

Raita



Bijgerecht

saus

Land: India

Bereiding: 10 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 2 dl volle yoghurt
- 100 gr of meer komkommer, geschild en fijngesneden
- zout en peper
- snufje gemalen komijnzaad
- 1/2 tl suiker
- snufje chilipoeder
- 1 tl fijngesneden korianderblad

Bereidingswijze

1. Klop de yoghurt los. Voeg desgewenst een heel klein beetje water toe.
2. Meng er komkommer, zout, peper, komijn en suiker door. Doe in een serveerkom en garneer met paprikapoeder en korianderblad.

Tenslotte

In de regel bestaat een Indiase maaltijd uit allerlei aparte gerechten, die tegelijk op tafel verschijnen. De eters nemen hiervan veel of weinig naar wens en in volgorde van eigen voorkeur. Er is meestal een vlees- of visschotel of beide, afhankelijk van de welstand van de familie of de gelegenheid, plus allerlei aparte groenteschotels, een of ander soort brood of rijst, yoghurt, een salade en een keur aan chutneys en tafelzuren. Wat nooit ontbreekt is raita. Raita geldt in India als verkoelend element in de maaltijd, maar ook als leverancier van eiwitten en hoeder van een gezonde darmflora. De basis is altijd levende yoghurt (yoghurt met levende melkzuurbacteriën) die wordt opgeklopt met zout, peper, komijn en eventueel een snufje suiker. Hoewel niet elke Indiase curry even pittig is, vind ik raita eigenlijk altijd wel een fijne aanvulling. Het leuke is dat je het basisrecept (dus geklopte, op smaak gemaakte yoghurt) naar eigen inzicht, afhankelijk van het seizoen en waar je het bij gaat eten, kunt aanvullen tot telkens weer een andere saus. De meest klassieke en meest bekende raita is die met komkommer zoals hierboven beschreven, maar er zijn veel meer mogelijkheden. Je kunt raita maken met blokjes gekookte aardappel en fijngehakte koriander. Raita met geraspte ui, verse munt en paprikapoeder. Met blokjes tomaat en komkommer. Met geraspte worteltjes en rozijnen. Met kleingesneden dadels en geraspte kokos. Met geblancheerde spinazie en dille. Met gekookte blokjes biet en mosterdzaadjes. Afijn, gebruik vooral je fantasie. Voor **Raita met tomaat en paprika** moet je een ½ komkommer schillen, zaadkern eruit schrappen en fijnhakken of raspen. Daarna met wat zout bestrooien en 15 minuten in een zeef uit laten lekken. Dan vermengen met 1 klein rood uitje (gesnipperd), 1 tomaat ontveld, ontpit en in stukjes, 1 groene paprika in stukjes, zout en koriander. Voor **Raita met radijs** maak je 1 bosje radijsjes schoon en snijd ze in heel kleine blokjes. Je kunt ze ook raspen op een grove rasp. Schil 1 friszoete appel, verwijder het klokhuis en snijd of rasp hem net zo klein als de radijs. Stapel een paar blaadjes munt en snijd in flinterdunne reepjes. Doe 250-300 gr biogardehyoghurt in een kom, voeg een snuf zout, versgemalen peper, een snuf gemalen komijn en een suf suiker toe en klop met een garde flink door elkaar. Schep de radijs, appel en munt door de raita. Proef en pas zo nodig de smaken nog wat aan. Zet de raita minimaal een half uur in de koelkast om goed koud te worden. Voor **Raita Kela** moet je 2 el amandelen grof hakken en 30 sec. in droge koekenpan roosteren. In hoge kom met staafmixer 400 ml volle yoghurt met ½ tl djinten (komijn), ½ chilipepertje verkruimeld, 1 el suiker en 2 rijpe bananen pureren. Raita overdoen in schaal en bestrooien met amandelen. Voor **Raita met Spinazie** breng je een pan met ruim water aan de kook. Dompel 200 gr wilde spinazie 10 sec. in het water. Giet af en laat uitlekken. Hak de spinazie grof. Schep de spinazie met 1 geperst teentje knoflook en ½ tl komijn door 250 gr Griekse yoghurt. Voeg peper en zout naar smaak toe. Tot slot **Raita met aardappel**. Verwarm een scheutje olijfolie en rooster ½ tl komijnzaadjes erin tot ze bruin verkleuren en lekker ruiken. Meng nu 250 gr koude gekookte aardappel, ½ tl komijnzaad (gemalen), een handje koriander en een deel van de geroosterde komijnzaad door 400 ml Griekse yoghurt en meng goed. Bestrooi de raita met wat koriander, wat van de overgebleven komijnzaadjes en een flinke snuf cayennepeper.