breng op smaak met zout.

Serveer met een dot zure room, plakjes avocado en maïschips.

★ ★ ★

Dit ontbijtgerecht verandert van vroege schoonheid in feestattractie, in de vorm van een heerlijk hapje dat je van tevoren kunt maken. Ik serveer op feestjes vaak een schaal maïschips met daarop een lepel witte bonen, wat guacamole en tabasco.



FRITTATA

MET PADDENSTOEL & BALSAMICO

2 PERSONEN

4 EIEREN

1 EETLEPEL ROOM

2 EETLEPELS OLIJFOLIE

100 G KASTANJECHAMPIGNONS IN PLAKJES

3-4 TAKJES TIJM, DE BLAADJES

ZOUT EN VERSGEMALEN ZWARTE PEPER NAAR
SMAAK

60 ML BALSAMICOAZIJN

25 G GERASPT CHEDDAR

Meng de eieren met de room in een ruime kom. Klop tot een schuimig, bleek mengsel.

Verhit de olie in een koekenpan op halfhoge temperatuur. Voeg de paddenstoelen toe en schud de pan tot ze glanzen van de olie. Voeg tijm, peper en zout toe. Zet de warmtebron hoog en voeg de balsamicoazijn toe. Bak een paar minuten tot de azijn verdampt is.

Verlaag de temperatuur naar halfhoog. Giet het eimengsel over de paddenstoelen en bak een paar minuten, tot het ei begint te stollen. Bestrooi met de kaas en zet onder een hete grill tot het ei helemaal gaar is en de kaas goudgeel.

★ ★ ★

KNAPPERIG BANANEN-KOKOSBROOD

8 - 10 PERSONEN

150 G WIT SPELTMEEL
90 G GERASPT KOKOS
90 G AMANDELMEEL
3 THEELEPELS BAKPOEDER
2 THEELEPELS KANEELPOEDER
1 THEELEPEL NOOTMUSKAATPOEDER
¼ THEELEPEL ZOUT
4 EIEREN
165 G OERSUIKER
200 ML KOKOSMELK
260 G GEPRAKTE OVERRIJP BANAAN
GESCHAAFDE AMANDEL EN OERSUIKER, OM TE
BESTROOIE

Verwarm de oven voor op 190 °C. Vet een broodvorm van 25 x 11 cm in en bekleed zo met bakpapier, dat het over de lange zijden heen hangt.

Meng speltmeel, kokos, amandelmeel, bakpoeder, kaneel, nootmuskaat en zout goed door elkaar in een kom.

Doe eieren en suiker in een ruime kom. Klop met een mixer tot een luchtig en glad mengsel. Voeg de kokosmelk toe en klop nog een minuut of twee. Voeg de banaan toe en roer die voorzichtig met een houten lepel erdoor.

Voeg het droge mengsel bij het natte mengsel en roer goed door met een houten lepel. Schep in de vorm. Bestrooi de bovenkant met amandelschaafsel en oersuiker.

Bak ongeveer 45 minuten, steek een prikker in het brood om te kijken of het gaar is. Laat volledig afkoelen in de vorm. Drie dagen te bewaren in een luchtdichte verpakking in de koelkast.

★ ★ ★

Je kunt dit ook maken met gewoon meel. Bestuif met kaneel en poedersuiker voor een wellustige traktatie.

In de loop van de jaren heb ik menig bananenbrood gebakken. Hoewel ik een zwak heb voor de versie met karamel en stukjes chocola, is deze gezondere variant verreweg favoriet. Hij heeft een prachtige, bijna cakeachtige textuur, benadrukt door het kokos-amandelmeel. Hij wordt niet met boter of olie gebakken, maar met kokosmelk. Hij ruikt goddelijk en je maakt er geweldige toast mee.



GROOT ONTBIJTBROD

6 - 8 PERSONEN

Dit is een van de snelste broden ooit. Het is een spin-off van de traditionele focaccia en je kunt 'm bakken met je eigen favoriete beleg – ham, worst, salami, groenten, kruiden. Wikkel in bakpapier, stop in een doos en ga picknicken. Perfect om mee op het gras te zitten en er met je vingers stukken af te breken en te delen met vrienden en familie.

