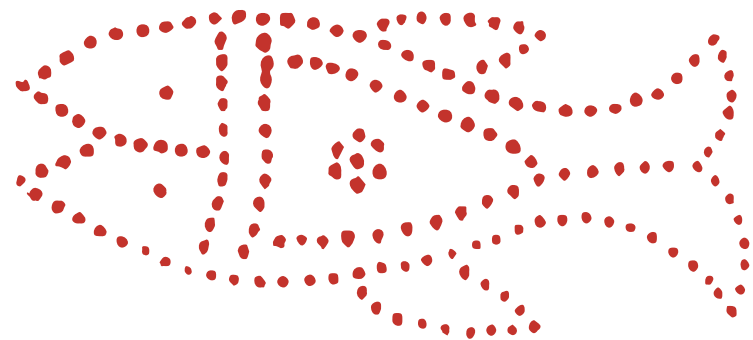


*Voor mijn liefste vader en moeder,
voor al hun liefde en steun*



Humata, hukhata, huvareshtha
Goede gedachten, goede woorden, goede daden.
— Zoroastrisch gezegde

Khana peena ne khodai apnar
Eet en drink en God zal geven.
— Parsisch gezegde

FAROKH TALATI

P A R S I

FOODFOTOGRAFIE
SAM A. HARRIS

FOTOGRAFIE IN INDIA
OLIVER CHANARIN

GOOD COOK



10	VOORWOORD DOOR HOMI K. BHABHA EN LEAH BHABHA
18	INLEIDING
34	SPECERIJEN EN MASALA'S
50	TAFELZUREN, CHUTNEYS EN SAUZEN
68	ZUIVEL
84	ONTBIJT
96	SNACKS
120	SALADES
138	RIJST EN PEULVRUCHTEN
164	GROENTEN
178	VIS
200	VLEES
262	ZOETIGHEDEN EN IJS
318	KOEKJES EN GEBAK
340	DRANKJES
356	NAWOORD
358	REGISTER
366	DANKWOORD / OVER DE AUTEUR

EDA NU PORO

PARSISCHE OMELET

VOOR 1 HONGERIGE PERSOON

2 el ghee of plantaardige
olie
½ kleine rode ui,
gesnipperd
2 tl gember-knoflookpasta
(zie pag. 43)
1 kleine groene chilipeper,
fijngesneden
een snufje zout
1 tl dhansak masala
(zie pag. 48)
½ tl garam masala
(zie pag. 46)
¼ tl kurkumapoeder
3 grote eieren, losgeklopt
met een snuf zout
een kleine handvol
koriander, blaadjes
geplukt en fijngehakt,
plus extra ter garnering
2 el geraspte kaas (wat je
ook maar in de koelkast
hebt liggen)



De Parsi zijn echt dol op eieren. Deze omelet is gebaseerd op mijn favoriete ontbijt bij Café Colony in de Parsische kolonie in Dadar in Mumbai. Je hebt een goed ingebrande gietijzeren koekenpan of een koekenpan met antiaanbaklaag nodig als je deze omelet gaat maken, zodat je hem in zijn geheel uit de pan krijgt.

Verhit de ghee of de olie in een koekenpan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg de ui, de gember-knoflookpasta, de chilipeper en het zout toe. Bak 2 tot 3 minuten, tot de ui bruin wordt. Voeg de dhansak masala, de garam masala en het kurkumapoeder toe en roer nog 30 seconden, tot de aroma's vrijkomen.

Schenk de eieren in de pan en roer snel door. Roer dan voorzichtig met een spatel door de eieren zodat wat van het vloeibare ei van de bovenkant naar de bodem van de pan kan vloeien en kan stollen. Roer dan opnieuw, zodat er weer wat van het vloeibare ei naar de bodem van de pan vloeit. Herhaal dit proces nog 1 minuut, tot de omelet aan de bovenkant half gestold is. Strooi dan de koriander en de kaas erover.

