

RAVINDER BHOGAL

'Een schitterend en verleidelijk huwelijk van
stijlen en smaken, uniek voor Ravinder'

CLAUDIA RODEN

ONWEERSTAANBARE

GERECHTEN

UIT DE

VEGA KEUKEN



COMFORT & JOY

RAVINDER BHOGAL

COMFORT
& JOY

ONWEERSTAANBARE

GERECHTEN

UIT DE

VEGA KEUKEN

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



Inleiding · 8

Hoofdstuk 1 · 14

DIPS, SALSA'S, HUMMUS EN RELISHES

Hoofdstuk 2 · 36

FRIET, BEIGNETS, KROKETTEN EN BHAJI'S



Hoofdstuk 3 · 58

BROOD EN PANCAKES

Hoofdstuk 4 · 86

SOEP, DAHL EN KITCHARI

Hoofdstuk 5 · 114

RIJST EN GRANEN



Hoofdstuk 6 · 134

PASTA EN NOEDELS

Hoofdstuk 7 · 156

CURRY'S EN STOOFGERECHTEN

Hoofdstuk 8 · 182

SALADES, GROENTEN, OVENSCHOTELS EN BIJGERECHTEN

Hoofdstuk 9 · 214

CONDIMENTEN, CHUTNEYS EN PICKLES

Hoofdstuk 10 · 232

CAKE, PUDDINGS & DESSERTS

COMFORT & JOY

8

Een keuken volop voorzien van groenten, peulvruchten en granen, is een schatkamer vol genot. Het belooft overvloed – een veelvoud aan betrouwbare, betaalbare en heerlijke opties. Zelfs ondergewaardeerde ingrediënten zoals een simpele krop kool of selderijknol – die vreemde knobbelige groente – heb ik altijd een traktatie gevonden omdat ik ben opgegroeid in een cultuur waarin vegetarisme de norm is. Ik heb mijn kennis over koken met groenten en de kunst geweldige, creatieve maaltijden te koken zonder vlees en vis, geërfd van een lange reeks vegetarische voorouders, die vaak tot diep in de negentig gezond en actief zijn gebleven.

Iedereen weet dat een eetpatroon vooral uit fruit, peulvruchten, groenten, granen en noten moet bestaan. Dat is beter voor ons en voor de planeet, maar ik wil niet preken of militante standpunten doordrukken. Met dit boek wil ik de vegetarische optie in het zonnetje zetten met gerechten die qua smaak en uitstraling totaal afwijken van de vreugdeloze groentekeukens die in het Westen altijd de overhand hebben gehad. Daar hebben de planten traditioneel altijd alleen een ondersteunende rol mogen spelen. De laatste tien jaar heeft echter een

verschuiving plaatsgevonden. De groentekeuken rukt op. Er is steeds meer ruimte om plantaardige ingrediënten te vertroetelen met de zorg, de culinaire magie, de creativiteit en de vernieuwingszin die je anders misschien aan een steak of karbonade zou besteden.

Groenten zijn de ziel van de keuken. Hun smaak kan schitteren, ook zonder spek, ander vlees of rare eiwitten die vermomd zijn als vlees. In dit boek vind je gerechten die je comfort geven, troosten en toevallig ook nog vleesvrij zijn. Comfort food betekent voor iedereen iets anders, maar voor mij gaan comfort en genot hand in hand. Denk aan fijne, opwindende gerechten die je koesteren, verwennen en opkikkeren; gerechten die je graag blijft eten, en maaltijden die een evenwicht scheppen ook als de wereld verscheurd lijkt. Heel belangrijk is dat ze een overvloed aan liefde en warmte uitstralen en intussen verwondering wekken en verrassend zijn. Een eetpatroon van vooral planten bevordert ons welbevinden en de gezondheid van de grote wereld, ook al is het met kleine stapjes. Dat is een reden tot vreugde. Je werkt met opwekkende peulvruchten, met zelf ingelegde zure groenten, warrige massa's glibberige noedels, een oogverblindende voorraad kruiden en condimenten, opwindend-zoet fruit in hartige gerechten... Mijn frisse, mondiaal geïnspireerde recepten zullen zelfs de meest verstokte carnivoor verleiden.

De vegetarische keuken is eindeloos speels. De enorme variatie aan granen, peulvruchten, wortels, scheuten, knollen en kruiden, afkomstig uit talloze eetculturen als inspiratiebron, zorgt dat er altijd veel lekkers te eten is, zelfs als je keukenvoorraad niet overhoudt. Groenten zijn bovendien veelzijdig. Wortels, bieten en knollen zijn bijvoorbeeld heerlijk als je ze dun schaaft en snel inmaakt met wittewijnazijn en specerijen zoals zwarte peperkorrels, kaneel en kruidnagels. Net als mild-zoete aardappels aardpeer, koolraap en pastinaak kun je ze bovendien roosteren tot ze goudbruin gekaramelliseerd zijn, en daarna pureren met royale hoeveelheden room, boter en pittige smaak- en geurleveranciers zoals verse gember, kurkuma, citrus, gemalen kardemom en geraspte nootmuskaat. Voor koks is het een zegen dat ze wonderbaarlijke smaken kunnen ontlokken aan zelfs de minst gewaardeerde ingrediënten zoals een slonzig stuk bloemkool of nederige kikkererwten uit blik.



