

ANNA JONES

Anna's perfecte smaken

12 simpele smaakmakers, 125 vegetarische recepten,
365 dagen lekker eten

Fotografie door Matt Russell

FONTAINE UITGEVERS

Inleiding	2	
Gouden regels voor perfecte smaken	6	
Milieubewust koken	8	
Zout en zout toevoegen	10	
	16	Citroenen
	46	Olijfolie
	78	Azijn
	98	Mosterd
Vegetarische smaakvervangers	120	
Echt leren koken	122	
	124	Tomaten
	150	Kappertjes
	174	Chilipepers
	198	Tahin
Alles over smaak	228	
Smaak opbouwen	232	
Textuur opbouwen	238	
	240	Knoflook
	264	Uien
	284	Miso
	310	Pinda's
Kruiden	334	
Specerijen	338	
Register	342	
Woord van dank	352	
Opmerkingen bij de recepten	353	



Dal met citroengras, knoflook en kerrieblad

1 theel. korianderzaad, gekneusd
1 theel. komijnzaad
300 g rode splitlinzen
6 tenen knoflook, gepeld, 3 heel
gelaten, 3 in dunne plakjes
2 stengels citroengras, gekneusd
1 theel. gemalen kurkuma
½ theel. Kashmiri-chilipoeder
1 blik à 400 ml kokosmelk
200 g bladgroenten, zoals spinazie of
fijngesneden snijbiet
2 eetl. kokosolie
1 kleine rode ui, gepeld en in dunne
ringen
1 theel. zwart mosterdzaad
20 verse kerrieblaadjes
1 biologische citroen
chapati's of rotivellen, voor erbij

Dal is een weergaloos troostrijk gerecht, en deze zachte gekruide versie biedt niet alleen troost, maar ook verfrissing dankzij het citroengras, de bladgroenten en de citroen. Maar de echte ster is de tarka (een Indiase specerijenolie) met knoflook, rode ui, mosterdzaad en kerrieblaadjes die over de dal wordt geschept om elke hap kleine smaakbommetjes te geven. Deze dal is geïnspireerd door een dal van Cynthia van restaurant Rambutan die ik veel heb gemaakt.

VOOR 4 PERSONEN

De specerijen roosteren

Rooster in een steelpan die groot genoeg is om de dal in te bereiden het korianderzaad en komijnzaad, en stort ze in een kommetje.

De linzen afspoelen en koken

Spoel de splitlinzen af in koud water, laat ze uitlekken, doe ze in een pan en zet ze onder 1 liter water (tot ca. 1 cm boven de linzen). Voeg een flinke snuf zout toe en breng aan de kook. Schep als het kookt eventueel schuim van het oppervlak en draai het vuur laag om het te laten pruttelen. Voeg de 3 hele tenen knoflook, citroengras, kurkuma, het Kashmiri-chilipoeder en koriander- en komijnzaad toe, en kook alles 15 minuten of tot de linzen zijdezacht zijn.

De kokosmelk toevoegen

Draai als de linzen gaar zijn het vuur halfhoog, voeg de kokosmelk en de bladgroenten toe, en kook alles nog 10 minuten tot het romig is.

De tarka maken

Verhit in een kleine pan de kokosolie op hoog vuur, voeg de rode ui toe en bak hem 5-6 minuten tot hij goudbruin is. Voeg de 3 in plakjes gesneden tenen knoflook, het mosterdzaad en de kerrieblaadjes toe, en bak alles nog 1-2 minuten tot de kerrieblaadjes krokant en glanzend zijn.

De dal afwerken

Schep de dal in kommen, schep de tarka van knoflook en kerrieblaadjes erop, voeg een kneepje citroensap toe om het gerecht een frisse draai te geven en eet de dal met chapati's of rotivellen.