



JASMINE HEMSLEY

EAST BY WEST

GEMAKKELIJKE AYURVEDISCHE RECEPTEN
VOOR DE ULTIEME MIND-BODY BALANS

INHOUD

7 INLEIDING

- 8 Hoe het zo is gekomen
- 10 Hoe dit boek te gebruiken
- 12 Het verhaal van ayurveda
- 14 Ayurvedische grondbeginselen
- 18 Ayurveda vandaag
- 20 Gouden richtlijnen
- 24 De ayurvedische provisiekast

35 DE RECEPTEN

- 37 OCHTENDMELK
- 44 PARANA ONTBIJTEN
- 88 ZOETE TRAKTATIES
- 123 LICHTE LASSI'S
- 126 PAKTISCHOTELS
- 166 SOEPEN EN STOOFSCHOTELS
- 208 FEESTGERECHTEN
- 222 SNACKS EN BIJGERECHTEN
- 244 DE APOTHEEK
- 248 HOW TO...?

273 AYURVEDA UITGELEGD

- 274 Maak kennis met de dosha's
- 280 De ster van ayurveda
- 282 Agni, ofwel verteringsvuur
- 287 Twintig hoedanigheden en tien tegenstellingen
- 289 De zes smaken
- 292 Leef het veda leven

- 300 Bronnen
- 301 Dankwoord
- 303 Register
- 304 Recepten
- 311 Zaken



The background is a solid light pink color with a repeating pattern of stylized fern fronds. The fronds are a darker shade of pink and are arranged in a way that creates a sense of depth and movement. The central text is white and stands out against the pink background.

INLEIDING

HOE HET ZO IS GEKOMEN

We zijn niet per se wat we eten. We zijn wat we verteren en in ons opnemen – lichamenlijk, emotioneel en mentaal. De spijsvertering fascineert me al heel lang; het belang van een gezonde darmflora, en niet alleen voor onze weerstand maar voor onze algehele gezondheid, zowel fysiek als mentaal. En dan is daar ayurveda – het 5000 jaar oude holistische systeem dat uitgaat van de gedachte dat onze vitaliteit, ons welbevinden en ons geluk voortvloeien uit een leven dat in balans is, en dat het geheim van het bewaren van dat evenwicht gelegen is in de kracht van onze agni ofwel ons verteringsvuur. Ayurveda is de ‘wetenschap van het leven’ en draait om je gewaarzijn van de wereld om je heen en hoe te leven naar je persoonlijke, lichamenlijke en emotionele behoeftes en eigenschappen.

Het zijn onze individuele voedselkeuzes, dagelijkse gewoontes en verhouding met onze omgeving die het evenwicht van de fysieke, emotionele en mentale gesteldheid bepalen die we dagelijks (al dan niet) genieten. En juist deze ‘niet te genieten’ dagen wakkerden mijn verlangens aan om van welzijn een prioriteit te maken. Schijnbaar geringe en soms opmerkelijke veranderingen bleken van enorme invloed op mijn gezondheid. Ik merkte dat toen ik mijn welzijn op deze fundamentele manier begon te beschouwen – inzag dat het nauwer samenhangt met de ayurvedische eigenschappen van voedsel dan met de chemische samenstelling – ik me door mijn lichaam en niet door mijn lekkere trek kon laten voorschrijven welk voedsel ik nodig had.

Ayurveda heeft mijn leven verrijkt en me een beproefde structuur gegeven om op terug te vallen, een intuïtieve inzicht in mijn veranderende behoeftes. De afgelopen vijftien jaar heb ik mijn kennis over hoe ik me goed kan blijven voelen in

dit jachtige moderne leven zowel vergroot als verwijderd. Ik wilde mijn inzichten delen in *East by West*; mijn interpretatie van ayurveda, gepresenteerd op een manier die toegankelijk is voor iedereen die kiest voor een holistische levenswijze.