1

DIPS, SALSA'S,
HUMMUS
EN RELISHES

FETADIP *met* GEKONFIJTE TOMATEN

32

Koude, zilte feta onder een laag tomaten – verhit in olijfolie met allerlei lekkers tot ze barsten van zachte zoetheid – is verrukkelijk op brood van de grill. De tomaten zijn ook een volmaakte pasta- of gnocchi-saus. Ik roer ze gewoon in het bakblik door elkaar en ga smullen.

Verhit de oven tot 180 °C.

Snijd de grootste tomaten doormidden en laat sommige heel. Leg ze op een bakblik met de knoflook en citroenschil. Voeg zout en peper toe en bestrooi alles met fijne kristalsuiker, korianderzaad, chilivlokken en oregano. Besprenkel het dan met de olijfolie. Zet het blik 40 minuten in de oven; de tomaten moeten barsten en geurig zijn. Laat alles even afkoelen en gooi dan de knoflook en de citroenschil weg.

Doe de feta intussen met het citroensap in een keukenmachine en draai er een gladde, romige massa van. Schep in een kom en roer er de yoghurt door.

Doe de gepureerde feta in een opdienschaal en schep er de warme tomaten op. Geef het gerecht met sneetjes geroosterd zuurdesembrood.

- 400 g gemengde kerstomaatjes
- 5 tenen knoflook, geschild en gekneusd
- 3 kleine reepjes citroenschil
- ½ tl fijne kristalsuiker
- 1 tl korianderzaad
- ¼ tl gedroogde chilivlokken
- 4 takjes oregano
- 60 ml extra vergine olijfolie
- zeezout en zwarte peper

VOOR DE FETAPUREE

- 200 g goede feta
- sap van ½ citroen
- 100 g dikke Griekse yoghurt





MANGOCURRY *met* GOUDEN MUNTEN

Mango's in de zomer zijn één brok vervoering en heimwee. In deze curry worden ze in hun geheel opgediend waardoor hun blijdschap echt tot haar recht komt: omdat je ze niet aansnijdt, voelen ze luxe en vrijgevig aan. Geef ze met *puri's* of *chapati's* om het weelderige vruchtvlees van de pit te schrapen, en zelfs in net gezelschap mag je restjes aan de pit opslurpen. De pikante specerijen, zure tamarinde en sappige zoetheid van de mango's zorgen voor een evenwichtige, verrassende en verslavende curry. De 'gouden munten' zijn de kleine dumplings van kikkererwtenmeel die je iets geven om je tanden in te zetten.

Maak eerst de gouden munten. Zeef het kikkererwtenmeel in een grote kom en voeg de specerijen en het zout toe. Giet er de olie en yoghurt bij en wrijf ze door het meel; alles moet goed gemengd zijn. Voeg beetje bij beetje het water toe en kneed 7-8 minuten; het moet een glad, zacht en soepel deeg worden.

Breng een grote pan water aan de kook. Verdeel het deeg in zes even grote stukken. Draai er gladde ballen van en rol daarvan 'worstjes' van circa 2 cm dik. Leg ze voorzichtig in het kokende water maar maak de pan niet te vol; werk zo nodig in gedeelten. Wacht tot de worstjes komen bovendrijven en het water borrelt, dat duurt ongeveer 5 minuten. Haal ze er voorzichtig met een schuimspaan uit en laat ze op een schone theedoek uitlekken. Leg ze op een snijplank, laat ze afkoelen en snijd ze dan in plakjes van 5 mm dik. Leg opzij.

Maak dan de mangocurry. Was de mango's goed en schil ze. Houd ze even apart, neem een scherp mesje en schraap al het resterende vruchtvlees van de schillen. Doe die vruchtvleesresten in een kom en draai er een puree van. Pureer ook het vruchtvlees van twee van de mango's met 100 ml water, roer grondig en zet opzij.