Nu is het tijd om de omelet om te keren; je moet de omelet laten weten dat jij de baas bent en dat het menens is. Zet een bord klaar. Pak het handvat van de koekenpan stevig beet en schud de pan een paar keer flink heen en weer om de omelet van de bodem los te maken. Vouw de omelet dan met behulp van de spatel dubbel over de kaas en de koriander (ik doe dit van rechts naar links zodat het handvat van de pan niet in de weg zit als ik de omelet omkeer). Houd de pan boven het bord en keer snel en zelfverzekerd om, zodat de omelet omgekeerd op het bord komt te liggen.

Knijp een flink partje citroen erboven uit en bestrooi met wat koriander en een paar reepjes rauwe rode ui. Serveer met warme *rotli* (zie pag. 114) of geroosterd brood met boter.



**'Het is niet vreemd, kind, dit eerbetoon aan
de hen, wier ei machtiger is dan de pen.'**

— Oliver Herford

RETTICH-KOMKOMMERSALADE MET GRANAATAPPEL



Mooli (rettich) wordt in het Gujarati mooro genoemd en is familie van de radijs. De lange, witte wortel heeft een frisse, aardse smaak en is populair in de Oost-Aziatische keuken. Ik ben dol op deze salade omdat hij zo fris, knapperig en sappig is. De kruiden vormen een heerlijk contrast met de frisheid van de rettich en de komkommer en de granaatappelpitjes zijn lekker zoet.

Rettich is verkrijgbaar in allerlei formaten. Als je een groot exemplaar hebt, snijd er dan een stuk van af tot hij even lang is als de komkommer. Snijd dan de rettich en de komkommer op een mandoline of met een scherp keukenmes in flinterdunne plakjes.

Pluk de muntblaadjes en scheur in grote stukjes. Pluk de dragon en de dille en laat de blaadjes heel.

Halveer de granaatappel en houd boven een kom. Tik met de achterkant van een pollepel een paar keer flink op de schil, waardoor de pitjes er vanzelf uit vallen.

Voeg de rettich, de komkommer, de kruiden, de kurkuma en de helft van de granaatappelpitjes toe aan een grote kom en meng met een paar scheutjes dressing, een flinke snuf zout en wat zwarte peper. Hussel alles goed door elkaar en voeg meer dressing toe als de salade dat nodig heeft.

Schep de salade op een grote schaal en sprenkel er wat granaatappelmelasse over. Strooi tot slot de rest van de granaatappelpitjes erover.

VOOR 6 TOT 8 PERSONEN


1 rettich, ca. 25 cm lang
(o.a. toko)
1 komkommer
1 bosje munt
½ bosje dragon
½ bosje dille
1 granaatappel
2-3 tl ingelegde kurkuma
(zie pag. 57)
200 ml citroen-
komijndressing
(zie pag. 136)
granaatappelmelasse
(o.a. toko), om te
besprenkelen
zeezoutvlokken en
gekneusde zwarte
peperkorrels

**There was an old man from Fife
Who was greatly disgusted with life
They sang him a ballad
And fed him with salad
Which cured that old person from Fife.**

— Edward Lear

PERZISCHE KROKANTE RIJST



 Dit is een versie van tahdig, een Perzisch rijstgerecht dat me altijd heeft gefascineerd. Ik kan me de eerste keer dat ik dit in mijn kleine appartementje maakte nog herinneren; ik werd drie dagen lang bij thuiskomst begroet door het geurige aroma. Wanneer je deze rijst tijdens een etentje op tafel zet, zul je blozen van de enthousiaste kreten! Gebruik een ronde pan met dikke bodem om die perfecte vorm en korst te krijgen.

Maak eerst de krokante ui. Verhit 2 eetlepels van de ghee of olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak in 4 tot 5 minuten goudbruin en krokant. Schep met een schuimspaan uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier.

Voeg de resterende eetlepel ghee of olie toe aan de pan en verhit op middelhoog vuur. Voeg het amandelschaafsel en de zuurbessen toe en roer voorzichtig tot ze goudbruin worden. Schep meteen uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Breng een grote pan gezouten water op hoog vuur aan de kook. Voeg de rijst en de kardemompeulen toe en laat ongeveer 5 minuten koken, tot de rijst net niet helemaal gaar is. Giet de rijst af in een zeef en spoel kort en voorzichtig af onder koud water, zodat de rijst niet verder gaart. Gooi de kardemompeulen weg. Laat de rijst uitlekken.