MIJN REIS NAAR AYURVEDA

Ik ben al een heel eind verwijderd van de voorgebakken wittebrood-met-kaas-en-ketchuptosti’s waarop ik leefde in mijn eerste studiejaar. Voeg daar nog eerstejaarsnachten aan toe en je hebt een totaal ontregelde spijsvertering met de bijpassende symptomen: middagdip, gebrekkige concentratie, vale huid, slap haar en broze nagels. Toen ik na mijn studie fulltime modellenwerk ging doen, was dat een openbaring; slechts weinig banen zetten je zo aan het denken over het effect van voedsel en leefstijlgewoontes op je lijf. Ik was model in de reclamewereld, dus gelukkig heb ik me nooit hoeven onderwerpen aan metingen van omvang en gewicht en noodgedwongen afvallen. Hoe dan ook werd me in deze periode duidelijk welk voedsel bij me paste, en ik leerde ook nog eens veel over voeding in het algemeen. Het was het begin van mijn interesse in gezond eten en de mind-bodybalans die zou uitgroeien tot een heuse passie. Toen ik ayurveda – de oudste geneeswijze in de wereld – ontdekte, kwam ik iets te laat, of juist iets te vroeg, aan op het feest. Het was 2001 en gezondheid ging alleen maar over fitness, intensieve gymnastiekoefeningen en strenge diëten, weinig vet en weinig calorieën. Het ging helemaal niet over rust (tenzij je dat verdiend had) en over goed voor je lichaam zorgen; en kennis van de kwaliteit, de bereidingswijze en de herkomst van voedsel speelden geen rol.

Het lezen van mijn eerste boek over ayurveda was als het lezen van een boek over ruimtevaarttech-

nologie in het Russisch – het was een heel nieuwe taal, een heel nieuw concept. Ik werkte me door verscheidene boeken heen, nam tot me wat ik kon en begreep enkel de dingen die ik in de context van mijn eigen ervaringen kon plaatsen. Zo is gekookt voedsel zacht en voedzaam – denk aan de soepen, het gestoofde voedsel en de papjes die aan baby's worden gevoerd, en aan oude en zieke mensen. Het advies om eerder op de dag warm te eten was ook zo'n eyeopener. En dan waren er de voor de hand liggende dingen, zoals warm voedsel eten als je het koud hebt en verkoelend voedsel als je het warm hebt. Maar toen ik ging begrijpen hoe krachtig de darmen zijn – sinds kort in het westen beschouwd als het tweede brein en centrum van de immuniteit – heeft dat me pas echt op het ayurvedische spoor gezet, samen met het grote belang van de spijsvertering.

Dit zijn de basisprincipes die mij mijn leefwijze deden herzien. In 2010 werd ik een voedings- en welzijnscoach en kok voor particuliere cliënten die naar iets meer op zoek waren in het leven dan het tellen van calorieën, energieslurpende workouts en vetarme maaltijden. Door het gebruik van nieuwe wetenschappelijke inzichten, in combinatie met traditionele wijsheid, zag de Hemsley+Hemsley-filosofie het levenslicht, vanuit een passie om er het best denkbare gezondheidsadvies uit te distilleren.

Naarmate mijn toewijding op dit gebied groeit, raak ik er steeds meer van overtuigd dat de nieuwe gezondheidsregels eigenlijk de oude zijn – 5000 jaar oud wel te verstaan. In dit kookboek kun je uit mijn liefde en waardering voor voedsel opmaken dat elke maaltijd een kans is om je lichaam te versterken en energie op te doen. Maar tegelijkertijd bestrijkt het voedsel dat je eet lang niet het hele palet. Buiten voedsel om zijn er zoveel manieren waarmee we ons lichaam en onze geest kunnen helpen balans te vinden. Wanneer je gestrest bent en slecht slaapt, zal het je niet meevallen om zelfs het voedzaamste voedsel te verteren en er het beste uit te halen.

