

DAG TWEE

Menu 2: India – Demonen en hemelse koekjes

Dit menu is het hele jaar door te gebruiken. Het is met drie warme groenteschotels uitgebreider dan gewoonlijk – je krijgt zo een mooie variatie: eentje is pittig-met beet en kleurrijk, de tweede mild/puur/lichtgekleurd, de derde zacht/bruin/iets zoetig. Als je toch een van de drie warme groenteschotels weglaat, vergroot dan de hoeveelheden van de twee schotels die je wél geeft.

Let bij de precieze keuze van de kruiden/specerijen op het geheel en ga voor variatie: als je in een schotel bijv. veel knoflook gebruikt, doe dat in een andere schotel niet nog een keer. Komijn kan eventueel worden vervangen door karwij. Het is zeer aan te bevelen het koriander- en komijnpoeder zelf vers (daags tevoren) te maken: rooster wat zaden in een droge koekenpan (zonder olie) op laag vuur en maal deze dan in vijzel of pletten met deegroller.

2.1 Rijst

2.2 Gemengde groenten curry (bloemkool, sperziebonen, wortel, courgette, paprika)

2.3 Kool met taugé en champignons

2.4 Linzenpuree-soep met kokos

2.5 Komkommer-yoghurtsalade

2.6 Griesmeelpudding Indisch

Aantekeningen

- Geschikte extra's: 'graan/haver/spelt pannenkoeken'; sinaasappelpartjes of fruitsalade (meloen) en vers korianderblad. Geef voor allergenen-vermijders fruit als toetje, verder geen vervangers nodig.
- Vervang de kool-schotel eventueel door kant-en-klaar gekochte kool-atjar (5 [3] grote potten; makkelijker) of door samosa's (bewerkelijker). Vervang komkommer-yoghurtsalade door wortelrauwkost met peultjes.
- Geef een ander toetje: Survivalflappen, of Indische oliebollen.

Kookvolgorde

DAAGS TEVOREN:

- Maak de griesmeelpudding en ook de bijbehorende saus (of het alternatieve toetje).
- Kool schoonmaken en snijden; rooster en vermaal de specerijen voor de linzenpuree.
- Bereid de curry deels voor (schoonmaken, snijden vaste soorten) – of maak de curry helemaal af.
- De komkommer-yoghurtsalade en ook de linzen puree kun je daags tevoren maken.
- Plan alvast welke schalen je voor de diverse gerechten gebruikt.

KORT VOOR HET DINER:

- Rijst koken; taugé en champignons schoonmaken; champignons snijden; en het kool-champignongerecht volgens het recept toebereden.
- Groentencurry en linzenpuree toebereden of opwarmen; komkommer-yoghurtsalade afwerken.
- Haal de griesmeelpudding uit de koelkast en decoreer met wat saus.

Recept Rijst

Categorie Granen / pasta / aardappels

Het pure hart van de maaltijd. Glutenvrij.

Elk seizoen

Vorbereiding & bereiding: 5 min. en 20 tot 60 min. opwarm+kooktijd

Afwerking: 5 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Rijst	[25-30] pers.
4 kg *	2.1	(zilvervlies)rijst	2 kg
5 l water	2.1	of zie verpakking (is afhankelijk van soort en van bereidingswijze)	2,5 l water
2-4 eetl.	2.1	zout, afgestreken eetl., in het kokende water doen	1-2 eetl.
		Kook voor een vleugje aroma enkele laurierbladeren mee of enkele draadjes saffraan	

Vorbereiding & bereiding:

- Onbewerkt graan wassen (witte rijst en gierst extra goed omkalklaagje te verwijderen; voorbewerkte producten zoals cous cous en tarly daarentegen niet wassen). Volg verder de instructies op het pak – de kooktijd is afhankelijk van het product; reken echter bij deze hoeveelheden op een dubbel zo lange opwarm+kooktijd dan aangegeven.
- Het graan in water met zout koken. Indien nodig afgieten; laten nagaren of uitdampen. Het gare graan kun je (afgedekt) in de oven warm houden (er gaan dan wel vitamines verloren).

Afwerking:

- Met een vork losroeren en opdienen.

Opmerkingen:

* Rijst (zowel zilvervlies als wit), lichtere, fijnkorrelige granen zoals quinoa en gierst, en voorbewerkte granen zoals couscous, bulgur en tarly worden meestal goed gegeten als je de 'granendagen' afwisselt met 'aardappeldagen'.

* 60 - 70-g per persoon is de hoeveelheid die nodig is wanneer men dit geeft als enig gerecht van de categorie 'Granen / pasta / aardappels'. De hoeveelheid is afhankelijk van het totale menu (zie "Hoeveel-lijst" XX

* Ongebroken, grootkorrelige 'bruine' granen als spelt, gort, haver, boekweit zijn als hoofdschotel niet populair. Geef je ze in een gemengde schotel of als extra'tje naast een lichter graan of naast aardappels, dan vindt men dit wel interessant en 'macrobioten' stellen het zeer op prijs. Probeer en geef bijv. ¼ van het totaal aan graan in deze vorm of geef 0,5-1,5 kg extra naast aardappels.

