



Kookworkshop

(boterrijst)

Pullao			
aantal personen		35	4
ingredient	eenheid		
ui	<i>stuk</i>	2	0,3
cardemon	<i>stuks</i>	12	1,4
gember	<i>theelepels</i>	4	0,5
kaneel	<i>stokjes</i>	9	1,0
komijnpoeder	<i>theelepels</i>	3	0,3
kruidnagel	<i>stuks</i>	12	1,4
laurier	<i>blad</i>	12	1,4
zout	<i>theelepels</i>	3	0,3
zwarte peperkorrels	<i>stuks</i>	11	1,2
boter	<i>gram</i>	175	20,0
rijst basmati	<i>gram</i>	2275	260,0
water (kokend)	<i>ml</i>	7700	880,0

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.



Kookworkshop

Gorur Gush (kalfsvlees)

Gorur Gush (rundvlees of kalfsvlees)			
aantal personen		30	4
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>		
ui	<i>stuk</i>	5	0,6
cardemon	<i>stuks</i>	19	2,5
chilipoeder	<i>theelepel</i>	11	1,5
gelewortel poeder (ook wel cunjit of turmeric)	<i>theelepel</i>	4	0,6
garam masala	<i>theelepel</i>	4	0,5
gember	<i>theelepel</i>	11	1,5
kaneel	<i>stokje</i>	8	1,0
knoflook (fijn gesneden)	<i>teentjes</i>	23	3,0
komijnpoeder	<i>theelepel</i>	8	1,0
korianderpoeder	<i>theelepel</i>	8	1,1
kruidnagel	<i>stuks</i>	19	2,5
zout	<i>theelepel</i>	5	0,7
yoghurt	<i>eetlepel</i>	4	0,5
zwarte peperkorrels	<i>stuks</i>	23	3,0
olijfolie	<i>eetlepel</i>	25	3,4
kalfsvlees	<i>gram</i>	3797	506
water (kokend)	<i>ml</i>	750	100,0

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. Schroei 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.



Kookworkshop

Chicken korma (Kip curry)

Chicken korma			
aantal personen		35	4
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>		
ui	<i>stuk</i>	4	0,4
cardemon	<i>stuks</i>	22	2,5
chilipoeder	<i>theelepel</i>	9	1
garam masala	<i>theelepel</i>	4	0,5
gember	<i>theelepel</i>	7	0,75
kaneel	<i>stokje</i>	9	1
knoflook (fijn gesneden)	<i>teentjes</i>	28	3,2
komijnpoeder	<i>theelepel</i>	9	1
korianderpoeder	<i>theelepel</i>	9	1
kruidnagel	<i>stuks</i>	28	3,2
zout	<i>theelepel</i>	9	1
zwarte peperkorrels	<i>stuks</i>	35	4
olijfolie	<i>eetlepel</i>	18	2
yogurt	<i>liter</i>	1,3	0,15
kippepoten	<i>kg</i>	7	0,8

Doe de olie in de pan en voeg de fijngesneden uien en voeg daarna de gember toe. Wacht tot de uien bijna bruin zijn, zet het vuur laag en voeg vervolgens de kip toe. Bak de kip licht aan en voeg vervolgens de rest van de kruiden toe. Laat de kruiden in het vlees trekken, maar pas op dat ze niet verbranden. Voeg vervolgens de yoghurt toe.

Blijf ondertussen zacht roeren. Als het mengsel droog begint te worden, voeg het water toe en zet het vuur hoog. Plaats de deksel en blijf af en toe roeren. Als saus van de kip verminderd, zet het vuur laag en wachten tot kip gaar is.