OOSTERSE WIJSHEID VOOR WESTERS WELZIJN

Yoga en meditatie maken tot mijn grote genoegen al jaren deel uit van mijn dagelijkse routine en ik heb ook enige tijd in India doorgebracht met vaidya's (ayurvedische behandelaars) om een beter begrip te krijgen van wat vele westerlingen esoterische nonsense zouden noemen. Ik heb me twee keer aan een panchakarma – een ayurvedische ontgiftingskuur van een maand – onderworpen, wat volstrekt anders is dan welke ons bekende detox ook maar. Deze ervaringen brachten me ertoe mijn eigen pop-upcafé te openen, East by West, het eerste ayurvedische restaurant in Londen. In de aanloop naar Kerstmis serveerden we zowel schalen met hete dal als licht gekruide desserts en chai thee aan verkilde en nieuwsgierige klanten. Het voedsel werd door iedereen omarmd, van zakenlui tot modieuze vrouwen, van nieuwsgierige eetgeken tot toeristen. Ze vonden het vooral zo fijn dat ik de overdaad aan keuzes uit hun leven wegnam en dat ze konden genieten van eenvoudig, heerlijk, op ayurveda geïnspireerd voedsel. Eindelijk begonnen de Londenaren te begrijpen dat de zojuist ontdekte stomende 'kurkuma latte' eigenlijk 'gouden melk' is: een voedzame drank uit de oudheid. En dat de inmiddels alomtegenwoordige energieballen zijn gebaseerd op het traditionele ayurvedische snoepgoed dat laddoo heet.

Ik heb mezelf helemaal in het onderwerp ondergedompeld en ben als mens gegroeid om te komen tot waar ik nu ben, maar voor mij is dit nog steeds het topje van de ijsberg. Ik word blijvend geïnspireerd, beïnvloed en onderwezen door een paar van de opmerkelijkste en vrijgevigste personen uit de wereld van ayurveda, mensen met een diepe kennis en toewijding aan deze levenswetenschap. Ik beweeg me nog steeds in het grensgebied tussen de westerse manier van eten en de ayurvedische filosofie, en hoop dat mijn ervaringen en interpretaties jouw passie voor ayurveda zullen aanwakkeren en je op je reis naar een waarachtige mind-bodybalans zullen verrijken en versterken.

HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

In de eerste plaats is het een kookboek – ook al is het anders – dus voel je vrij om door de bulk van ontbijt-, lunch-, diner- en snackideeën heen te bladeren en je door mijn reizen te laten inspireren. Dan zul je de trilling van de ayurvedische filosofieën leren aanvoelen door de ingrediënten, de terminologie en de introducties van de recepten; die vertellen het verhaal en de ontstaansgeschiedenis van ieder specifiek gerecht. Of je begint bij het begin.

Het is mijn missie om je met *East by West* in contact te brengen met de ayurvedische weg en je meer inzicht te geven in haar grondbeginselen en stijlen. Bijvoorbeeld waarom melk en suiker, die de verschoppelingen geworden zijn van de moderne gezondheidsfilosofieën, goed en voedzaam kunnen zijn in hun oorspronkelijke vorm, mits goed bereid. En waarom dierlijk voedsel, zoals van botten getrokken bouillon, volgens de klassieke ayurveda een plek verdient in ons dieet.

Ik bekijk de concepten van deze eeuwenoude oosterse filosofie in hun simpelste vorm; genoeg om er een gevoel bij te krijgen, en veel meer dan alleen maar een indruk voor wie erin geïnteresseerd is. Net als met alle simpele technieken betekent dit dat je een nieuwe vaardigheid aanleert en die tot je tweede natuur maakt. Denk maar aan hoe het was om te leren fietsen of autorijden. Het duurde even om je er vertrouwd mee te maken en je op je gemak te voelen, zelfs op bekend terrein. Naarmate je meer leert over nieuwe dingen, worden ze vaak mooier. Daarom kunnen juist vreemd voedsel, vreemde gewoontes en kunst plotseling zoveel betekenis en aantrekkingskracht krijgen. Gebruik deze recepten op zijn minst om er je huidige gemoedstoestand mee in balans te brengen.

Dit boek is ook een praktische gids om de oosterse filosofie toegankelijker voor je te maken;

een gids die de lezer meeneemt op een reis om gezondheidsprincipes te leren van een cultuur die totaal verschilt van de onze, en rijk is aan spirituele wijsheid uit de oudheid. Meer dan wat ook maakt dit boek een aantal van de grondbeginselen van de ayurveda inzichtelijk en biedt het eenvoudige richtlijnen voor het volgen van een ayurvedische leefwijze. Het gaat om veel meer dan louter voedsel en nodigt de lezer uit om zijn of haar hele levenswijze onder de loep te nemen.