* Vries overgebleven gekookt graan in voor een volgende keer - handig is om het dan eerst te wegen en het gewicht op de verpakking te schrijven. Gekookte naturel granen zijn ook enkele dagen in de koelkast te bewaren en prima te verwerken tot pap of pudding.

Recept Gemengde groenten curry (Oosters)

Groenteschotel [vrij van gluten en zuivel]

Een fleurige eerste groenteschotel voor de Oosterse maaltijd. Pittige maar niet te scherpe curry.

Elk seizoen (met verschillende soorten groente)

Voorbereiding: 1-2 UUR [30-50 min.] Bereiding: ca. 40-60 [20-40] min. Afwerking: 5 - 10 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag nr	Ingrediënten Gemengde groenten curry	[25-30] pers.
6 kg *	2.2	verschillende soorten* groente, schoon en liefst apart (120 g. p.p.) bloemkool, sperziebonen, wortel, doperwt, aardappelen. Een deel mag ook zachtere groenten zijn zoals aubergine en/of courgette, paprika en/of kant-en-klaar gekochte diepvries tjaptjoi.	3 kg *
1 kg	2.2	ui, gepeld en fijngesneden	500 g
6 eetl.	2.2	eventueel fijngesneden, geschild verse gember	[3 eetl.]
ca. 200ml	2.2	olie	10 - 15 eetl.
1 ½ eetl..	2.2	ketoembar (=korianderpoeder)	5 theel.
[1 ½ eetl.	2.2	komijnzaad (of poeder); kan weggelaten]	[5 theel.
1 ½ eetl.	2.2	curcumapoeder	5 theel.
2 theel.	2.2	chilipoeder	1 theel.
2 ontpit,	2.2	fijngesneden groen pepertje	1 ontpit,
ca. 40	2.2	gepelde, fijngesneden tomaten (of 6 [3] blikken a 400 g – sap ook gebruiken)	ca. 20
2 bos	2.2	eventueel koriander- of peterselie blad, fijngesneden	1 bos
6 theel.	2.2	zout (of naar smaak: let op, diepvries of blikproducten bevatten vaak al zout; en bouillonblokjes zijn 80% zout)	3 theel.
1 – 3 l	2.2	bouillon, groentesap of water (voor drogere tot natte curry)	0,5 – 1,5 l

Voorbereiding:

- Maak zo nodig de groentes schoon en snij ze in blokjes of hapgrote stukken.

Bereiding:

- Fruit ui (en gember, en als je hele korrels hebt, ook komijn en koriander) 2-3 min. in olie. Voeg portie na portie groente toe in volgorde van gaartijd, eerst de rauwe stukjes en roerbak iedere portie 2- 5 min. (Dit vergt enige ervaring: de groente moet uiteindelijk beetbaar worden; en gaarbakken in eigen vocht duurt langer dan in water gaarkoken.) Na de rauwe volgen diepvries en gare groenten, de tomatenstukken en het vocht.
- Strooi zout, en via een droog zeefje, curcuma en overige kruiden over de groenten. Door elkaar scheppen, controleer op smaak en garing en laat nog 5-6 min. pruttelen of van het vuur af nagaren.

Afwerking:

- Schep om en dien op. Geef groene koriander of peterselie er apart bij, om eroverheen te strooien.

Recept Kool met taugé en champignons

Groenteschotel, eiwitrijk [vrij van gluten en zuivel]

Heerlijk puur, simpel en verrassend smakelijk – met alleen de groentes als smaakmakers.

Elk seizoen (met verschillende soorten kool)

Vorbereiding 1 ½ UUR of [40min]. Bereiding: ca. 50 min [20-40 min.] (opwarm-+kooktijd)

Afwerking: 5 – 10 min.

Ingrediënten

60-65 personen	nr	Kool met taugé en champignons	[25-30] pers.
2 kg *	2.3	kool*	1 kg *
2 kg *	2.3	champignons	1 kg *
2 kg *	2.3	taugé	1 kg *
8 eetl.	2.3	(zonnebloem)olie	4 eetl.

Vorbereiding:

- Kool schoonmaken en in hapklare stukken snijden van 2-3 cm (of in reepjes). Dit kan daags tevoren.
- Taugé en champignons pas kort voor de maaltijd schoonmaken. Taugé goed wassen (moet altijd omdat er veel bacteriën op zitten) en laten uitdruipen. Champignons afborstelen/afvegen of wassen, in plakken of partjes snijden en laten uitlekken.