1½ THEELEPEL DROGE GIST	3 KASTANJECHAMPIGNONS, IN PLAKJES
2 THEELEPELS FIJNE KRISTALSUIKER	1 VERSE WORST, IN PLAKJES
400 G HARDE BLOEM	3 EIEREN
100 G FIJN GRIESMEEL	OLIE, OM TE DRUPPELEN
2 THEELEPELS ZOUT	VERSE TIJM EN OREGANO
2 EETLEPELS OLIJFOLIE	ZOUTVLOKKEN EN VERSGEMALEN ZWARTE PEPER
EXTRA BLOEM VOOR KNEDEN EN BESTUIVEN	20 G FIJNGERASPT PARMEZAANSE KAAS
10 KERSTOMATEN	

Meng de gist en suiker met 300 ml lauw water in een kommetje. Laat 10 minuten staan tot het mengsel schuimig is en belletjes heeft.

Meng bloem, griesmeel, zout en olijfolie in een ruime kom en maak een kuiltje in het midden. Giet het gistmengsel daarin. Roer het deeg door met een houten lepel tot er een losse samenhang ontstaat.

Bestuif je werkvlak met bloem. Leg het deeg erop en kneed voorzichtig enkele minuten tot het glad is. Doe de deegbal in een goed ingevette kom en dek af met een theedoek. Laat 30 minuten rusten tot het gerezen is. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed bodem en zijanten van een bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier.

Leg het deeg in de vorm; rek het uit zodat het de bodem helemaal bedekt. Zorg ervoor dat het deeg langs de randen iets omhoog staat. Schik de tomaten en de plakjes paddenstoel en worst op het deeg. Breek de eieren in de tussenliggende ruimten. Bedruppel met olie en bestrooi met kruiden. Bak 15-20 minuten, tot het brood gerezen en goudbruin is.

Breng op smaak met peper en zout. Serveer bestrooid met Parmezaanse kaas.

★ ★ ★

Let erop dat het niet te vol wordt op het brood. Is het ei nog niet klaar na het bakken, zet het brood dan nog even onder de grill.



Als je ooit bij een Indiaas restaurant hebt gegeten, heb je ongetwijfeld samosa geproefd. Dat is een kegelvormig, gefrituurd deeglapje met een heerlijke vegetarische vulling. Deze rolletjes bieden een gezondere variant. Wat ik er zo fijn aan vind, is hun veelzijdigheid. Je kunt ze maken in de vorm van hamburgers, als uitstekende vegetarische optie bij een barbecue voor je vrienden. Je kunt er wraps of pitabroodjes mee vullen, met flink wat pikante saus en een salade, voor een voedzame maaltijd. Ze zijn perfect voor in de lunchbox en ze vormen, op een mooie manier geserveerd, een verfijnd hapje voor je volgende feest.

GEURIGE QUINOAROLLETJES

12-15 ROLLETJES

1 EETLEPEL OLIJFOLIE, PLUS EXTRA VOOR HET BAKKEN

2 TENEN KNOFLOOK, FIJNGEHAKT

75 G VERSE OF DIEPVRIESERWTJES

2 GROTE AARDAPPELS, GEKOOKT, GESCHILD EN GEPUREERD

185 G GEKOOKTE QUINOA (ZIE PAGINA 48)

6 G GEHAKTE VERSE KORIANDERBLAADJES

2 THEELEPELS KOMIJNPOEDER

1 THEELEPEL GARAM MASALA

ZOUT, NAAR SMAAK

SLABLAADJES EN SRIRACHASAUS (HETE CHILISAUS), VOOR HET SERVEREN

Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan op halfhoge temperatuur. Voeg de knoflook en erwtjes toe. Fruit een minuut, of tot ze zacht zijn. Haal van de warmtebron en kiep in een ruime kom. Veeg de pan schoon en zet weg.

Doe de aardappels, quinoa, koriander, komijn en garam masala bij de knoflook en erwtjes. Breng op smaak met zout. Meng goed en vorm er iets afgeplatte rolletjes van.

Verhit 1 eetlepel olie in de koekenpan op halfhoge temperatuur. Leg als de olie heet is 4-5 rolletjes in de pan (afhankelijk van de grootte van de pan). Bak elke kant ongeveer 4 minuten; draai ze voorzichtig om tot ze aan beide kanten goudgeel zijn.

Herhaal dit proces met de overgebleven rolletjes. Serveer warm met de slablaadjes en srirachasaus.

