



## PITTIGE KOKOS-KURKUMA CHUTNEY

Ik hou van snelle, goede en gezonde kleine recepten. Deze chutney is goed, omdat het alle 6 smaken in zich heeft. Iedere smaak 'prikkel' een orgaan om in actie te komen. Het heeft het zoet, zout, zuur, bitter, scherp en astringerend in zich.

Deze chutney past overal bij, van groente tot vis en/of kip. U maakt niet meer dan een klein bakje vol. Ter grootte van een theekopje. In India was de kokos natuurlijk vers geraspt. Thuis maak ik dit met bio kokos rasp uit een zakje gemaakt, ik heb geen andere keus.

Deze snelle chutney is een van mijn favorieten.

## KOKOS/KURKUMA CHUTNEY.

Voor één of twee maaltijden. Zelfs op een toastje of op een broodje met kaas is het heerlijk. Het is een zuivere en snel gemaakte chutney. Het past overal bij, en het is een bijzonder recept.

Nodig :

- Een flinke eetlepel vol met heel fijn gesneden tomaat.
- Een flinke eetlepel vol met heel fijn gesneden uitje.
- Een theelepel vol met heel fijn gesneden knoflook.
- Een a anderhalf eetlepel vol kurkuma water.
- 4 eetlepels vol gesneden geraspte kokos.
- Een theelepel sambal. (of hoe sterk u het maar wilt hebben)
- Een beetje zout.
- Beetje olie ( een theelepel ) .

DAN :

1. Dan maakt u eerst het "kurkuma water". Doe een theelepel kurkuma poeder in een klein halfvol kopje water. Goed roeren en laten bezinken. Dat duurt ca 10 minuutjes. Dan neemt u een eetlepel van het water en NIET het bezonken kurkuma poeder. Waarom zo ? .."..Zo doe ik dat altijd..".. zei de ayurvedische kok.
2. Meng de ui, knoflook, tomaat, zout en sambal en olie goed door elkaar.
3. Doe de 2 eetlepels kurkuma water door de geraspte kokos.
4. Nu alles goed mengen,..

En het is klaar. En het smaakt overal heerlijk bij. Dit is een echt traditioneel ayurvedisch goed recept.

Met een smakelijke groet van Tienieke