

Pullao (boterrijst)

Pullao		
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>	
ui	<i>stuk</i>	11
cardemon	<i>stuks</i>	23
gember	<i>eetlepel</i>	3
kaneel	<i>stokje</i>	6
komijnpoeder	<i>theelepels</i>	3
kruidnagel	<i>stuks</i>	45
laurier	<i>blad</i>	23
zout	<i>theelepels</i>	6
zwarte peperkorrels	<i>stuks</i>	68
boter	<i>gram</i>	563
rijst basmati	<i>gram</i>	3150
water (kokend)	<i>ml</i>	9900

Smelt de boter in de pan en fruit de fijn gesneden uien en gember totdat ze bijna bruin zijn. Zet het vuur laag en voeg alle kruiden toe. Laat de kruiden intrekken en voeg vervolgens de rijst toe. Meng de kruiden, uien en de rijst goed door elkaar. Voeg vervolgens het water toe en plaats de deksel op de pan. Zet het vuur hoog. Als het water boven de rijst uitkomt, draai het vuur laag. Wacht tot de rijst gaar is.

Gorur Gush (kalfsvlees)

Gorur Gush (rundvlees of kalfsvlees)		
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>	
ui	<i>stuk</i>	12,7
cardemon	<i>stuks</i>	25,3
chilipoeder	<i>theelepel</i>	16,9
gelewortel poeder (ook wel cunjit of turmeric)	<i>eetlepel</i>	6,8
gember	<i>eetlepel</i>	16,9
kaneel	<i>stokje</i>	6
knoflook (fijn gesneden)	<i>teentjes</i>	33,8
komijnpoeder	<i>theelepel</i>	25,3
korianderpoeder	<i>theelepel</i>	8,4
kruidnagel	<i>stuks</i>	33,8
zout	<i>theelepel</i>	16,9
zwarte peperkorrels	<i>stuks</i>	33,8
olijfolie	<i>eetlepel</i>	25,3
kalfsvlees	<i>gram</i>	3796,9

Doe de olie in de pan en voeg de fijngesneden uien en daarna de gember toe. Wacht tot ze bijna bruin zijn, zet het vuur laag en voeg het vlees toe. Schroeï het vlees dicht en voeg vervolgens alle kruiden toe. Goed roeren. Laat de kruiden in het vlees trekken, maar pas op dat ze niet verbranden. Vervolgens water toevoegen en zet het vuur middel hoog. Plaats de deksel en blijf af en toe roeren. Het gerecht is klaar als het vlees zacht is.

Kip curry

Chicken curry		
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>	
ui	<i>stuk</i>	20
cardemon	<i>stuks</i>	30
chilipoeder	<i>theelepel</i>	10
gelewortel poeder (ook wel cunjit of turmeric)	<i>eetlepel</i>	5
gember	<i>eetlepel</i>	10
kaneel	<i>stokje</i>	5
knoflook (fijn gesneden)	<i>teentjes</i>	40
komijnpoeder	<i>theelepel</i>	10
korianderpoeder	<i>theelepel</i>	10
kruidnagel	<i>stuks</i>	40
zout	<i>theelepel</i>	10
zwarte peperkorrels	<i>stuks</i>	40
olijfolie	<i>eetlepel</i>	20
yoghurt	<i>eetlepel</i>	20
kippepoten	<i>kg</i>	8

Doe de olie in de pan en voeg de fijngesneden uien en daarna de gember toe. Wacht tot ze bijna bruin zijn, zet het vuur laag en voeg de kip toe. Bak de kip licht aan en voeg vervolgens alle kruiden toe. Laat de kruiden in het vlees trekken, maar pas op dat ze niet verbranden. Voeg de yoghurt toe. Zacht roeren. Als het begint droog te worden, voeg het water toe en zet het vuur hoog. Plaats de deksel en blij af en toe roeren. Als saus van de kip verminderd, zet het vuur laag en wachten tot kip gaar is.

Gehaktballetjes

Gehaktballetjes		
<i>ingrediënt</i>	<i>eenheid</i>	
ui	<i>stuk</i>	8
chilipoeder	<i>theelepel</i>	4
garam masala	<i>eetlepel</i>	2
gemalen zwarte peper	<i>eetlepel</i>	1
gember	<i>eetlepel</i>	2
knoflook (fijn gesneden)	<i>teentjes</i>	33
komijnpoeder	<i>eetlepel</i>	2
korianderpoeder	<i>eetlepel</i>	2
spaanse peper groen	<i>stuks</i>	17
zout	<i>theelepel</i>	4
ei	<i>stuk</i>	8
gehakt (runder)	<i>kg</i>	4

Verarm de oven op 190 graden. Gehakt mengen met ui, knoflook, alle kruiden, spaanse peper en ei. Maak er kleine balletjes van. Smeer de bakplaat in met olie, leg de balletjes op de bakplaat. Druppel nog wat olie overheen en stop in oven. Check na 20 minuten of de balletjes gaar zijn. Anders telkens met 10 minuten extra.

