

CURRY VAN COURGETTE, AUBERGINE EN BLOEMKOOI

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 240 kcal/pp



INGREDIENTEN

- handvol pinda's of cashewnoten
- 1 blik dikke kokosmelk
- 2 eetlepels **ghee** of kokosolie
- 2 grote rode uien
- 3 tenen knoflook
- 1 stuk verse gemberwortel 4 cm - geraspt
- 4 grote tomaten
- 1 volle theelepel mosterdzaad
- 1 volle theelepel kurkuma
- 200 gr rode linzen
- 1 grote aubergine, in stukken van 1,5 cm
- 2 grote courgettes
- 1/4 bloemkool in roosjes
- 4 grote tomaten
- rasp en sap van 1 citroen/limoen
- 2 flinke snuifjes zout
- een handvol grofgesneden kruiden
bv koriander, munt, basilicum
- 0,5 tot 1 liter groentebouillon



VOORBEREIDING

Alle noten roosteren en laten afkoelen.



BEREIDING

Kokosolie of ghee verwarmen en daarin de ui, gember, knoflook even bakken tot de ui glazig wordt, mosterdzaad en kurkuma toevoegen. De rode linzen erbij voegen, de kokosmelk en ook de groentebouillon, zelf de hoeveelheid afmeten. De linzen moeten volledig onder staan. Even laten koken, ongeveer 5 minuten. De aubergine en bloemkool toevoegen, even laten koken - ongeveer 6 tot 10 minuten. Dan de tomaten en de courgettes erbij doen. Voeg wat citroen/limoen sap toe en indien nodig nog peper en zout toevoegen (volgens smaak). Na 10 minuten vuur uitzetten, nog bijkruiden naar smaak met peper en zout en de verse kruiden toevoegen. Deze curry bestrooien met de geroosterde noten.

TIP

Opdienen met getoaste/warme "naan broodjes" (te verkrijgen in Delhaize en/of Colruyt) en kommetje saffraanrijst/ potje magere yoghurt

Ghee is een van oorsprong Indiase vorm van geklaarde boter. Ghee wordt in India onder andere gebruikt voor frituren en braden, en het wordt in de Aziatische keukens ook gebruikt om rijst en curries op smaak te brengen.

Anders dan bij het maken van geklaarde boter, waarbij het vocht van het botervet wordt gescheiden door het smelten en weer laten afkoelen van de boter, waarna het op het water drijvende botervet afgeschept kan worden, wordt voor het verkrijgen van ghee de boter langer op relatief lage temperatuur verhit tot al het water verdampt is en de boter nog niet gebruind. Wat overblijft, is bijna puur vet. Door die langere verhitting krijgt ghee zijn typisch nootachtige aroma.

De laatste jaren klinken er steeds meer wetenschappelijke geluiden die stellen dat de angst voor verzadigde vetten overdreven is. Echte roomboter maakt een comeback, maar bakken en braden in roomboter blijft lastig doordat boter in de pan snel verbrandt. Behalve niet smakelijk, is dat ook niet gezond. Ook plantaardige oliën als olijfolie of zonnebloemolie zijn, ondanks hun goede gezondheidseigenschappen, niet echt geschikt om te verhitten. Dan is ghee een slimmere keuze, want dat vet heeft een verbrandingspunt van maar liefst 250°C.

Ghee is een bakvet met een rijke nootachtige smaak. Je kan er eigenlijk alles in bakken: een ei, pannenkoeken, groente of een stuk vlees. Door de enorm hoge verbrandingstemperatuur komen de smaken van wat je bakt prachtig tot hun recht zonder zwart bitter smakend vet in de pan.

AANKOOP & BEWARING

Het Indische vet kan tegen een stootje. Omdat het amper bederft, hoef je het zelfs niet eens in de koelkast te bewaren: een plekje tussen de kruiden volstaat al. Er zijn gheerecepten bekend waarbij het vet zo'n honderd jaar goed blijft.

