

# GROENTE BIRYANI

Land: Indiaas

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 50 min. + 30 min. oventijd

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 3 cm verse gember
- 1 groene peper (je kunt ook een rode peper gebruiken, laat dan het chilipoeder weg)
- 250 gram wortel
- 100 gram groene linzen (zwarte linzen kunnen ook)
- 450 gram bloemkool
- 250 gram aardappel
- 250 ml kokosmelk
- 4 kruidnagels
- 6 kardemompeulen
- 1 kaneelstokje
- 1 laurierblaadje
- 1 tl chilipoeder
- 2 tl garam masala
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl kurkuma
- 300 gram basmatirijst (of pandanrijst)
- 0,05 gram saffraan (een paar draadjes)
- 2 el (plantaardige) melk
- 50 gram rozijnen
- paar takjes verse munt
- 2 el amandelschaafsel

voor erbij

- 200 ml (kokos)yoghurt

## WAT GA JE DOEN

Snijd de uien in halve ringen. Snijd de knoflook in dunne plakjes, schil de gember en hak fijn en hak ook de groene peper fijn. Verhit een beetje olie in een (bij voorkeur ovenbestendige) braadpan

en bak de uien in ca. 10 minuten helemaal bruin. Doe knoflook, gember en groene peper bij de uien in de pan en bak nog enkele minuten mee, let op dat de knoflook niet verbrand (zet eventueel je kookplaat lager).

Snijd ondertussen de wortel in kleine blokjes van ongeveer 1x1 cm. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en de aardappel ook in blokjes van ongeveer 1x1cm.

Voeg alle specerijen **behalve** 2 kardemompeulen en het laurierblad aan de uien toe en bak 1 minuut mee. Voeg dan de wortelblokjes, groene linzen en de kokosmelk toe. Breng verder op smaak met peper en zout. Voeg ook nog 250 ml water toe (als je dit recept voor 4 personen maakt, zie tips). Breng aan de kook en laat op middelhoog vuur ongeveer 15 minuten pruttelen, met het deksel schuin op de pan. De linzen moeten nu redelijk gaar zijn.

Spoel de rijst af in een zeef tot het water niet meer troebel is. Kook de rijst in ruim water met de 2 overgebleven kardemompeulen en het laurierblad voor ongeveer driekwart gaar (al dente). De rest van de garing gebeurt straks in de oven. Hoe lang dit duurt is afhankelijk van je rijst, reken op ca. 7 a 10 minuten. Witte basmatirijst gaat sneller dan zilvervliesbasmatirijst. Giet de rijst af en zet opzij.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Voeg na 15 minuten de bloemkool en aardappel aan de curry toe en laat alles nog ongeveer 8 minuten pruttelen. De saus mag grotendeels inkoken, is er nog erg veel vocht in de pan, laat dan het deksel van de pan deze laatste 8 minuten.

Maal de saffraandraadjes een beetje fijn in een vijzel of verkruiemel ze tussen je vingers. Meng met de (plantaardige) melk.

Heb je een ovenbestendige braadpan gebruikt, schep dan de rijst bovenop de curry. Heb je geen ovenbestendige pan, dan schep je eerst de curry in een ovenschaal, schep vervolgens de rijst hierop. Sprenkel de saffraanmelk over de rijst. Dek de pan af met het deksel, dek een ovenschaal af met aluminiumfolie (zorg dat het goed sluit).

Zet de pan of ovenschaal in de oven en laat de groente biryani in ca. 30 minuten helemaal gaar worden.

Rooster ondertussen het amandelschaafsel in een pannetje. Wel de rozijnen in een beetje kokend water en snijd de munt fijn.

Serveer de groente biryani met het amandelschaafsel, de rozijnen en verse munt erbovenop. Geef er mijn komkommerraita of wat (kokos)yoghurt bij. Mangochutney of limoenpickle (ik koop deze) zijn ook een heerlijke toevoeging.

## TIPS

Maak je dit recept voor meer of minder dan 4 personen, dan moet je de hoeveelheid water aanpassen die je aan de curry toevoegt. Maak je het recept bijvoorbeeld voor 6 personen, gebruik dan wat meer water, maar niet helemaal 1,5 keer de hoeveelheid. Je kunt altijd nog wat extra water toevoegen als het te droog lijkt te worden. Een te natte saus moet je lang inkoken waardoor je groenten helemaal prut worden, dus probeer dat te voorkomen.