

Aloo Bodi

Makkelijk · Veganistisch · ± 4 personen · 40 min

Aloo is aardappel, bodi is boon. Dit is een alledaags gerecht uit de Indiase thuiskeuken. Er gaat geen tomaat, room of noot in.

Asafoetida, in India hing genoemd, is een geel poeder dat in het potje streng ruikt. Zodra het in hete olie komt, krijgt het een smaak die tussen ui en knoflook in zit. Een half theelepeltje is genoeg. Te koop bij de toko.

Het gerecht is veganistisch.

Pittigheid. Dit is de hoeveelheid chili zoals het in India gebruikt wordt. Wil je het minder pittig, gebruik dan de helft van het kashmiri chilipoeder. Groene pepers zitten er niet in. De rest van het recept blijft hetzelfde.

Tip. Plakken de aardappels aan de pan, voeg dan een scheut heet water toe en laat ze verder garen. Gebruik geen koud water, dat stopt het bakproces.

Ingrediënten

Alles bij elkaar

- 3 el mosterdolie
- ½ tl asafoetida (hing)
- 1½ tl komijnzaad
- 2 kruidnagels
- 2 middelgrote uien, in dunne ringen
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 3 middelgrote aardappels, in plakken
- ¾ tl zout
- 400 tot 500 g sperziebonen
- ½ tl kurkuma
- 1 tl kashmiri chilipoeder
- 2 tl gemalen koriander
- ½ tl garam masala
- sap van een halve citroen

Bereiding

1. Verhit een pan met 3 el mosterdolie. Zodra de olie heet is, voeg je ½ tl asafoetida, 1½ tl komijnzaad en 2 kruidnagels toe en laat je ze even knetteren.
2. Voeg de uien toe en bak ze op middelhoog vuur tot ze doorschijnend zijn. Blijf roeren. Afhankelijk van het vuur en het vocht in de uien duurt dit 5 tot 10 minuten.

3. Voeg de fijngehakte knoflook toe en roer ongeveer 2 minuten door.
4. Doe de plakken aardappel in de pan met $\frac{3}{4}$ tl zout en meng goed. Laat ze bakken tot ze bijna gaar zijn. Plakt er iets aan, voeg dan een scheut heet water toe.
5. Zijn de aardappels bijna gaar, voeg dan $\frac{1}{2}$ tl kurkuma, 1 tl kashmiri chilipoeder, 2 tl gemalen koriander en $\frac{1}{2}$ tl garam masala toe. Meng goed en bak 5 tot 7 minuten door terwijl je blijft roeren. Dreigen de kruiden te verbranden, dan weer een scheut heet water.
6. Na 5 tot 7 minuten zie je de olie weer loskomen. Doe nu de sperziebonen erbij en bak ze op middelhoog tot hoog vuur tot ze gaar zijn, ongeveer 10 minuten. Blijf roeren.
7. Zet het vuur uit en knijp er een halve citroen boven uit. Lekker met roti of chapati.