Ayurvedische richtlijnen zijn zo ontworpen dat ze je gezondheid en welzijn versterken. Geniet ook van de eerste ronde wanneer je deze nieuwe taal leert – je hoeft echt niet alles te doen om te kunnen genieten van de voordelen, en het is ook geen exclusief clubje. Probeer deze tips maar eens uit. Ze zijn bedoeld zijn om jou als individu in je eigen omgeving te helpen. Steeds als je met ayurveda werkt, wat werken met de natuur is, zul je je vitaliteit voelen toenemen.

Als je ooit eerder iets las of hoorde over ayurveda, dan ben je misschien al vertrouwd met dosha's oftewel lichaamstypes. Wij hier in het westen doen niets liever dan dingen in een hokje plaatsen, en hoewel het fascinerend is om je genetische lichaamstype te kennen, is het nog belangrijker om in het dagelijks leven in harmonie te zijn met je lichaam – om te weten hoe om te gaan met hoe je je in het moment voelt, om je lichaam datgene te geven wat het nodig heeft. Door mijn boek ga je begrijpen dat hoe je je voelt samenhangt met je voeding en je spijsvertering. Hoewel we allemaal individuen zijn en individuele behoeftes hebben, raken we door ons 'verteringsvuur' te ondersteunen de kern van onze gezondheid. Lucht dit inzicht je niet op? Een goed functionerende stofwisseling ligt aan de basis van een optimale gezondheid, en het gaat niet alleen

om hoe we omgaan met voedsel en hoe we het verteren, maar ook om hoe we met het leven omgaan en het verteren.

DE ONDERDELEN VAN HET BOEK

Dit boek is als volgt opgebouwd. Centraal staan de recepten. Daaraan gaat de inleiding vooraf. Het boek besluit met een uitleg van ayurveda, met inbegrip van de begeleiding van de dosha's, de hoedanigheden, de smaken en leefwijzeadviezen vanuit de ayurvedische filosofie.

De recepten zijn opgedeeld in negen hoofdstukken, te beginnen met de belangrijkste soorten ochtendmelk – krachtige, kleine maaltijden die je fantastisch helpen de dag te beginnen, en ook weer te beëindigen. Ze worden op de voet gevolgd door substantiëlere parana (ontbijten), soms ook zeer geschikt om als lunch of als diner te dienen – let op de maantekentjes die verwijzen naar het tijdstip dat voor elk recept het meest geschikte is. Dan komen de zoete traktaties – ja, die komen in dit boek nog voor de lunch. Dit omdat je spijsvertering tijdens de lunch, die ik graag 'surya agni' ('zon vuur' in het Sanskriet) noem, op zijn sterkst is. Het is de beste tijd van de dag om je belangrijkste maaltijd te nuttigen. En omdat zoetigheden zowel het zwaarst te verteren als het bevredigendst zijn, begin je met iets kleins en zoets. Met iets wat je in de juiste stemming brengt in plaats van zwaar voedsel te eten tot je verzadigd bent, om je vervolgens nog eens met pudding vol te stoppen! Lunch en diner kun je uit de andere twee hoofdstukken kiezen – pakti-schalen, soepen en stoofschotels. In ayurveda genieten gekookte maaltijden de voorkeur, en in dit boek krijgen soepen en stoofschotels, die een perfecte en gemakkelijk te verteren maaltijd vormen, dan ook de eer die hen toekomt. Maar hoe heerlijk ze ook zijn, soms hebben we wat stevigere nodig, en daarom behoren ook gemakkelijk verteerbare warme salades en vezelrijke gekookte maaltijden tot mijn pakti-gerechten (pakti betekent onder andere gekookt, waardigheid en vertering in het Sanskriet). Er is ook een hoofdstuk voor feestelijke gerechten – de dingen die je bewaart voor speciale gelegenheden –

gevolgd door een hoofdstuk over smaakmakers en bijgerechten, die elke maaltijd kunnen vervolmaken of verheffen. Als laatste is er een hoofdstuk over de apotheek, met geneeskrachtige theeën en een medicijnkastje vol eeuwenoude recepten om je door alles heen te helpen waar je last van hebt.