Meng de gebakken uitjes met de yoghurt, het ei, de eidooier, het kewrawater, het rozenwater en de granaatappelmelasse in een kom. Stamp de saffraan in een vijzel tot een fijn poeder, meng met het hete water en voeg toe aan het uimengsel in de kom. Voeg dan de rijst toe. Roer door tot alle rijstkorrels met de saus bedekt zijn. Breng goed op smaak met zout.

Wrijf de bodem en de zijkant van een middelgrote, ronde ovenschaal in met de gesmolten boter (de schaal mag niet groter zijn dan een dinerbord, omdat je de rijst later op het bord gaat omkeren). Schep de rijst in de ovenschaal en strijk met de achterkant van een lepel glad. Dek af met aluminiumfolie en zet de rijst iets langer dan 1 uur in de oven – overhaast het niet, want het duurt even voordat die heerlijke, goudbruine korst ontstaat.

Als de rijst klaar is, zal hij aan de onderkant goudbruin en krokant zijn. Haal de ovenschaal uit de oven en zet op een vochtige theedoek (dat helpt om de rijst uit de ovenschaal te krijgen). Ga met een mes langs de rand van de ovenschaal om de rijst los te maken en plaats een bord op de schaal. Doe een schietgebed aan de rijstgoden en keer de schaal snel om, zodat de rijst op het bord wordt gestort. Garneer met het geroosterde amandelschaafsel en de zuurbessen, de verse kruiden en wat citroen-komijndressing (zie pag. 136).

VOOR 2 PERSONEN

3 el ghee of plantaardige olie
1 kleine ui, fijngesneden
20 g amandelschaafsel
10 g zuurbessen (berberis, o.a. Midden-Oosterse supermarkt of online)
1 kopje basmatirijst, gewassen (zie pag. 142)
5 groene kardemompeulen, gekneusd
6 el volle yoghurt
1 ei
1 eidooier
1 tl kewrawater (o.a. toko)
½ tl rozenwater (o.a. toko)
2 tl granaatappelmelasse (o.a. toko)
een flinke snuf saffraan
2 el heet water
een klont boter, gesmolten
zout

Serveer met
een kleine handvol blaadjes dille, dragon, munt en sla
citroen-komijndressing (zie pag. 136)



KADHI

Khadi (of kadhi) is een gerecht op yoghurtbasis dat in heel India wordt gegeten, al hangt de vorm af van waar je bent. Het is niet per definitie een Parsisch gerecht, maar Parsi die in Gujarat wonen maken een heerlijke, zachte, licht zoete versie. Dankzij deze kwaliteiten maakte mijn moeder dit altijd als ik ziek was. Doe je best om een klein busje asafoetida (duivelsdrek) bij de toko te vinden, want het voegt een typerende smaak toe.

Klop de yoghurt met het kikkererwtenmeel en 750 ml water in een grote kom glad. Voeg de gember, de chilipeper, het zout, de suiker en het kurkumapoeder toe en roer erdoor.

Verhit de ghee in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de curryblaadjes, het komijnzaad en het mosterdzaad toe aan de hete olie. Voeg als het mosterdzaad na ongeveer 2 minuten begint te springen de asafoetida toe en roer 5 seconden. Voeg het yoghurtmengsel toe, zet het vuur lager en laat al roerend 15 minuten zachtjes pruttelen, tot het de consistentie van dikke slagroom heeft (als het te dik wordt, voeg dan wat water toe). Let op dat de yoghurt niet aankeekt op de bodem van de pan. Voeg de gehakte koriander toe en laat deze slinken in de warme khadi. Leg wat chaunk vagar bovenop en serveer met khichdi (zie pag. 157) en zure uien (zie pag. 161).

