



Indiase hartige griesmeel koek

Deze lekkere griesmeel koek is een hartig recept en gemakkelijk te maken. Het smaakt prima. De kardamom- en komijn poeder geven er een écht Indiase smaak aan. Ook de yoghurt is een ingrediënt dat veel wordt gebruikt in India. Zelfs

door de warme sauzen gebruikt men soms yoghurt.

Ingrediënten

- 165 gr grof griesmeel
 - 125 ml volle yoghurt
 - 100 ml water
 - 1 ui, gesnipperd
 - 2 flinke wortelen, geraspt
 - 100 gr spinazie, grof gehakt
 - 2,5 cm verse gemberwortel, schoongemaakt en geraspt
 - 1 schepje sambal naar smaak
 - 1 theelepel gemalen komijn poeder
 - ½^e theelepel kardamom poeder
 - 1 theelepel zout
 - ½ theelepel kurkuma
 - ½ theelepel baksoda
 - 1 losgeklopt ei
 - 2 eetlepels plantaardige olie
 - 1 theelepel zwart mosterdzaad
-
- 1 lage cake of taart bakvorm ø 24-25 cm, ingevet
 - 1 a 2 eetlepels geraspte kokos snippers, als garnering

Bereiden : Leg éérst alle specerijen op een rijtje op de rand van een bord

1. Meng alle ingrediënten, behalve de kokosnippers, in een schaal tot een glad beslag.
2. Schenk het beslag in de ingevette bakvorm en zet in het midden van een op ca 200°C voorverwarmde oven.
3. Bak de hartige griesmeel koek in 65 a 75 minuten gaar.
4. Het kan zijn dat de koek nog wat vochtig van binnen is. Een volgende keer zou je het even, met een stukje bakpapier kunnen afdekken. En iets langer in de oven laten staan.
5. Haal de bakvorm uit de oven, en laat het even staan.
6. Verwijder dan de vorm en laat de griesmeel koek op een taartrooster afkoelen.
7. Snij de koek in stukken. Serveer deze hartige griesmeel koek lauwwarm of helemaal afgekoeld. Met de kokos snippers erover

Eet smakelijk, met een hartelijke groet van Tienieke ☺