

Menu Indiaas

Bloemkoolcurry

**

Tortilla met Tandoorikip

**

Groente Tray Bake

**

Fruitpannenkoek

**

Het menu is samengesteld volgens de Schijf van Vijf.
De ingrediënten hebben de kleuren van het betreffende deel.



Bloemkoolcurry

4-6 personen

INDIAAS

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
1 kleine bloemkool
2 cm verse gember
2 eetlepels zonnebloemolie
½ eetlepel tomatenpuree
2 theelepels Garam Masala
200 ml kokosmelk (blik)
Peper & zout

Bereiding

1. Snipper de ui fijn en snijd de knoflook fijn.
2. Snijd alles van de bloemkool, dus ook het blad en de stam, in blokjes van 1 x 1 cm.
3. Schil de gember met een theelepel. Rasp de gember.
4. Verwarm de koekenpan en voeg de zonnebloemolie toe.
5. Bak de gesnipperde ui zachtjes in de olie. Als het glazig is, voeg je de knoflook, gember en tomatenpuree toe en bak even mee.
6. Doe nu de stukjes bloemkool in de koekenpan en bak alles goudbruin.
7. Strooi de Garam Masala over de bloemkool.
8. Voeg de kokosmelk toe aan de bloemkool en roer alles door.
9. Breng de curry aan de kook en laat de curry 10 minuten zachtjes koken.
10. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



→ Blokje 1 x 1 cm

Tortilla met Tandoorikip

4-6 personen

INDIAAS

Ingrediënten

50 gram wortel

1 tomaat

1 appel

50 gram gerookte kipfilet

75 ml zure room

1 theelepel Tandoorikruiden

4 Tortilla Naturel

50 gram slamelange

Bereiding

1. Was de wortel, tomaat en appel.
2. Rasp de wortel en doe dit in een kom.
3. Snijd de tomaat in kleine blokjes en voeg toe aan de wortel.
4. Snijd de appel in kleine blokjes en voeg toe aan de kom.
5. Snijd de gerookte kip in blokjes en voeg toe aan de kom.
6. Voeg nu de zure room toe en ook de tandoorikruiden en meng goed door. Proef en breng de vulling op smaak met peper en zout.
7. Leg een tortilla op je plank en leg hier wat sla op en dan een paar scheppen van de vulling. Rol de tortilla strak op.
8. Steek om de 4 centimeter de cocktailprikkers in en snijd tussen de prikkers de tortilla in dikke plakken.
9. Leg de tortilla op een bord.

Dit is 4 cm x 1 cm

Groente Tray Bake

4-6 personen

INDIAAS

Ingrediënten

1 groentebouillonblokje
1 paprika
½ courgette
100 gram wortels
100 gram zoete aardappels
½ theelepel kerriepoeder
½ theelepel knoflookpoeder
Zout & peper

Bereiding

1. Breng 1 liter water met 1 bouillonblokje aan de kook in een pan.
2. Was de paprika, courgette, wortels en zoete aardappel.
3. Snijd de groenten (met schil) in blokjes van 2 x 2 cm.
4. Kook de wortel 3 minuten in de bouillon. Dit heet blancheren. Schep met de steelzeef de wortel uit de bouillon in een vergiet. Giet de wortel af onder koud water en laat goed uitlekken in de vergiet en leg het dan op de bakplaat. Doe dit ook met de zoete aardappel. De paprika en courgette blancheren we niet.
5. Meng de groenten op de bakplaat goed door elkaar en verdeel de kerriepoeder en knoflookpoeder en ook wat zout.
6. Bak de groente in 20 tot 30 minuten gaar in de voorverwarmde oven op 200 graden Celsius.

Dit is een blokje van 2 x 2 centimeter:



Fruitpannenkoek

4-6 personen

INDIAAS

Ingrediënten

150 gram bloem

½ theelepel zout

1 ei

250 ml sojamelk

Vloeibare bakboter

1 appel

1 peer

75 gram ananasschijf (blik)

Bereiding

1. Doe de bloem met het zout in een beslagkom. Voeg het eitje en de helft van de sojamelk toe en klop met een garde tot een glad beslag. Schenk de rest van de melk erbij en klop opnieuw glad.
2. Was de appel en peer. Snijd het fruit, ook de ananas dus, in kleine blokjes en meng door elkaar in een kom.
3. Verhit wat boter in een koekenpan en schep er met een soeplepel kleine hoopjes beslag in. We bakken kleine pannenkoekjes met een doorsnede van 8 cm.
4. Laat de pannenkoekjes 2 minuten op middelhoog vuur bakken tot de bovenkant droog is en de onderkant goudbruin. Draai de pannenkoekjes om en bak nog 1 minuut. Leg de pannenkoekjes op een bord. Bak totdat het beslag op is.
5. Serveren: Leg een pannenkoekje op je bord en schep er wat fruit op.

TIP: De eerste pannenkoekjes vertellen je heel veel. Draait het makkelijk om en zijn ze stevig, dan is je beslag goed. Breken ze? Dan is je beslag te dun. Doe er dan wat bloem bij.



*Dit is een rondje
van 8 cm doorsnede*