★ ★ ★

Srirachasaus is een Thaise chilisaus. Hij is te krijgen bij sommige grote supermarkten en bij Aziatische supermarkten.



COURGETTENOEDELS

MET THAISE PESTO

4 PERSONEN

Dit is een van de recepten die ik keer op keer maak. Het lijkt op een koude, groene versie van pad thai, waarbij de zoete, zure, zoute en pikante smaken mooi uitkomen door de knapperigheid van de pinda's. Het is ook een goede manier om rauwe courgette te eten, die je met een juliennesnijder in lange, noedelachtige slierten snijdt. Een geweldig, makkelijk van tevoren klaar te maken gerecht voor lunch of picknick.

100 G DUNNE RIJSTNOEDELS (MIHOEN), GEKOOKT EN UITGELEKT

2 COURGETTES, JULIENNE GESNEDEN

80 G GEMALEN PINDA'S

LIMOENPARTJES, VOOR HET SERVEREN

GEHAKTE LENTE-UI, VOOR GARNERING

THAISE PESTO

40 G ONGEBRANDE PINDA'S

12 G KORIANDERBLAADJES

12 G BASILICUMBLAADJES

1 THEELEPEL CHILIVLOKKEN

SAP EN FIJNGERASPT SCHIL VAN 1 LIMOEN

1 TEEN KNOFLOOK

STUKJE GEMBERWORTEL VAN 2,5 CM

2 THEELEPELS VISSAUS

1½ EETLEPEL RUWE RIETSUIKER

½ THEELEPEL ZOUT

80 ML OLIJFOLIE

Doe alle ingrediënten voor de Thaise pesto in de kom van een keukenmachine en draai tot een grove saus. Zet weg.

Doe de afgekoelde rijstnoedels in een ruime kom en schep de courgette erop. Voeg de pesto toe en meng goed. Bestrooi met gemalen pinda's en lente-ui, en serveer met partjes limoen.

★ ★ ★

Juliennesnijders zijn te koop in de meeste keukenwinkels en zien eruit als dunschillers met een scherp gekarteld mesje.





ZO MAAK JE NAAN

4 NAANBRODEN

1 THEELEPEL GEDROOGDE GIST

1 THEELEPEL FIJNE KRISTALSUIKER

300 G BLOEM

½ THEELEPEL BAKPOEDER

SNUFJE ZOUT

125 ML MELK

140 G GRIEKSE YOGHURT

1 EETLEPEL OLIJFOLIE

GESMOLTEN BOTER, OM TE BESTRIJKEN

NIGELLEZAADJES, OM TE BESTROOIE

Doe de gist met de suiker en 60 ml warm water in een kommetje. Zet 10 minuten op een warme plek, tot het mengsel gaat schuimen.

Meng bloem, bakpoeder en zout in een ruime kom. Maak een kuultje in het midden. Doe daar de melk, yoghurt en het gistmengsel in. Meng dit met een houten lepel voorzichtig met de bloem tot er samenhang ontstaat. Stort op een met bloem bestoven werkvlak en kneed een paar minuten tot een glad deeg ontstaat. Doe terug in de kom. Dek af met een schone theedoek en laat op een warme plek in de keuken ongeveer 30 minuten rijzen, tot het deeg in omvang verdubbeld is.

Voeg de olijfolie aan het deeg toe en kneed het erdoor tot het deeg glad is. Bedek en zet nog eens 30 minuten weg.

Verdeel het deeg in vier porties. Bestuif een schoon werkvlak met bloem en rol een portie uit in de vorm van een traan. Rek het deeg voorzichtig uit met je vingers om een rustiek uitziende naan te krijgen die minder dan 5 mm dik is.

Verhit een koekenpan met dikke bodem en deksel op hoge temperatuur. Bestrijk één kant van de naan met water. Leg de naan met de ‘natte’ kant naar beneden in de koekenpan en doe het deksel erop. Bak tot er blazen op de bovenkant ontstaan.

Als je op gas kookt, kun je de bovenkant met een keukentang boven de vlam houden, voor een authentiek geblakerd resultaat. Bestrijk de geblakerde kant met boter en bestrooi met nigellezaadjes. Kook je elektrisch, bestrijk dan de ongebakken bovenkant met boter en bestrooi met nigellezaadjes. Draai de naan om en bak in de koekenpan tot ook deze kant gekleurd is.

Leg de gebakken naan op een bord. Herhaal met het resterende deeg.

