

Broccoli Makhani

Gemiddeld · Vegetarisch · ± 3 personen · 45 min · Vooraf: 20 tot 30 minuten marineren

Maak eerst: Makhani Saus

De broccoli krijgt in dit recept dezelfde behandeling als de kip in butter chicken: marineren, roosteren en pas daarna de saus in.

Blancheren betekent kort koken en daarna meteen in koud water leggen. Daarmee stop je het garen op tijd, zodat de roosjes stevig blijven en niet zacht worden in de saus.

Pittigheid. Dit is de hoeveelheid chili zoals het in India gebruikt wordt. Wil je het minder pittig, pas dan alleen deze twee dingen aan: laat de groene pepers weg en gebruik de helft van het kashmiri chilipoeder. De rest van het recept blijft hetzelfde.

Tip. In de oven worden de randjes knapperig zonder dat de broccoli te gaar wordt. Een grillpan kan ook, houd hem dan goed in de gaten.

Ingrediënten

Voor de broccoli

- 300 tot 400 g broccoliroosjes
- snufje zout voor het blancheewater
- 2 el mosterdolie (of olijfolie)
- 1 tl kashmiri chilipoeder
- ½ tl kurkuma
- 1 tl garam masala
- 1 el gember-knoflookpasta
- 1 tl zout, of naar smaak
- 2 el volle yoghurt

Om af te maken

- roomboter of olie, een paar klontjes
- verse gember, in dunne reepjes
- 1 groene peper, in plakjes (optioneel)
- makhani saus (zie het aparte recept), ongeveer 300 ml
- heet water, om de dikte bij te stellen
- 1 tl honing
- 1 el crème fraîche
- 1 tl kasuri methi (gedroogde fenegriekblaadjes)
- 1 tl garam masala
- verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Was 300 tot 400 g broccoli en snijd hem in roosjes van gelijke grootte.
2. Breng een pan water aan de kook met een snufje zout.
3. Kook de roosjes precies 2 minuten en schep ze daarna meteen in een kom koud water. Zo stopt het garen direct.
4. Giet de broccoli af en dep hem goed droog.
5. Verhit 2 el mosterdolie tot hij net rookt en laat hem afkoelen. Dat maakt de smaak zachter. Bij olijfolie mag je dit overslaan.
6. Doe de olie in een kom en meng er 1 tl kashmiri chilipoeder, ½ tl kurkuma, 1 tl garam masala, 1 el gember-knoflookpasta, 1 tl zout en 2 el volle yoghurt door.
7. Schep de broccoli door de marinade tot alles bedekt is en laat het 20 tot 30 minuten staan.
8. Verwarm de oven voor op 220 graden, boven- en onderwarmte. Leg de broccoli op een bakplaat met bakpapier of op een rooster en rooster 12 tot 15 minuten. Zet hem daarna nog 2 tot 3 minuten onder de grill voor wat kleur. Je wilt knapperige randjes, geen gare broccoli.
9. Geen oven? Rooster de broccoli dan in een grillpan op middelhoog tot hoog vuur tot hij hier en daar geblakerd is.
10. Laat in een diepe pan een paar klontjes boter of wat olie smelten en voeg de reepjes gember toe, en eventueel de groene peper.
11. Giet de makhani saus erbij en laat hem op middelhoog vuur warm worden. Roer af en toe.
12. Zodra de saus pruttelt, schep je de geroosterde broccoli erdoor. Laat dit 5 tot 7 minuten koken zodat de broccoli de saus opneemt. Wordt de saus te dik, voeg dan heet water toe.
13. Maak af met 1 tl honing, 1 el crème fraîche, 1 tl kasuri methi tussen je handen fijngevreven, 1 tl garam masala en verse koriander. Proef en stel het zout bij.