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

450 g volle yoghurt
(zie pag. 74)
5 el kikkererwtenmeel
2 cm gemberwortel,
geschild en geraspt
2 groene chilipepers,
fijngehakt
1 tl zout
1 el fijne kristalsuiker
½ tl kurkumapoeder
2 el ghee
8 verse of vers ingevroren
curryblaadjes (o.a. toko)
1 tl komijnzaad, licht
gemalen in een vijzel
½ tl zwart mosterdzaad
(o.a. toko)
¼ tl asafoetida (o.a. toko)
een handvol koriander,
blaadjes geplukt en
fijngehakt
chaunk vagar (zie pag. 160)

Koop bewust
Bereid met aandacht
Eet minder tarwe en vlees
Koop lokaal
Serveer net voldoende
Gebruik wat is overgebleven
Verspil niets.

— US Food Administration, 1917



Schelvis voor kedgeree, zie pag. 189



Kedgeree, zie pag. 189

MASALA SASLU VATENA

KRUIDIG KONIJN MET DOPERWTEN EN YOGHURT

VOOR 4 PERSONEN

2 grote konijnen, liefst wild,
met organen
1 el dhansak masala
(zie pag. 48)
1 tl zout, plus extra naar
smaak
plantaardige olie, plus
extra om in te bakken
6 sjalotten, gepeld
1 el gember-knoflookpasta
(zie pag. 43)
2 grote tomaten, in kleine
blokjes
2 el appelciderazijn
of rietsuikerazijn
500 ml kippenbouillon
2 handvol
diepvriesdoperwten
een handvol fenegriekblad
(o.a. toko), grofgehakt



Tijdens mijn werk als kok bij St. John Bread and Wine heb ik wat Parsische flair aan het menu kunnen toevoegen. Ik had een keer dhansak masala gemaakt en greep de gelegenheid aan om het specerijenmengsel over dit gerecht met konijn te strooien. Dankzij diepvriesdoperwten kun je dit gerecht het hele jaar door maken. Je moet het vlees een dag van tevoren marinieren.

Haal de organen uit de konijnen. Je hebt per konijn twee niertjes (hopelijk met wat heerlijk vet eromheen), een lever en een hartje. Snijd al het geronnen bloed van de organen en leg 30 minuten in een kom koud water om onzuiverheden eraf te spoelen. Giet af en spoel af onder koud water. Bewaar om de aleti paleti op pagina 206 te maken.

Verdeel de konijnen in stukken: snijd met een scherp mes tussen het schouderblad en de ribbenkast een voor een de voorpoten eraf. De achterpoten zijn iets moeilijker: trek de poot uit de heupkom en snijd met de punt van een scherp mes tussen de poot en de romp. Snijd tot slot met een stevig mes of een hakmes de romp in 4 of 5 stukken.

Meng de dhansak masala met de theelepel zout en een scheut plantaardige olie in een grote kom. Voeg de stukken konijn toe aan de kom en masseer de marinade goed in het vlees. Laat 2 uur op kamertemperatuur staan (afdekken niet nodig) zodat de masala in het vlees kan trekken.

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Verhit een scheut plantaardige olie in een stevige gietijzeren pan op middelhoog vuur. Leg een paar konijnenpoten in de pan en bak 5 minuten regelmatig kerend, tot ze aan beide kanten goudbruin zijn en het aroma vrijkomt. Zorg ervoor dat de delicate specerijen niet verbranden, dus zet indien nodig het vuur lager. Leg de gebakken poten op een bord en bak de rest van de poten. Bak op dezelfde manier de rest van het konijn.

Voeg de sjalotten toe aan de pan, bestrooi met zout en bak al roerend 5 minuten, tot ze goudbruin zijn. Voeg de gember-knoflookpasta toe en blijf 1 tot 2 minuten roeren, tot het aroma vrijkomt en de pasta begint te verkleuren. Voeg de tomaten en de appelciderazijn toe en bak 5 minuten. Leg de poten weer terug in de pan en zorg dat ze zo plat mogelijk liggen. (Houd de stukken romp nog even apart, want deze hoeven minder lang te garen.)



Lees verder op pagina 256.