★ ★ ★



[147] SUPPERCLUB



SCHELPEN À LA MASALA

4 PERSONEN

700 G VENUS- OF TAPIJTSCHELPEN

1 EETLEPEL OLIJFOLIE

1 EETLEPEL BOTER

8-10 CASHENNOTEN, GROFGEMALEN

4 TENEN KNOFLOOK, ZEER FIJNGEHAKT

1 RODE UI, FIJNGEHAKT

1 THEELEPEL GARAM MASALA

½ THEELEPEL KURKUMA

250 ML WITTE WIJN

HANDVOL VERSE KORIANDERBLAADJES

PARTJES CITROEN EN GEROOSTERD BROOD, VOOR
HET SERVEREN

Laat de schelpen een halfuur in een grote kom met koud water en zout staan (daardoor scheiden ze het zand uit). Haal ze uit het water en doe ze in een andere kom.

Verhit de olie en boter in een grote steelpan op halfhoge temperatuur. Bak de cashewnoten, knoflook en ui een paar minuten, tot ze bruin beginnen te worden. Voeg de garam masala, kurkuma, wijn en 125 ml water toe.

Zet de warmtebron laag. Voeg de schelpen toe, leg een deksel op de pan en laat 25-30 minuten stomen tot de schelpen openstaan. Haal van de warmtebron en verwijder schelpen die niet open zijn gegaan. Bestrooi met zout.

Garneer met korianderblaadjes. Serveer met partjes citroen en geroosterd brood.

★ ★ ★

Mensen vragen vaak wat mijn 'signature dish' is. Een vraag waar je als foodblogger niet aan ontkomt. Mijn antwoord is altijd hetzelfde: kipcurry! Mijn vader leerde me dit te maken en het recept is in de loop der jaren uitgebreid en aangepast. Van de ongeveer twaalf varianten die ik maak, is deze echt geweldig door de bloemkool en kikkererwten. Ik heb het wel eens met succes tijdens het kamperen gemaakt op een klein gasbrandertje. Dan snap je wel hoe makkelijk en veelzijdig het is!

KIPCURRY

MET BLOEMKOOL & KIKKERERWTEN

10 PERSONEN

2 EETLEPELS GHEE OF BOTER

12 TENEN KNOFLOOK, ZEER FIJNGEHAKT

1 EETLEPEL GEMBERPASTA

3 LAURIERBLADEREN

1 KANEELSTOKJE

4 KRUIDNAGELS

2 GROTE RODE UIEN, FIJNGEHAKT

1 GROTE RODE PEPER, IN RINGETJES

25 G FIJNGEHAKE KORIANDERBLAADJES & -STEELTJES

1 KG KIPDRUMSTICKS

2 EETLEPELS KOMIJNPOEDER

1 THEELEPEL KURKUMA

1 THEELEPEL KARDEMOMPOEDER

1 THEELEPEL GARAM MASALA

SNUFJE NOOTMUSKAAT

SNUFJE VERSGEMALEN ZWARTE PEPER

2 THEELEPELS ZOUT

600 G PASSATA (GEZEEFDE TOMAAT)

BLIK KIKKERERWTEN À 400 G, AFGESPOELD EN UITGELEKT

630 G BLOEMKOOLROOSJES

HANDVOL KORIANDERBLAADJES

NAAN, VOOR HET SERVEREN

Smelt de ghee of boter op hoge temperatuur in een grote braadpan (5 liter) of zware steelpan. Voeg de knoflook, gemberpasta, laurierbladeren, kaneel en kruidnagels toe. Bak een paar seconden tot het mengsel geurt. Verlaag de temperatuur naar halfhoog en voeg de ui, peper, korianderblaadjes en -steeltjes en de kip toe. Bak een paar minuten tot de kip bruin wordt en de ui zacht is.

Voeg alle specerijen, het zout, de passata, kikkererwten en 250 ml water toe. Dek af en laat 30 minuten sudderen. Roer even door, voeg de bloemkool toe, doe het deksel terug en laat weer 30 minuten zacht sudderen, tot alles gloeiendheet is en de bloemkool gaar is. Serveer gegarneerd met korianderblad en geef er naan bij.