Kookworkshop

Gehaktballetjes

Gehaktballetjes			
aantal personen		30	4
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>		
ui	<i>stuk</i>	3	0,4
chilipoeder	<i>theelepel</i>	5	0,7
garam masala	<i>theelepel</i>	3	0,3
gemalen zwarte peper	<i>theelepel</i>	3	0,3
gember	<i>theelepel</i>	5	0,7
knoflook (fijn gesneden)	<i>teentjes</i>	21	2,8
komijnpoeder	<i>theelepel</i>	3	0,3
korianderpoeder	<i>theelepel</i>	3	0,3
spaanse peper groen	<i>stuks</i>	8	1,0
zout	<i>theelepel</i>	6	0,8
ei	<i>doos 12st</i>	1	0,1
gehakt (runder)	<i>kg</i>	5	0,7
olijfolie	<i>eetlepel</i>	15	2

Verwarm de oven op 190 graden.. Snij de ui en knoflook fijn en meng de ui, knoflook, alle kruiden, spaanse peper en ei samen. Begin vervolgens met het mengen van het gehakt. Maak er kleine balletjes van. Smeer de bakplaat in met olie, leg de balletjes op de bakplaat. Druppel nog wat olie overheen en stop de bakplaat in de oven. Check na 20 minuten of de balletjes gaar zijn. Zijn ze nog niet gaar? Verleng dan telkens met 10 minuten extra.



Kookworkshop

Chingri Mash (garnalen)

Chingri Mash (garnalen)			
aantal personen		12	4
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>		
ui	<i>stuk</i>	2	0,75
chilipoeder	<i>theelepel</i>	4	1,25
gelewortel poeder (ook wel cunjit of turmeric)	<i>theelepel</i>	2	0,75
gemalen zwarte peper	<i>theelepel</i>	2	0,5
gember	<i>theelepel</i>	4	1,25
knoflook (fijn gesneden)	<i>teentjes</i>	18	6
komijnpoeder	<i>theelepel</i>	4	1,25
koriander vers	<i>handje</i>	3	1
korianderpoeder	<i>theelepel</i>	4	1,25
spaanse peper groen	<i>stuks</i>	11	3,75
zout	<i>theelepel</i>	4	1,25
olijfolie	<i>eetlepel</i>	7	2,25
garnalen	<i>kg</i>	4	1,25
kokos melk	<i>lt</i>	1	0,23

Was de garnalen goed. Verwarm vervolgens de pan op zachte pit, voeg olie toe. Snijdt de gember fijn en doe de gember in de pan. Snijdt ondertussen de uien en knoflook (fijn en klein) Wacht tot de gember niet meer sterk ruikt. Voeg daarna de uien en knoflook toe. Bak de ui tot deze mooi bruin en glazig is, voeg dan de garnalen toe. Snij de spaanse peper door de lengte en snij de koriander heel fijn. Vervolgens voeg je de rest van de kruiden en spaanse peper toe. Wachten tot korianderblad zacht is en garnalen gaar zijn dan is het klaar.

Begung Bhorta (gepureerde aubergine)

Begung Bhorta (gepureerde aubergine)			
aantal personen		30	4
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>		
aubergine	<i>stuks</i>	11,3	1,5
tomaten	<i>stuks</i>	2,3	0,3
ui	<i>stuk</i>	2,3	0,3
chilipoeder	<i>theelepel</i>	1,3	0,2
chutney - speciaal uit bangladesh	<i>theelepel</i>	5,0	0,7
gelewortel poeder (ook wel cunjit of turmeric)	<i>theelepel</i>	1,5	0,2
komijnpoeder	<i>theelepel</i>	1,5	0,2
spaanse peper groen	<i>stuks</i>	3,8	0,5
zout	<i>theelepel</i>	3,8	0,5
olijfolie	<i>eetlepel</i>	30,0	4,0
Mosterd olie (optioneel)	<i>theelepel</i>	1,5	0,2

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 op de hoogste stand tot dat deze heel heet is. Als de pan heet is, doe er dan een flinke scheut olie in. Bak de aubergine goed aan beide kanten op medium zachte pit, LET OP: de kruiden mogen niet aanbakken. Bak de aubergine zolang totdat de aubergine zacht wordt.

Snij de ui, tomaat in heel kleine stukjes, Doe de spaanse peper en tomatenstukjes en atjar in een bak. Voeg de aubergine toe pureer deze met een stampopstamper tot een mooie puree.



