

## Bloemkool met erwten



**Bijgerecht** (4 personen, 30 minuten) **Ingrediënten:** 1 bloemkool, in roosjes • 2 tenen knoflook en 1 groene peper, fijngesneden • 2 el zonnebloemolie (of ghee) •

2 tl versgeraspte gemberwortel • 1 tl gemalen komijn • 1 tl gemalen kurkuma • 400 g dop-erwten (diepvries) • 100 g yoghurt • 1 tl bloem • 1-2 el citroensap • pikant paprikapoeder

**Bereiding:** bak de bloemkool in 4 min. bruin in de olie. Roer de yoghurt los met de bloem. Schep de knoflook, peper en gember door de bloemkool en bak 1 min. mee. Strooi er de komijn en kurkuma over en schenk er een scheut water bij. Meng de yoghurt en de erwten door de bloemkool. Laat 10 min. op laag vuur garen, schep af en toe om. Breng op smaak met citroensap, zout en versgemalen peper, bestrooi met wat paprikapoeder.

## Kip met aubergine-raita

**Hoofdgerecht:** (4 personen, 45 minuten) **Ingrediënten:** 5 kipfilets van 125 g, in repen •



1 el garam masala (Indiase kruidenmix) • olijfolie • 2 el citroensap • 1 aubergine, in blokjes • 1 kleine komkommer • 300 g volle yoghurt • 1 el fijngesneden

peterselie • 1 el fijngesneden munt • ½ tl komijnzaad • gedroogde chilipeper (molentje)

**Bereiding:** meng de garam masala met 4 el olijfolie en het citroensap. Wentel de kip erdoor en laat 20 min. marineren. Verhit 2 el olijfolie in een wok en roerbak de aubergine in 10 min. bruin en gaar. Verwijder de zaadjes uit de komkommer en snij in blokjes. Meng met de yoghurt en verse kruiden, breng op smaak met zout en peper. Verdeel de komkommersalade (raita) over vier kommen en schep er wat aubergine op. Bestrooi met wat komijnzaad. Bak de kipreepjes gaar in een droge koekenpan, bestrooi met wat zout en chilipeper en serveer met de raita.



## ZIJ KAN HET WETEN

**Ayurvedisch therapeut Martine van Beusekom geeft onder meer Indiase kookworkshops in het Ganesha-centrum te Alkmaar.**

“In India kom je de principes van een Ayurvedische levenswijze overal tegen. Mensen zijn zich beter dan wij bewust van de invloed van voeding en gedrag op gezondheid en geluk. Ik heb in Zuid-India, Kerala, kooklessen gevolgd bij de moeder van een van de beroemdste Indiase chefs in Engeland, Das Sreedharan. Hij heeft negen restaurants in Londen. Kokos is in Zuid India een belangrijk en typerend ingrediënt evenals curryblaadjes of karipatta, alles liefst zo vers mogelijk. In India begint de dag vroeg, om een uur of vijf, met chai; zwarte thee met kruiden en melk. Ontbijt, lunch en avondeten is meestal een curry: vegetarisch of met vis of kip, met rijst of chapatti (soort pannenkoek). Ayurveda gebruikt als vet vooral ghee en kokos- of sesamololie, die zijn verhit het gezondst. Warm en gekookt eten is gemakkelijker verteerbaar; het lichaam haalt er beter de voedingsstoffen uit. Voor authentiek Indiaas eten moet je voor zover ik weet in Londen zijn, als dichtstbijzijnde bestemming.”

Meer info: [www.foodforchange.nl](http://www.foodforchange.nl)

## 4X LEKKER INDIAAS

- 1 Dosa Restaurant**, Overtoom 146, Amsterdam. Komt volgens Martine aardig in de buurt van origineel Indiaas. Dosa's zijn grote gevulde pannenkoeken van rijst en linzenmeel. [dosaindian-restaurant.nl](http://dosaindian-restaurant.nl)
- 2 Supermarkt Spice**, Kareldoormanweg 6, Amstelveen. Hier vindt u echt alles om een originele Indiaase maaltijd te bereiden. Niet alleen ingrediënten maar ook advies, kookgerei, servies en decoratie. [spicestore.nl](http://spicestore.nl)
- 3 The Bombay Spice**, Wemenstraat 59, Hengelo. Wordt gerund door twee broers uit Bangladesh en kan zich verheugen in veel trouwe en erg enthousiaste klanten. [bombayspice.nl](http://bombayspice.nl)
- 4 Jamuna**, Weerd 26, Leeuwarden. Staat aan de top van de lijst Indiase restaurants op restaurant vergelijkingssite IENS, met vrijwel alleen maar lovende kritieken van gasten. [jamuna.net](http://jamuna.net)