★ ★ ★



DORSTIG

1. KOUDGEMAAKTE
IJSKOFFIEKOFFIE-EXTRACT
(8 PERSONEN)200 G GEMALEN KOFFIE
1 LITER KOUD WATER

IJSKOFFIE (1 GROOT GLAS)

2 HANDENVOL IJSBLOKJES
60 ML KOFFIE-EXTRACT
ROYALE SCHEUT GECONDENSEERDE MELK
MELK, VOOR HET SERVEREN

Doe voor het koffie-extract de gemalen koffie en het water in een grote kan. Meng goed. Laat 6 uur of een nacht trekken. Laat de koffie in de loop van een uur uitlekken, zonder druk uit te oefenen op de gemalen koffie, in een zeef met kaasdoek erin of in een notenmelkzak. Gooi de koffieprut weg. Doe de gezeefde koffie in een fles; je kunt hem 2 weken in de koelkast bewaren.

Doe voor de ijskoffie de ijsblokjes in een groot glas of glazen pot van 500 ml. Giet het koffie-extract over het ijs. Vul aan met geconcentreerde melk en gewone melk naar smaak. Meng goed en serveer.

★ ★ ★

2. MANGO
BRUISER

6-8 PERSONEN

2 GROENE MANGO'S
SAP VAN 2 CITROENEN
165 G OERSUIKER
¼ THEELEPEL ZOUT
KOUD BRUISEND MINERAALWATER, NAAR SMAAK
TAKJES MUNT, VOOR HET SERVEREN

Schil de mango's en snij in kleine stukjes. Doe in een zware steelpan met het citroensap, de suiker en het zout. Laat op lage temperatuur 30 minuten zacht koken, onder af en toe roeren, tot het mengsel de dikte van jam heeft. Voeg 125 ml water toe en laat nog 5 minuten zacht koken. Haal van de warmtebron en laat helemaal afkoelen. Je kunt dit 1 week in de koelkast bewaren.

Schep voor het serveren 2-3 eetlepels mangojam in een hoog glas. Vul aan met bruisend water en serveer met takjes verse munt.

★ ★ ★

3. CITROEN
IJSTHEE

10 PERSONEN

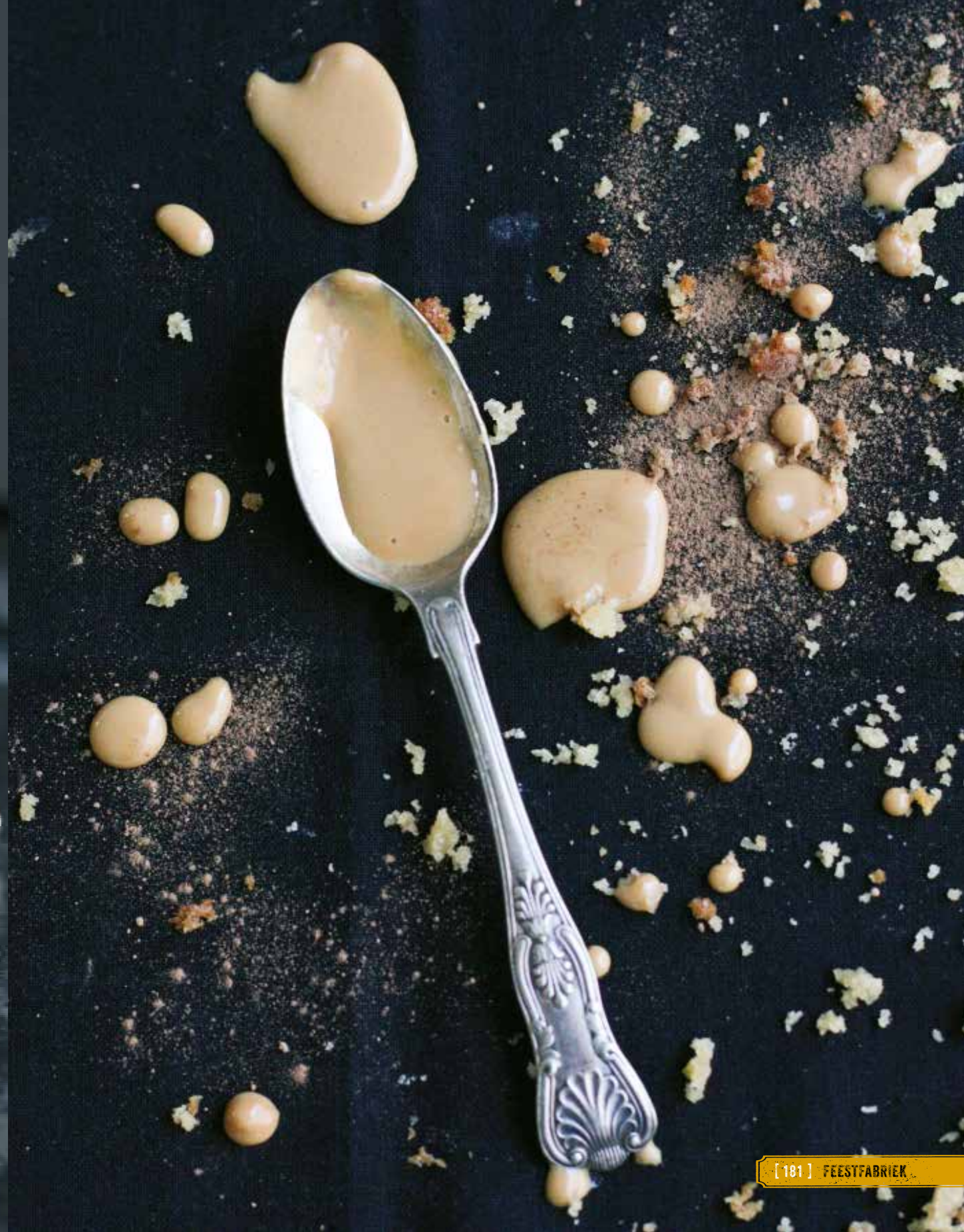
6 THEELEPELS STERKE LOSSE THEE (CEYLON OF ASSAM)
1,5 LITER KOKEND WATER
750 ML KOUD WATER
SAP VAN 6 CITROENEN
55 G FIJNE KRISTALSUIKER
¼ THEELEPEL ZOUT
1 CITROEN, IN DUNNE PLAKKEN
HANDVOL VERSE MUNTBLAADJES
HANDVOL IJSBLOKJES