Doe de koriander en het sesamzaad in een keukenmachine en draai er een grof poeder van. Voeg de uitgelekte chilipepers, suiker, kokos

- 6 rijpe mango's, b.v. alphonso's of kesars
- 1 tl korianderzaad, geroosterd
- 1 el wit sesamzaad, geroosterd
- 6 pikante gedroogde rode chilipepers, 1 uur geweekt in 50 ml heet water
- 1 el geraspte jaggery of lichtbruine suiker
- 80 g versgeraspte kokos
- 65 g tamarindepasta
- 2 el koolzaadolie
- 1 tl bruin mosterdzaad
- mespunt asafoetida
- 15 verse curryblaadjes
- 1 lange rode chilipeper, in brede ringen
- ½ tl gemalen kurkuma
- zeezout
- garneren met fijngehakt vers korianderblad

VOOR DE GOUDEN MUNTEN

- 200 gram kikkererwtenmeel
- mespunt asafoetida
- ¼ tl gemalen kurkuma
- ½ tl ajowanzaad
- ½ tl rood chilipoeder
- 1 tl gemalen korianderzaad
- ½ tl zeezout
- 3 el koolzaadolie
- 2 el naturel yoghurt
- 4-5 el water



AARDBEIENGEBAK *met* FALOODA-MELK

244

India, Pakistan en Bangladesh waren vroeger één Britse kolonie en zijn nog steeds verenigd in hun liefde voor *falooda* – een rozekleurige milkshake met schuimige basilicumzaadjes en noedels. Een falooda kan veel verschillende smaken hebben (van mango tot pistache), maar mijn eigen favoriet is de versie die volgens mij de oorspronkelijke en bovendien de beste is: *rooh afza* met een dikke, geconcentreerde bloemensiroop waarvan de melk Barbie-roze wordt. *Rooh afza* betekent vreemd genoeg letterlijk ‘ziel-opfrisser’ en is op het internet te koop. Mijn eigen variant is geïnspireerd op het uitstekende *rasalai*-gebak van mijn vriendin Ravneet Gill. Ik gebruik er drie soorten melk met *rooh afza* voor. Voor het basilicumzaad kun je ook chiazaad nemen want dat krijgt na het weken net zo’n tapioca-achtige textuur.

Verhit de oven tot 180 °C en beboter een bakblik van 33 × 23 cm dun.

Klop alle ingrediënten voor de falooda-melk in een kom door elkaar en zet het tot gebruik in de koelkast.

Zeef de bloem met het bakpoeder en zout in een kom. Doe de eieren en suiker in de kom van een standmixer met klopper en zet de machine zo’n 7 minuten op de hoogste stand aan; er moet een dikke, bleke massa ontstaan (je kunt ook een gewone kom en een staafmixer gebruiken). Spatel er het bloemmengsel en het rozenwater door en doe dat ook met de gesmolten boter. Schep het beslag in het bakblik en bak de cake in 30-35 minuten goudbruin; een prikker die je midden in de cake steekt, moet er schoon weer uitkomen.

Haal het gebak uit de oven, prik het overal in en houd het warm. Overgiet het met de falooda-melk en laat het tot kamertemperatuur afkoelen. Dek het af en zet het een nacht in de koelkast.

Meng de aardbeien, het basilicumzaad en het rozenwater met de suiker en zet opzij. Klop de vette room voor het opdienen in een kom tot het de zachte textuur van een gekreukt beddenlaken heeft. Bestrijk er het gebak mee en verdeel er de aardbeien over. Garneer met de rozenblaadjes en geplette pistachenoten.

- 225 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl zout
- 5 eieren
- 175 g fijne kristalsuiker
- 1 tl rozenwater
- 115 g ongezouten boter, gesmolten, plus iets extra voor het invetten

VOOR DE FALOODA-MELK

- 50 ml rooh afza
- 200 g gecondenseerde melk
- 250 ml volle melk
- 300 ml extra vette slagroom

VOOR HET GARNITUUR

- 300 gram aardbeien, in plakjes
- 2 el basilicumzaad
- 1 el rozenwater
- 1 tl fijne kristalsuiker
- 300 ml extra vette slagroom
- gedroogde rozenblaadjes
- geplette pistachenoten





100%
PREMIUM
QUALITY



'RAVINDER IS NIEMAND MINDER DAN DE ORIGINEELSTE
KOOKBOEKENSCHRIJVER VAN VANDAAG'

SATHNAM SANGHERA

'RAVINDER BHOGAL: DE FOOD VOICE VAN HET MOMENT'

HARPER'S BAZAAR

'INVENTIEF, ORIGINEEL EN HEERLIJK ONCONVENTIONEEL'

YOTAM OTTOLENGHI, OVER JIKONI

'DIT BOEK DOET JE WATERTANDEN, VERWARMT JE HART
EN VORMT JE WEZEN. IK WIL ALLES ETEN'

ANITA RANI

GROENTEN ZIJN DE ZIEL van Ravinder
Bhogals moderne, global kookstijl. In *Comfort
& Joy* laat deze briljante culinaire stem van
het moment zien hoe uitbundig, decadent én
betaalbaar vega en vegan koken kan zijn.
Met Indiase roots, een Afrikaanse jeugd
en nu een succesvol restaurant in Londen,
ademen haar gerechten mondiaal geluk.
Van Sesam tofu toast tot KFC (Kentucky Fried
Cauliflower), heerlijke Pesto Babka of very hip
Green Goddess Dahl – dit zijn groenten
op hun aller-, allerbest!



9 789043 932165

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

