Jigal Krant

Kanen met nesjomme **Amba**

Vanwege de hoge omloopsnelheid kan je voor groente en fruit vaak beter terecht in de supermarkt dan bij de groenteman. Paprika's, courgettes, aubergines en komkommers zijn daar nooit gerimpeld of beurs en wat ook een groot voordeel is, je mag zelf je favoriete exemplaar uit de bak graaien.

Een heel ander verhaal geldt voor vruchten die je liefst zo rijp en sappig mogelijk eet. Voor avocado's en mango's bijvoorbeeld, betaal ik met plezier wat meer bij de groentejuwelier op de hoek. Want ook de zogenaamd eetrijpe vruchten van de supermarkt zijn doorgaans keihard. En mochten ze al zacht zijn, dan smaken ze meestal waterig of blijken ze van binnen beurs en bedorven. Wat ook niet helpt, is dat iedereen even in die vruchten knijpt om te constateren dat ze nog niet zacht zijn. Zodat ze vanzelf zacht worden.

Op dit moment komen de mango's van Albert Heijn uit Israël. Dat brengt ons in een lastig parket, want om tegenwicht te bieden aan de BDS-beweging zou je er het liefst je winkelwagentje mee volgooien. Nou, ga gerust uw gang, want voor het recept van deze week zijn onrijpe mango's juist een pre.

Amba is een pittige mangosaus die in Israël werd geïntroduceerd door Irakese Joden. De saus is inmiddels helemaal ingeburgerd en is een vaste begeleider van sabich en vaak ook van falafel. Hoewel amba minder zoet is dan mangochutney, gaat ze fantastisch samen met een stukje appel. Ideaal als je een keer iets anders wil met Rosj Hasjana. Ik wens u een zoet, maar ook zuur, bitter en zout jaar toe.

Voor 10 personen:

* 1 grote onrijpe mango
* 170 gram gedroogde mango (biologische winkel)
* 2 eetlepels honing
* sap van 1 citroen
* 60 ml witte wijnazijn
* 400 ml water
* 2 eetlepels koolzaadolie
* 2 tenen knoflook, fijngehakt
* 2 theelepels fenegriekzaden
* 2 theelepels gemalen koriander
* 2 theelepels komijn
* 1 eetlepel kurkuma
* 2 theelepels zout

● Snijd het vruchtvlees van de mango in kleine blokjes en hak de stugge plakken gedroogde mango zo fijn mogelijk. Kneus de fenegriekzaadjes in een vijzel. Breng de verse en gedroogde mango in een steelpan aan de kook met de honing, azijn, fenegriek, het citroensap en het water. Laat een half uurtje zachtjes pruttelen. Voeg eventueel wat water toe, als de boel dreigt aan te koeken.

● Verhit de koolzaadolie in een steelpan en fruit er kort de knoflook in. Haal voordat de knoflook gaat kleuren de pan van het vuur en roer er de koriander en de komijn doorheen, zodat je een dikke pasta krijgt.

● Mix na een half uur de mangostukjes, kruidenpasta en kurkuma in een keukenmachine tot een gladde saus. Dat kan zeker vijf tot tien minuten duren. Breng op smaak met zout en voeg water toe om de amba te verdunnen.

● In de koelkast blijft amba zeker anderhalve week goed. Je kan ook prima een voorraadje invriezen.

recepten@niw.nl

7601_recept.indd 1 08-09-15 18:43