Chingri Mash (garnalen)

Chingri Mash (garnalen)		
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>	
ui	<i>stuk</i>	13
chilipoeder	<i>theelepel</i>	6
gelewortel poeder (ook wel cunjit of turmeric)	<i>Theelepel</i>	3
gemalen zwarte peper	<i>theelepel</i>	3
gember	<i>eetlepel</i>	3
knoflook (fijn gesneden)	<i>teentjes</i>	25
komijnpoeder	<i>theelepel</i>	9
koriander vers	<i>handje</i>	6
korianderpoeder	<i>theelepel</i>	5
spaanse peper groen	<i>stuks</i>	16
zout	<i>theelepel</i>	6
olijfolie	<i>eetlepel</i>	13
garnalen	<i>kg</i>	4

Garnalen goed wassen. Pan warm maken, olie toevoegen. Gember in de pan op zachte pit. Wacht tot de gember niet meer sterk ruikt. Daarna uien en knoflook toevoegen. Bakken. Als gaar is / zacht worden, dan garnalen toevoegen. Dan alle andere kruiden toevoegen. Spaanse peper door de lengte snijden en toevoegen. Korianderblad heel klein snijden en toevoegen. Wachten tot korianderblad zacht is en garnalen gaar zijn dan is het klaar.

Palong Sahg Gebakken spinazie

Palong Sahg (gebakken spinazie)		
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>	
spinazie	<i>gram</i>	<i>1875</i>
ui	<i>stuk</i>	<i>3</i>
knoflook (fijn gesneden)	<i>teentjes</i>	<i>19</i>
spanse peper groen	<i>stuks</i>	<i>13</i>
zout	<i>theelepel</i>	<i>6</i>
olijfolie	<i>eetlepel</i>	<i>13</i>

Spinazie goed wassen. Pan heet maken. Knoflook en ui in de pan. Als het zacht is, spinazie en spanse peper (half door de midden snijden) en zout toevoegen. Goed doorbakken totdat al het water uit de spinazie verdampt is.

Begung Bhorta (gepureerde aubergine)

Begung Bhorta (gepureerde aubergine)		
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>	
aubergine	<i>stuks</i>	13,3
tomaten	<i>stuks</i>	3,3
ui	<i>stuk</i>	3,3
chilipoeder	<i>theelepel</i>	1,7
chutney - speciaal uit bangladesh	<i>theelepel</i>	6,7
gelewortel poeder (ook wel cunjit of turmeric)	<i>eetlepel</i>	3,3
komijnpoeder	<i>theelepel</i>	6,7
spaanse peper groen	<i>stuks</i>	3,3
zout	<i>theelepel</i>	6,7
olijfolie	<i>eetlepel</i>	40,0

Meng alle kruiden door elkaar. Snijd de aubergine in plakken van +/- 1,5 cm dik. Wrijf de aubergine aan beide kanten in met de droge kruiden. Verwarm de pan heel heet. Als de pan heet is, doe er dan flink olie in. Aubergine in de olie doen. Goed bakken aan beide kanten op mediumachte pit, maar de kruiden mogen niet aanbakken. Dan lang bakken zodat de aubergine zacht wordt.

Ui in heel kleine stukjes, spaanse peper en tomatenstukjes en atjar in een bak doen. De aubergine toevoegen en met een stampopstamper tot puree stampen.

Tomaten chutney

Tomaten Chutney		
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>	
tomaten	<i>stuks</i>	13
ui	<i>stuk</i>	3
gedroogde peper	<i>stuks</i>	3
knoflook (fijn gesneden)	<i>teentjes</i>	20
komijnzaad	<i>theelepel</i>	1
paspurun (speciale bengalische kruiden)	<i>theelepel</i>	3
spaanse peper groen	<i>stuks</i>	5
zout	<i>theelepel</i>	3
olijfolie	<i>eetlepel</i>	5

Tomaten in kleine blokjes snijden en in een verwarmde pan met olie doen, samen met uien en knoflook. Zachte kruiden toevoegen. Als de tomaten half gaar zijn, de tomaat stampen tot een puree. Daarna spaanse peper door de lengte in de helft gesneden toevoegen.

Pak een andere bakpan. Verwarm de olie op een zacht pitje. Voeg de zachte kruiden en zaden toe. Als het zacht wordt, de knoflook toevoegen. Als knoflook half bruin is, dan mengsel toevoegen aan de tomatenpuree en goed mengen.

Misti Kumra

Misti Kumra		
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>	
Pompoen	<i>pakken</i>	6
Ui	<i>stuk</i>	6
knoflook (fijn gesneden)	<i>teentjes</i>	18
Komijnzaad	<i>theelepel</i>	1
spaanse peper groen	<i>stuks</i>	17
zout	<i>theelepel</i>	6
olijfolie	<i>eetlepel</i>	
komijnpoeder	<i>theelepel</i>	6
korianderpoeder	<i>theelepel</i>	6
gelewortel poeder (ook wel cunjit of turmeric)	<i>theelepel</i>	3

Uien snijden. knoflook snijden. Pan opwarmen, olie in pan, snufje komijnzaad toevoegen. Ui en knoflook toevoegen en bruin bakken. Vuur middelmatig. Pompoen, zout, gele wortel poeder, komijnpoeder, korianderpoeder, toevoegen. Heel goed roeren totdat de pompoen halfzacht is. Dan spaanse peper door de helft snijden en toevoegen. Deksel op de pan, en pompoen zacht laten worden. Let goed dat de pompoen niet aan de pan vastbakt.