Bereiding:

- Champignons apart voorbakken - enkele minuten in hete olie of boter totdat ze vocht loslaten; neem ze dan van het vuur. Doe ca. 5 cm hoog water in een wijde grote pan en breng het water met de kool erin snel aan de kook. Zet het vuur lager en laat de kool dan 10-20 min. afgedekt sudderen of tot redelijk zacht, *af en toe van onder naar boven door elkaar scheppen* (zodat de groente niet alleen onderin gaar wordt). Voeg dan de voorgebakken champignons toe, door elkaar scheppen, aan de kook brengen, twee minuten sudderen en dan met de taugé hetzelfde doen. De groente is dan klaar; zo nodig afgedekt in de oven bij 100 oC warmhouden.

Afwerking:

- De groente met het vocht in schaal doen. Puur houden! Sprenkel er alleen een weinig zout over of wat zoute ketjap zodat de smaak niet ondergesneeuwd wordt.

Opmerkingen:

* Dien je dit gerecht op als enige warme groente, gebruik dan 170-200 p.p. geven.

* Spitskool in mei t/m. okt. of witte kool in okt. t/m april; eventueel kan bloemkool ook.

Recept 'daal' = linzenpuree/soep met kokos (Indisch-Oosters)

Soep & saus, eiwitrijk [vrij van gluten en zuivel]

Erg lekker en supermakkelijk (brandt wel gemakkelijk aan).* Elk seizoen

Vorbereiding: 10 - 20 min. Bereiding: ca. 60 min. [45min.] (incl. opwarm-+kooktijd)

Afwerking: 5-10 min.

Ingrediënten

60-65 personen	nr	Linzenpuree = daal	[25-30] pers.
1600 g	2.4	droge gele of rode linzen (30 g p.p.)	800 g
5 - 6,0 l	2.4	water (voor puree/saus; of het dubbele voor soep)	2,5-3,0 l
3 eetl.	2.4	korianderzaad (of ketoembar=korianderpoeder; afgestreken)*	6 theel.
2 eetl.	2.4	komijnzaad (of karwijzaad; dit kan worden weggelaten)*	4 theel.
2 theel.	2.4	curcuma (of turmeric)	1 theel.
3 theel.	2.4	zout	1,5 theel.
12 eetl. (120ml)	2.4	kokosrasp (of geraspte kokosboter of santen)	6 eetl. (60ml)
1	2.4	groene peper (ontpit en gehakt; of 1 theel.chilipoeder)	½
8 evt.	2.4	eventueel ook gehakte of geperste gepelde teentjes knoflook	[4 evt.]
	2.4	eventueel ook fijngehakt vers korianderblad of peterselie	
	2.4	eventueel ook mosterdzaad	

Vorbereiding:

- Controleer de linzen op steentjes.
- Rooster koriander- en komijnzaad in droge koekenpan op zacht vuur tot het geurt en lichtbruin kleurt; dan vermalen en vermengen met kurkuma en zout [en eventueel groene peper en knoflook].

Bereiding:

- Was linzen tot water redelijk helder blijft. Zet dan meteen op met de afgestane hoeveelheid water, breng aan de kook en laat 10 min. in gesloten pan zachtjes zonder te roeren pruttelen. Voeg kokos, kruidenmengsel en groene peper [en eventueel knoflook] bij de kokende linzen, 1x kort roeren en verder laten sudderen, 15-25 min. of tot linzen uiteenvallen. Dan van het vuur nemen.

Afwerking:

- Proef, voeg bijv. nog wat zout toe. [Rooster eventueel wat mosterdzaad en zet dit en fijngesneden groene koriander of peterselie apart naast de daal tafel (om erop te strooien).]

Opmerkingen:

* De daal kan daags tevoren worden klaargemaakt – voorkom aanbranden bij het opwarmen door au-bain-marie (of laag vuur en voortdurend roeren. Rode of gele linzen zijn snel klaar: ca. een uur voor de maaltijd wassen en dan meteen opzetten is vroeg genoeg.

Recept 'raita'= komkommer-yoghurtrauwkost/saus (Oosters)

Rauwkost, eiwitrijk [vrij van gluten]

Verkoelend onderdeel van de Oosterse maaltijd.

Vooraf in de zomer (juni t/m oktober; kan wel het hele jaar door)

Vorbereiding: 5 min.

Bereiding: ca. 40 [of voor 25 personen 15-30 min.] (kort bij gebruik van keukenmachine).