Bij die verzadigende en voedzame recepten staat cruciale informatie waaruit blijkt hoe ze samenwerken om je gezondheid en vitaliteit te bevorderen. Alle gerechten zijn eenvoudig en duidelijk, en er worden overal verkrijgbare ingrediënten voor gebruikt. Van mijn favoriete ayurvedische klassiekers – waaronder traditionele recepten van over de hele wereld die de ayurvedische grondbeginselen al toepassen – tot een aantal heerlijke en prachtige op de Indiase keuken geïnspireerde gerechten van mezelf, waarin ik de principes toepas. De meeste recepten zijn voor vrijwel iedereen geschikt en kunnen aan individuele wensen worden aangepast – een klein icoontje naast de recepten vraagt je bijvoorbeeld hoe je je voelt volgens de dosha's. Als je wilt weten of je extra gember moet toevoegen voor je moeder, groentes voor je vader of vet voor iemand anders, lees dan de dosha's in deel 3: Ayurveda verklaard. Ben je gewend aan sterke smaken, dan kunnen de recepten je aanvankelijk wat subtiel lijken, maar dat hoort bij de ervaring. De ayurvedische keuken leunt niet op knoflook en uien, schrikt je niet af met chilipepers, citroen of azijn. Al te vaak gebruiken we voedsel (en andere stimulerende middelen) om ons af te leiden van onze haastige levens of om de vermoeidheid te verjagen.

Ayurvedisch koken gaat meer over het volgen van richtlijnen dan het strikte navolgen van regels. Het is de ultieme manier om te leren hoe je je innerlijke wereld in evenwicht kunt brengen met je altijd maar veranderende leefomgeving. Ik hoop dat dit boek je helpt je meer verbonden, meer ingebed te voelen, en enthousiaster over je leven. Als je deze kennis eenmaal intuïtief kunt toepassen en je draai hebt gevonden, ga je zo nu en dan de volle rijkdom van het leven ervaren, in de wetenschap dat ayurveda je rugdekking geeft.



TIP

Maal het beslag met gefilterd water in de fermentatiefase, want kraanwater bevat chloor dat de goede bacteriën doodt.



Voor 4 porties

ONTBIJTDOSA'S

Als je wel eens in India geweest bent, dan ben je vast een fan van deze lichte en knapperige crêpes uit het zuiden van India, gemaakt van een gefermenteerd beslag van rijst en dal. Traditioneel geserveerd als ontbijt, met een pittige sambar en een chutney. Ze zijn ook heerlijk met een topping van wat je ook maar voorradig hebt in de koelkast. Maar wees gewaarschuwd: sommige toppings zullen door puristen als heiligschennis bestempeld worden!

Het beslag is simpel, maar vergt wel twee nachten voorbereiding als je ze voor het ontbijt wilt maken, of je begint de avond tevoren als je ze voor de volgende dag bij het avondeten wilt. Net als bij alle goede dingen in het leven kost de voorbereiding tijd. Je hebt ook een vrij sterke blender nodig, evenals een gietijzeren pan of een pan met een keramische bodem. Als het beslag eenmaal gemaakt is, blijft het twee dagen goed in de koelkast, en het is hetzelfde beslag als voor de uttapams. Zorg dat het op kamertemperatuur is voor je het gebruikt en doe hetzelfde als wanneer je dunne pannenkoeken of crêpes gaat maken. Houd de moed erin tot het je goed afgaat.

BENODIGDHEDEN

- 160 g basmatirijst
- 80 g urad-dal
- ¼ tl fenegriekzaad
- 250 ml gefilterd water (zie TIP), plus extra indien nodig
- ½ tl zout
- gesmolten ghee, om in te bakken

GAAT GOED SAMEN MET

- Sri Lankaanse feestpickle (blz. 242)
- Vanille chai pruimencompote (blz. 79)
- Goudenlepel (blz. 95)
- Abrikozentahin en kardemomcrème (blz. 101)
- Citroen, kurkuma en zwarte peper-zalm (blz. 129)