Maak thee van de theeblaadjes en het kokende water. Laat 4-6 minuten trekken voor sterke thee. Zeef de thee en doe de blaadjes weg. Laat helemaal afkoelen.

Meng in een grote kan het koude water met het citroensap, de suiker en het zout. Zet weg. Roer af en toe door, tot de suiker is opgelost. Giet de afgekoelde thee erbij. Doe de plakjes citroen, takjes munt en ijsblokjes erbij. Serveer.

★ ★ ★





APPELCRUMBLE

MET CHAI

8 - 10 PERSONEN

VULLING

450 G APPELS, GESCHILD, KLOKHUIS ERUIT, IN STUKJES VAN 1 CM

4 KRUIDNAGELS

1/2 STERANIJS

1 THEELEPEL KANEELPOEDER

1/2 THEELEPEL KARDEMOMPOEDER

1/4 THEELEPEL GEMBERPOEDER

60 G RUWE RIETSUIKER

1 EETLEPEL BLOEM

1 EETLEPEL CITROENSAP

CRUMBLE

300 G BLOEM, GEZEEFD

1/4 THEELEPEL NOOTMUSKAATPOEDER

SNUFJE ZOUT

160 G RUWE RIETSUIKER

200 G ZACHTE BOTER

CRÈME FRAÎCHE OF VANILLE-IJS, VOOR HET SERVEREN

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een ovenbestendige koekenpan van 23 cm of een ronde ovenschaal in met boter.

Doe voor de vulling de appel in een ruime kom. Doe de specerijen in een vijzel en maal tot een fijn mengsel. Bestrooi de appel met dit mengsel en voeg de suiker, bloem en het citroensap toe. Meng goed met een lepel en zet weg terwijl je de crumble maakt.

Zeef voor de crumble de bloem, nootmuskaat en het zout boven een ruime kom. Roer de suiker erdoor. Neem steeds kleine beetjes boter en wrijf die door het bloem-suikermengsel. Blijf wrijven tot alle boter op is en het mengsel op broodkruim lijkt.

Schep het appelmengsel in de pan of schaal en strooi de crumble eroverheen. Bak 30-40 minuten, of tot de bovenkant goudgeel is.

Serveer warm met crème fraîche of vanille-ijs.

★ ★ ★

Vervang voor een glutenvrije versie de bloem door amandel- of hazelnootmeel.