MANGO-KARNEMELKPUDDING

VOOR 4 PERSONEN

1 gelatineblaadje
160 ml double cream
of slagroom
100 g fijne kristalsuiker
1 reepje schil van een
onbespoten citroen
(gebruik een dunschiller)
2 druppels vanille-essence
of het merg uit
¼ vanillestokje
200 ml karnemelk
60 g mangopuree,
uit blik (o.a. toko)
of versgepureerd
vers rood fruit of plakjes
Kesar- of Alphonso-
mango, ter garnering
(optioneel)



Het recept voor deze pudding komt uit de verre uithoeken van het noordelijk halfrond – net als Terry, de chef-kok aan wiens bekwame handen ik je voor dit recept even overgeef. Karnemelk is een geweldig ingrediënt: dankzij de romigheid en het zuurgehalte krijgt de pudding een zachte textuur en zurige smaak. Als je verse mango gebruikt in plaats van de mangopuree uit blik (verkrijgbaar bij de toko), zorg er dan voor dat je een heel zoete, rijpe mango kiest, anders komt de smaak niet goed naar voren.

Laat het gelatineblaadje 5 minuten in heel koud water weken. Haal uit het water en laat uitlekken. Voeg toe aan een pan met 80 ml room, de fijne kristalsuiker en de citroenschil.

Zet de pan op laag vuur en verwarm al roerend tot zowel de suiker als de gelatine volledig zijn opgelost en de room zo heet is dat er wat stoom vanaf komt. Zet dan het vuur uit en laat de room 5 minuten afkoelen. Haal de citroenschil eruit.

Klop intussen de resterende 80 ml room met de vanille-essence of het vanillemerg in een grote mengkom, tot er zachte pieken ontstaan en de textuur zacht en luchtig is (als je te lang klopt, al zijn het maar een paar slagen met je garde, wordt de room te stijf en kun je de rest van de ingrediënten er moeilijker door spatelen zonder dat er klontjes ontstaan). Zet apart.

Schenk het warme room-gelatinemengsel in een grote mengkom; zorg dat er niets in de pan achterblijft. Voeg de karnemelk en de mangopuree toe en roer alles door elkaar.

Spatel het mango-karnemelkmengsel met één lepel tegelijk door de opgeklopte slagroom, tot het een egale kleur heeft.

Je mag zelf weten waarin je de pudding gaat serveren. Je kunt de pudding laten opstijven in een grote vorm of een paar kleinere vormen en dan op een bord storten. Of schep hem in glaasjes of kleine schaaltes als individuele porties om zo te eten met een lepel. (Een drillende pudding op een bord heeft echter iets aangenaams.)

Niet elk dessert heeft decoratie nodig, maar als je iets extra's wilt, dan passen vers rood fruit of plakjes Kesar- of Alphonso-mango er goed bij.




‘Zoetigheden voor wie zoet is.’

– Shakespeare



PARSI-COCKTAILS

 *Ik ben geen enorme drinker, maar ik ken er toevallig wel een paar. Ik laat hier dus graag het woord aan mijn goede vriend en levensgenieter Joni, die heel goed is in het mixen van cocktails.*

PINK ELEPHANT

Voeg alle ingrediënten voor een Pink Elephant toe aan een cocktailshaker en schud 30 seconden. Vul aan met ijs en schud nog 10 seconden zo hard mogelijk. Schenk door een zeef in een gekoeld martiniglas, garneer met een rozenblaadje en serveer.

SODABOTTLEOPENERWALA

Voeg de whisky, de orgeat-siroop, het citroensap en de absint toe aan een cocktailshaker en schud 10 seconden flink. Schenk door een zeef in een longdrinkglas gevuld met ijs, vul aan met koolzuurhoudend water en geniet ervan!

VOOR 1 PERSOON

VOOR EEN
PINK ELEPHANT
50 ml Plymouth gin
25 ml Dry Curaçao
(Cointreau is een
acceptabel alternatief)
30 ml versgeperst
citraensap
10 ml rozenwater
2 scheutjes Peychaud's
bitters
1 middelgroot eiwit
1 eetbaar rozenblaadje
(o.a. Midden-Oosterse
supermarkt), ter
garnering

VOOR EEN
SODABOTTLE-
OPENERWALA
50 ml Johnnie Walker
Black Label
25 ml orgeat-siroop
(amandel, Monin)
25 ml versgeperst
citraensap
2 scheutjes absint
koolzuurhoudend water,
om aan te vullen