BEREIDING

- 1** Spoel de basmatirijst en urad-dal tenminste 24 uur voor je ze wilt opdienen schoon en doe in een kom met de fenegriek. Giet er water op tot 5 cm boven de ingrediënten. Sluit af en laat 5-6 uur weken.
- 2** Giet af en maal in een sterke blender met het water en zout tot je een fijne, korrelige substantie hebt.
- 3** Hevel over in een kom (of laat in de blender) en bedek losjes. Laat 8 uur of langer rusten op een warme plek, zoals een oven met het licht aan, tot het beslag licht gefermenteerd is, verdubbeld in volume, blaasjes vormt en een beetje zurig ruikt.
- 4** Roer het beslag lichtjes en voeg indien nodig een beetje water toe, zodat je het kunt gieten.
- 5** Verhit een gietijzeren pan of een pan met een keramische bodem op een middelhoog vuur. Smeer licht in met ghee, alsof je een pannenkoek gaat bakken. Gebruik niet te veel, want anders kun je het dosabeslag niet goed over de bodem van de pan verspreiden.
- 6** Giet een beetje beslag met een beslaglepel in het midden van de pan. Verspreid voorzichtig draaiend met de rug van de lepel naar buiten.
- 7** Sprenkel een beetje ghee over de bovenkant van de dosa en bak tot de onderkant mooi goudkleurig en knapperig is en makkelijk loslaat. Wanneer de dosa erg dun is, vouw hem dan dubbel en serveer heet met de Zuid-Indiase moongsambar (zie blz. 187) en groene chutney (uit het dhokla recept op blz. 233). Anders keer je hem om en bakt hem nog ongeveer een minuutje, en ga zo door met de rest van het beslag.



TIP

Als je erg zachte, dikke dadels gebruikt die gemakkelijk gemalen kunnen worden, week ze dan niet eerst of voeg bij stap 4 wat water toe aan de blender, want anders kon de laag karamel wel eens gaan lopen.

KARDEMOM MILLIONAIRES MET BESANBISCUIT

Ik droom al jaren over het maken van de perfecte, volwaardige millionaires-zandkoek. In veel recepten vervangen ze de van witte suiker gemaakte karamel en het witte meel door een basis van amandelbiscuit, maar uiteindelijk wordt het mij dan te kruimelig of te knapperig en het geheel is me gewoonlijk te zoet. Dit is een millionaire-recept waar je je aandacht bij moet houden – van de medley van smaken tot aan de sublieme textuur, met een vleugje kardemom om er wat pit aan te geven en de spijsvertering te helpen. De volle, nootachtige en wat bittere smaak is te danken aan het geroosterde besan- of kikkererwtenmeel, dat zorgt voor een perfecte, biscuitachtige bodem en contrasteert prachtig met de zoete dadellaag en de rijke, pure chocola. Ze zijn allebei erg rijk en zoet, dus je kunt wel iets afdoen van de rietsuiker en dadels, als je wilt. De besanbiscuitbodem is op zichzelf al heerlijk of kan dienen als basis voor de saffraan kardemomcheesecake (zie blz. 217). Yammie!

BENODIGDHEDEN

- 150 g pure chocola (70-80% cacao)
- 1 el ghee

VOOR DE KARAMELLAAG

- 18 zachte ontpitte dadels of 18 gedroogde, ontpitte dadels (290 g)
- 30 minuten geweekt in juist genoeg heet water
- 4 el ghee ½ tl vanille-extract
- 3 el water (gebruik het weekwater van de gedroogde dadels)

VOOR HET BESANBISCUIT

- 150 g besan- of kikkererwtenmeel
- zaad van 6 gemalen kardemompeulen
- 100 g rietsuiker of kokosbloesemsuiker
- 100 g ghee

BEWAREN

Je kunt ze in een opbergbak in de koelkast zo'n drie dagen goedhouden, maar breng ze wel eerst op kamertemperatuur voor je ze eet.