Afwerking: 2-10 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Komommer-yoghurtsaus=raita	[25-30] pers.
4 kg	2.5	komkommer (500g = ca.een komkommer) *	2 kg
2 l	2.5	yoghurt (gewone halfvolle of milde; voor dunne saus verdubbelen)	1 l
ca.8	2.5	afgestreken theel. zout (of per 2 theel. een eetl. <u>glutenvrije</u> tamari of ketjap asin)	ca.4
2 theel.	2.5	cayennepeper	1 theel.
4 theel.	2.5	vers komijnpoeder [of karwijpoeder of kerrie] *	2 theel.
[scheut	2.5	olijfolie eventueel]	[scheut]
3	2.5	knoflookteen, gepeld en geperst; mag worden weggelaten	1
8 eetl.	2.5	fijngesneden vers koriander-, peterselie-, munt-, bieslook- of selderijblad; mag weggelaten]	8 eetl.

Vorbereiding:

- Doe de yoghurt in een ruime schaal, voeg zout en kruiden toe behalve de groene kruiden.

Bereiding:

- Schil komkommer en snij in blokjes van 1 cm of kleiner of rasp de komkommer grof. Vermeng met de gekruide yoghurt, dek luchtdicht af (zodat de smaak niet in andere etenswaren trekt) en zet tot gebruik in de koelkast.

Afwerking:

- Voeg eventueel nog groene kruiden toe, roer door, proef, breng zo nodig op smaak en dien op.

Opmerkingen:

* Vervang voor de variatie 1/3 de van de komkommer door ontvelde tomaat en gesnipperde paprika. Of vervang de komkommer door gesnipperde courgette of kool.

* Van dit recept bestaan tal van varianten – met meer yoghurt / minder komkommer of met heel veel knoflook (veel Nederlanders houden daar niet van). Maak de keuze van de kruiden/specerijen afhankelijk van de rest van je menu en hou variatie: als in andere schotels bijv. al veel knoflook zit, gebruik die dan hierin niet ook.

* Dit gerecht is het lekkerst nadat het ca. een uur heeft gestaan – het kan daags tevoren worden klaargemaakt.

Recept griesmeelpudding Oosters

Toetje, eiwitrijk

Traditionele zachtzoete (eiwitrijke) afronding van de maaltijd. Bevat zuivel en gluten.

Elk seizoen

Vorbereiding: 10 min. Bereiding: ca. 20 min. Afwerking: 10-15 min.

Ingrediënten

60-65 personen	dag nr	Griesmeelpudding Oosters DIT IS ERG RUIM –mag voor 60 p. 1 l en 25 1/2l minder.	[25-30] personen
6 l	2.6	volle melk (of 2,5 l melk en ½ l slagroom)	3 l
2 stokjes [^]	2.6	vanillesuiker (of een stuk 10 cm opengespleten vanille)	1 zakje
600 gr	2.6	tarwegriesmeel	300 g
450 g	2.6	suiker (iets apart houden)	225 g
1 theel.	2.6	zout	1/2 theel.
600 g	2.6	krenten of rozijnen (i.p.v. losse noten en rozijnen kun je ook studentenhaver nemen)	300 g
600 g [^]	2.6	gemengde ongezoeten blanke noten (bijv. amandelen en cashew)	300 g
2x 1 eetl.	2.6	roomboter	1 eetl.
1 l	2.6	bessensap (OF vruchten-, caramel- chocolade- vanille- of kaneelsaus)*	½ - 1 l
ca 40 [^]	2.6	van deze cardamompeulen de geplette zaadkorrels	ca 20
	2.6	boter	2 eetl.

Vorbereiding:

- Was rozijnen en verwijder steeltjes. Bak de noten (of studentenhaver) een minuut in de hete boter.

Bereiding:

- Breng de melk aan de kook met vanillekorreltjes of vanillesuiker. Strooi langzaam onder flink roeren en kloppen griesmeel en meeste suiker erbij. Laat 4 minuten doorkoken – ondertussen flink blijven roeren. Voeg dan zout, noten en rozijnen toe en de geplette kardemom – en laat de pudding nog 2 minuten koken. Neem de pan dan van het vuur, iets laten afkoelen en boter erdoor kloppen.
- Vul de puddingmassa in met koud water omgespoelde schalen, strooi er achtergehouden suiker op en dek af met huishoudfolie tegen velvorming. Bewaar de afgekoelde puddingen in de koelkast.

Afwerking:

- Stort iedere pudding op een bord, snij voor in punten of stukken, schuif die iets uit elkaar (of doe ze in portieschaaltjes). Giet wat saus erover, doe rest van de saus in een kan en dien alles samen op.

Opmerkingen:

* Koop de saus kant-en-klaar of maak zelf door sap of gekruide en gezoete melk met maïzena te binden.

* Voor een Hollandse versie laat je de kardemom weg en voeg je eieren toe – 6 voor 60 personen. Dooiers en wit scheiden, klop de eiwitten met iets suiker zeer stijf en klop de dooiers met iets suiker schuimig. Roer van het vuur af eerst de losgeklopte eidooiers en dan de stijve eiwitten door de pudding.

XXX