Kookworkshop

Tomaten chutney

Tomaten Chutney			
aantal personen		20	4
<i>ingredient</i>	<i>eenheid</i>		
tomaten	<i>kg</i>	4	0,9
ui	<i>stuk</i>	2	0,4
knoflook (fijn gesneden)	<i>teentjes</i>	40	8,0
komijnzaad	<i>theelepel</i>	2	0,4
paspurun (speciale bengalische kruiden)	<i>theelepel</i>	2	0,4
suiker	<i>theelepel</i>	2	0,4
spaanse peper groen	<i>stuks</i>	8	1,6
zout	<i>theelepel</i>	4	0,8
olijfolie	<i>eetlepel</i>	10	2,0

Snij de tomaten, uien in blokjes en snij de knoflook heel fijn, doe olie in de pan. En doe de uien, en doe de helft van de knoflook in de pan en daarna de tomaten. Als de tomaten half gaar zijn, stamp dan de tomaat tot puree. Snijdt daarna de spaanse peper door de lengte en voeg de door de helft gesneden peper toe.

Pak een andere bakpan. Verwarm deze met olie op een zacht pitje. Voeg de kruiden en zaden toe. Als het zacht wordt, voeg de andere helft van de knoflook toe. Als knoflook half bruin is, voeg dan het mengsel toe aan de tomatenpuree en meng deze goed door.

Broccoli met Makreel

Broccoli met Makreel (uit blik)			
aantal personen		15	4
Broccoli	stuks	4	1
Makreel blik 250gr	stuks	4	1
olijfolie	eetlepel	8	2
zout	theelepel	4	1
gelewortel poeder (ook wel cunjit of turmeric)	theelepel	1	0,3
komijnzaad	theelepel	1	0,3
komijnpoeder	theelepel	2	0,6
korianderpoeder	theelepel	2	0,6
ui	stuks	1	0,3
spaanse peper groen	stuks	8	2
knoflook (fijn gesneden)	tenen	4	1
tomaten	stuks	4	1

Snij de tomaten in kleine stukjes, was de broccoli schoon en snij deze vervolgens in kleine stukken, haal de onderste harde stam eraf. Snij de ui en knoflook fijn. Verwarm de pan, en voeg de olie toe. Doe de uien, knoflook en komijnzaad in de pan. Roer dit goed door, doe vervolgens de zout, gelewortelpoeder en broccoli in de pan en roer dit weer goed door. Doe vervolgens de deksel op de pan en laat deze vervolgens op middelzacht vuur staan. Als de broccoli half zacht is voeg je de makreel uit blik toe. Let op de makreel moet je goed laten uitlekken en deze even onder de kraan af spoelen en vervolgens fijn snijden voordat je deze in de pan toevoegd. Roer de makreel goed door en doe de komijnpoeder, korianderpoeder in de pan, roer deze goed door en doe vervolgens de deksel op de pan en laat het goedje 3 min. zacht sudderen. Proef even of het gerecht zout genoeg is (zoniet voeg wat toe...) Wanneer de broccoli glazig oogt neem de pan van het vuur, klaar om te serveren!



Kookworkshop

Wittekool (Bhaji)

Wittekool (Bhaji)			
aantal personen		15	4
Wittekool (groot)	stuks	2	0,5
ui	stuks	2	0,5
knoflook (fijn gesneden)	tenen	6	1,5
komijnzaad	theelepel	2	0,5
komijnpoeder	theelepel	2	0,5
korianderpoeder	theelepel	2	0,5
gelewortel poeder (ook wel cunjit of turmeric)	theelepel	2	0,5
zout	theelepel	2	0,5
spaanse peper groen	stuks	6	1,5
olijfolie	eetlepel	8	2

Begin met het wassen van de witte kool, snij deze vervolgens klein, snij vervolgens de uien en knoflook fijn. Verwarm een pan en doe er een scheut olie in. Als deze warm is voeg dan de uien, knoflook en komijnzaad toe. Als de uien glazig goudbruin zijn voeg dan de fijn gesneden kool toe voeg dan de gele wortelpoeder en zout toe en roer het mengsel goed door. Laat het mengsel met deksel op de pan 6 min. op middelzacht vuur sudderen. Als de groente een beetje zacht is geworden voeg dan de korianderpoeder, en komijnpoeder toe. Snij de groene peper door de helft en voeg deze ook toe. Roer het mengsel goed doorelkaar en laat het mengsel vervolgens met deksel op de pan 5 min. staan. Proef vervolgens of het gerecht zout genoeg is, zijn de groenten glazig dan is het klaar om te serveren.