BEREIDING

- 1** Bedek een vierkant bakblik met bakpapier. Voor het besanbiscuit rooster je het kikkererwtenmeel zo'n 15 minuten in een droge koekenpan met een dikke bodem op een middelhoog vuur, terwijl je blijft roeren om het meel gelijkmatig te roosteren en niet aan te laten branden. Aan het eind van dit proces dient het meel geurig te zijn en een paar tinten donkerder.
- 2** Roer er de kardemom, rietsuiker, ghee en zout doorheen en blijf roeren om je ervan te verzekeren dat de ghee en de suiker smelten en het beslag zo min mogelijk klontert. Het zal aanvankelijk wat dun zijn, maar als je het een minuut of 3-4 laat doorpruttelen, zal het deeg uiteindelijk dik en glad worden. Verspreid het gelijkmatig over het met bakpapier bedekte bakblik en duw het met de achterkant van een lepel in alle hoeken. Zet in de koelkast en laat het deeg ongeveer een uur opstijven.
- 3** Meng intussen de ontpitte dadels met de ghee, het vanille-extract en het water tot een zo glad mogelijk beslag en stop een paar keer om de zijkanten af te schrapen. Verspreid het over de afgekoelde bodem en zet terug in de koelkast, om nog weer een uur op te stijven.
- 4** Meng intussen de ontpitte dadels met de ghee, het vanille-extract en het water tot een zo glad mogelijk beslag en stop een paar keer om de zijkanten af te schrapen. Verspreid het over de afgekoelde bodem en zet terug in de koelkast, om nog weer een uur op te stijven.
- 5** Smelt 2/3 van de chocola langzaam au bain-marie en roer stevig tot het helemaal gesmolten is. Haal van het vuur, roer er het laatste 1/3 deel van de chocola doorheen en laat smelten (dit is een manier om de chocola af te laten koelen zonder thermometer, om witte 'uitslag' op de chocola te vermijden). Roer er de ghee doorheen en giet de gesmolten chocola over de dadellaag.
- 6** Ze de bakplaat in de koelkast en laat er 20-30 minuten staan. Eenmaal opgestijfd kun je hem, met behulp van het bakpapier, van de bakplaat tillen en op een snijplank leggen. Snij met een scherp mes in 16 vierkantjes.



TIP

Als je van een knapperig kippenvelletje houdt, zet de bakplaat dan voor het opdienen een paar minuten onder de grill.

MET SESAM GEROOSTERDE KIP MET SAVOOIEKOOL EN TOMATENSAUS

Dit is een echt East by West-gerecht! Geurig door de sesam, gember en kardemom is het een zondags kipgerecht met een twist. Dien op met een kruidige tomatensaus die dit gewoonlijk wat zware gerecht lichter en heerlijk fris maakt. Afgezien van de saus wordt het hele gerecht in één grote braadslee bereid, wat afwas scheelt en maakt dat alle smaken goed tot hun recht komen voor een heerlijke lunch.

BENODIGDHEDEN

- 2 el ghee
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 4 kippendijen met bot en vel
- 2 kleine sjalotten, gehalveerd of ½ prei of 1 middelgrote ui, grofgesneden
- 4 wortels (250 g) in stukken van 2 cm
- 4 kleine pastinaken (600 g) in repen van 2½ cm gesneden
- 1½ tl geraspte schil van 1 biologische citroen
- 1 el sesamzaad
- ½ savooiekool, dungseden

VOOR DE TOMATENSAUS

- 2 el ghee
- 2-3 knoflooktenen, fijngehakt
- 200 g verse tomaat, ontveld en van de zaadjes ontdaan (zie blz. 264)
- 2 laurierblaadjes
- zaad van 4 kardemompeulen, gemalen
- 1 tl komijnpoeder
- 1½ cm verse gember, fijngehakt
- 85 ml water

BEREIDING

- 1** Verwarm de oven voor op 200° C. Doe 1 eetlepel ghee in een grote braadslee. Voeg een mespunt zout en peper toe en plaats in de oven om een paar minuten voor te verwarmen.
- 2** Meng de kippendijen, sjalotten, wortels en pastinaak in een grote schaal met de overgebleven ghee, citroenrasp en ¼ heelepel van zowel zout als peper goed door elkaar.
- 3** Verspreid de sjalotjes, wortels en pastinaak gelijkmatig over de braadslee en leg de dijen erop, met de huid naar boven. Zet de braadslee in de oven en braad zo'n 15 minuten, keer de groentes dan om en braad nog zo'n 15-30 minuten door tot de kip sappig is en de groentes zacht zijn.
- 4** Intussen rooster je het sesamzaad in een droge pan tot het goudkleurig en geurig is. Voor de laatste tien minuten van de braadtijd strooi je de kool en geroosterde sesamzaad over de kip en groentes en schuif je de braadslee weer terug in de oven.
- 5** Je maakt de tomatensaus in dezelfde pan. Smelt de ghee en roer er de knoflook en tomaat doorheen. Sauteer een minuut of 2 en voeg dan pas de laurierblaadjes, kardemom, komijn, gember en het water toe, en breng aan de kook. Laat een minuut of 20 doorkoken, verwijder dan de laurierblaadjes en maal het geheel glad. Proef, breng op smaak en hou warm tot je klaar bent om op te dienen.
- 6** Leg de dijen en de groente op de borden, giet er de tomatensaus overheen en dien op.





