

BEEF TIKKA MASALA

TE COMBINEREN MET
NAANBROOD
p.138

Geïnspireerd door de briljante curry kip tikka masala. Smaakt heerlijk bij het naanbrood of met een bol geurige basmatirijst.

45 min	Schoonmaken van de rundswangen, saus maken en afwerken
2 à 3 u	Garen van de schotel

Dit heb je nodig voor 4 à 6 personen Zo maak je het

- 1 KG RUNDSWANG
- 10 G PIMENTON DE LA VERA "HOT" SMOKED *
- 8 G LOOK
- 10 G FIJN ZOUT
- 100 G OLIJFOLIE
- 2 DIKKE WORTELEN
- 2 GROTE UIEN

VOOR DE SAUS

- SCHEUT OLIJFOLIE
- 125 G FIJN VERSNIJPERDE UI
- 8 G LOOK
- 500 G GEPELDE TOMATEN IN BLOKJES (BLIK)
- 500 G KOKOSMELK
- 45 G TIKKA MASALA PASTA **
- 20 G KNORR GEVOGELTEPASTA

VOOR DE AFWERKING

- 100 G GRIEKSE YOGHURT
- 30 G KORIANDER
- 20 G LENTE-UI
- JAPANSE PEPPER
- 2 TOMATEN

Maak de rundswangen schoon, verwijder zorgvuldig de vliezen of vraag het aan je slager.

Mix de olijfolie samen met de look, het zout en de pimenton tot een gladde pasta, smeer de rundswangen hiermee in.

Snij de ui en de wortel in grove stukken en leg ze in een ovenschotel, plaats hierop de rundswangen, napeer met de olie van rond de wangen.

Zet de ovenschotel in een voorverwarmde oven van 130°, gedurende 2 à 3 uur, tot de rundswangen mooi zacht zijn. Bedruip ze regelmatig met de olie uit de ovenschotel.

Laat nadien het vlees even rusten en start met de bereiding van de saus.

SAUS

Stoof de uien samen met de look glazig in de olijfolie, voeg de masala pasta toe en laat nog kort even meestoven.

Voeg vervolgens de kokosmelk, de tomatenblokjes en de gevogeltepasta toe. Laat de saus op een zacht vuurtje inkoken tot ze mooi begint te binden, roer regelmatig zodat de saus niet aanbrandt.





**BEEF
TIKKA
MASALA**

vervolg

Zo maak je het

AFWERKING

Ontvel de tomaten door ze onderaan kruiselings in te snijden, ze gedurende een 10-tal seconden onder te dompelen in heet water en ze daarna in ijskoud water te verfrissen. Het vel komt er dan gemakkelijk van los.

Snij de ontvelde tomaten in 4, verwijder het vruchtvlees en snij in kleine blokjes.

Snij de lente-ui zeer fijn.

Bak ondertussen de wangen nog eens mooi krokant aan in een pan met een beetje olijfolie, snij ze in plakken van 2 cm dik.

Leg de plakken rundswang in een grote schaal, overgiet ze met de saus en lepel er hier en daar wat Griekse yoghurt op.

Werk af met Japanse peper, de lente-ui en plukjes koriander.

Goed om weten

- * Pimentón de la vera is typisch voor de Spaanse keuken. Het poeder is gemaakt van gedroogde rode paprikapepers.
- ** Tikka masala pasta of Indiase kruidenpasta is te koop in de grotere supermarkt of bij de lokale Aziatische winkel.