

Verliefd op de Indiase gerechten

Sommige recepten worden van generatie op generatie doorgegeven. In deze rubriek delen hobbykoks hun favoriete familierecept. Vandaag vertellen: Amit (27) en Daniëlle (24) Choudary uit Dordrecht.

'Ik ben geboren en opgegroeid in India', vertelt Amit. 'Als het zomervakantie was, waren mijn zus en ik de hele dag samen thuis, omdat mijn ouders werkten. Mijn moeder maakte 's ochtends vroeg een curry van kikkererwten voor ons, die we tussen de middag aten. In de curry zitten veel eiwitten, dus het is mede daardoor een voedzame maaltijd. Zelf kookte ik nooit, maar dat veranderde toen ik voor mijn studie naar Nederland kwam. De eerste maanden at ik vooral junkfood zoals pizza, maar na een tijdje voelde ik me daardoor niet lekker. Ik vroeg mijn moeder om raad en zij leerde mij koken via Skype. Ik heb er nu echt plezier in om te koken. Ik leerde Daniëlle kennen en op onze tweede date maakte ik de curry met kikkererwten voor haar.'

'Ik kende de Indiase keuken helemaal niet', vertelt Daniëlle. 'Maar ik werd niet alleen verliefd op Amit, maar ook op de Indiase gerechten. De maaltijden zijn wat lastiger te maken dan de Hollandse pot, maar op een gegeven moment kreeg ik door dat de meeste curry's dezelfde basis hebben. Als je die eenmaal kent, is het een kwestie van variëren met groentes.' 'In Nederland kun je

de curry's bovendien gemakkelijker maken dan in India', vult Amit aan. 'Ik weet nog dat mijn moeder de kikkererwten eerst een nacht in water weekte en ze vervolgens kookte om ze zacht te krijgen. Maar in Nederland kun je ze kant-en-klaar in een potje kopen. Je kunt de curry in een halfuurtje tijd maken, dus het is een handig gerecht voor een doordeweekse dag.'

'Het leek ons leuk om onze recepten te delen met anderen', zegt Daniëlle. 'Daarom zijn we begin dit jaar be-

gonnen met een online kookworkshop. We hadden het eerste weekend vijftig deelnemers, dat hadden we echt niet verwacht. We hebben net ons huis verkocht en hopen later dit jaar af te reizen naar India. We willen eerst de familie van Amit bezoeken, maar vervolgens ook door het hele land reizen om de kookgewoontes van iedere regio te leren kennen. Geïnteresseerden kunnen een lidmaatschap voor één, drie of zes maanden bij ons afsluiten. Iedere maand komen er kooklessen van ons

online en die lessen samen vormen uiteindelijk een videokookboek. Via onze website heygroentje.nl kunnen thuiskoks ook kruidenpakketten bestellen.' '20 procent van de winst willen we besteden aan de bouw van een bibliotheek in het dorp waar mijn vader opgroeide', zegt Amit. 'Mijn oma heeft nooit leren lezen en schrijven en via de bibliotheek hopen we de kinderen van nu meer kansen te kunnen bieden.'

►► Ook uw familierecept delen? Mail naar meedenken@nd.nl



curry

ingrediënten voor 2 tot 3 personen

2 el zonnebloemolie
300 ml water
1 laurierblad
2 kardemonpeulen
2 kruidnagels
1 middelgrote rode ui
3 teentjes knoflook
2 cm gember
1 groene chili
2 tomaten
0,5 tl chilipoeder
0,5 tl garam masala
0,5 tl korianderpoeder
1 tl chole masala of garam masala
1 tl zout
0,5 tl kurkuma
480 gram kikkererwten (uitlekgewicht)
5 takjes verse koriander

bereiding

Snijd de ui, knoflook, gember, groene chili en tomaat fijn. Warm 2 el zonnebloemolie op in een wokpan en voeg het laurierblad, de kardemonpeulen en kruidnagel toe. Na 30 seconden kun je de ui, knoflook, gember en groene chili toevoegen. Wanneer de ui glazig wordt (na ongeveer 2-3 minuten), kun je de tomaat toevoegen. Voeg ook direct 1 tl zout en 0,5 tl kurkuma toe. Roer door elkaar en bak voor 3 minuten. Voeg nu de rest van de kruiden toe: garam masala, korianderpoeder, chole masala en chilipoeder. Roer en bak 2 minuten lang mee. Laat de kikkererwten uitlekken en voeg ze toe aan de pan, samen met 300 ml water. Roer weer goed door. Doe een deksel op de pan en kook voor 15 minuten op middelhoog vuur. Snijd de verse koriander fijn, voeg toe aan de pan en serveer.