Voor 3-4 porties

SNELLE GROENE PRUTTELSOEP

Dit is wat ik eet als ik net weer thuis ben van een reis – of dat nu in Engeland op en neer is met de trein of een reis per vliegtuig, en zelfs ook als ik thuiskom na een hele dag werken in de studio. Eigenlijk altijd als ik wat weinig groente heb gegeten en ik behoefte heb aan iets lichtverteerbaars en makkelijk te bereiden, zodat ik vroeg naar bed kan om wat slaap in te halen.

Dit gerecht is gebaseerd op spinazie en doperwtten, omdat die het best verkrijgbaar zijn. Beide kun je te pas en te onpas uit je vriezer tevoorschijn toveren – natuurlijk niet het allerbeste, maar altijd nog beter dan vele alternatieve mogelijkheden. Het is gemakkelijk te maken en zo smakelijk dat je geen melkproducten of bouillon nodig hebt om het ‘op te pimpen’. Als je bottenbouillon hebt, voeg het dan zeker toe om de nutriënten een boost te geven, maar echt nodig is het niet.

Het is zo fijn dat deze soep snel te bereiden is. Van het zachtjes koken van de spinazie en de doperwtjes tot aan het pureren is hooguit 15 minuten. Neem er ragi roti's bij (zie blz. 67) als je iets wilt dat meer vult, of gooi er wat gekookte basmatijst doorheen als je gasten krijgt. Hou het interessant voor jezelf door te kiezen uit de toppings hieronder – een scheutje olijfolie en wat geroosterde pompoenpitten met wat geraspte Parmezaan, een pittige tarka voor de broodnodige specerijen, of voeg wat gerookte paprika toe en kaneel of Aleppo-chili en een beetje yoghurt voor een Marokkaans tintje.

BENODIGDHEDEN

- 1 el ghee, plus wat extra voor het opdienen (optioneel)
- 1 knoflookteen, fijngehakt
- 400 g bevroren doperwtten
- 500 ml water of zelfgemaakte bottenbouillon (zie blz. 265)
- 200 g verse spinazie
- ½ tl zeezout

OPDIENEN MET (optioneel)

- 2 tl limoensap, plus ghee en Parmezaan
- 1½ el ghee plus 1 tl van zowel komijn- als korianderzaad en een mespunt asafoetida
- volle eetlepel zelfgemaakte yoghurt (zie blz. 263) plus 1 tl gerookte paprikapoeder, ½ tl kaneel of Aleppo-chilipoeder

BEREIDING

1 Verhit de ghee in een middelgrote pan op een middelhoog vuur en sauteer de knoflook gedurende 1 minuut. Voeg er de doperwtten en het water bij en breng aan de kook. Draai het vuur eronder laag en laat nog 2-3 minuten zachtjes doorkoken, zo nu en dan roerend, tot ze zacht en heldergroen zijn. Kook de spinazie, afgedekt en af en toe roerend, in 2-3 minuten gaar.

2 Maal tot het een glad mengsel is en voeg er eventueel nog water aan toe om de gewenste consistentie te krijgen. Breng met zout op smaak.

3 Deze soep top ik graag steeds anders af. Een optie is om er een beetje limoensap in uit te knippen, ghee doorheen te roeren en wat Parmezaan overheen te raspen. Maar je kunt ook een tarka maken, de ghee in een pan verwarmen op een middelhoog vuur, er het komijnzaad, korianderzaad en de asafoetida een minuutje in aan bakken tot het heerlijk geurt. Giet de tarka over de soep. Een andere optie is er een flinke dot yoghurt in te scheppen (liefst als lunch), bestrooien met gerookte-paprikapoeder en aftoppen met kaneel of Aleppo-chili, om vervolgens op te dienen.