

NAGERECHTEN EN DRANKEN

Mangodessert

Malai am

Ingrediënten voor 4-6 personen

2 dl slagroom

2 theel. suiker

400 g mangopuree (blik of flesje)

Gemakkelijk te maken

Bij 6 porties per persoon circa:

730 kJ/170 kcal

1 g eiwit · 11 g vet

18 g koolhydraten

• Bereidingstijd: circa 10 minuten

1. Klop de slagroom met de suiker stijf. Schep de mangopuree voorzichtig erdoor.

2. Verdeel het dessert over kommetjes en plaats ze tot gebruik in de koelkast. Serveer eventueel met geklopte slagroom.

Rijstmie in roomsaus

Semian

Ingrediënten voor 6 personen

1½ l melk · 1 eetl. boter

6 kruidnagels

1 theel. gemalen kardemomzaad

125 g Indiase of Pakistaanse rijstmie

100 g suiker

1 eetl. gemalen pistaches

1 eetl. gemalen amandelen

2 dl slagroom · 1 theel. rozenwater

Als er gasten komen

Per persoon circa
2300 kJ/550 kcal.
13 g eiwit · 36 g vet
45 g koolhydraten

• Bereidingstijd: circa 40 minuten

1. Verwarm de melk tot het kookpunt en laat hem zachtjes koken. Laat de boter smelten in een grote pan. Rooster de kruidnagels en ½ theelepel kardemom kort hierin. Breek de mie in stukjes, voeg ze toe en roerbak ze tot ze lichtbruin kleuren.

2. Schenk de melk erbij. Laat alles circa 5 minuten op halfhoog vuur onder regelmatig roeren koken. Voeg de suiker, pistaches en amandelen toe en schep alles goed om. Draai het vuur laag en laat alles circa 15 minuten zachtjes koken tot het licht gebonden is.

3. Neem de pan van het vuur en roer de slagroom en het rozenwater erdoor. Doe het dessert in kommetjes. Strooi de resterende kardemom erover. Serveer het dessert warm of koud.

Wortelhalva

Gajar halwa

Ingrediënten voor 4 personen

400 g wortelen

5 eetl. ghee (geklaarde boter)

2 eetl. amandelstaafjes

2 eetl. griesmeel · 3 dl melk

3 eetl. suiker · 2 eetl. rozijnen

1 theel. gemalen kardemomzaad

Vraagt wel wat tijd

Per persoon circa
2100 kJ/500 kcal.
5 g eiwit · 40 g vet
28 g koolhydraten

• Bereidingstijd: circa 1 uur

* Koeltijd: circa 1 uur

1. Schrap de wortelen en rasp ze. Verhit 3 eetlepels ghee in een pan op halfhoog vuur. Gaar hierin het wortelraspzel zonder deksel circa 20 minuten op laag vuur. Schep tussen tijds regelmatig om zodat het gelijkmatig gaar wordt en niet aanbrandt.

2. Laat de resterende ghee smelten in een kleine koekenpan. Voeg de amandelen en griesmeel toe en roerbak ze circa 5 minuten. Neem de pan van het vuur.

3. Breng de melk met de suiker en rozijnen in een grote pan aan de kook. Voeg het wortelraspzel en de amandelgries toe en laat alles circa 15 minuten op halfhoog vuur koken tot de halva dik wordt. Blijf hierbij voortdurend roeren! Schep ten slotte de kardemom erdoor.

4. Stort de halva op een bord en laat hem circa 1 uur afkoelen. Snijd hem in stukken.

Boven: Mangodessert

Midden: Wortelhalva

Onder: Rijstmie in roomsaus

