



# Persaad receptenboek



Mommy in the City  
by Madhu & Shanti



# Inhoudsopgave

- Lapsi Roti
- Ladoo
- Mohanbhog
- Sewai



# Inleiding

Waarom een receptenboek voor persaad?

Tijdens een gesprek over een van onze (vele) religieuze feestdagen ging het gesprek over in de vraag; Kan je persaad maken? Ja dat kan ik, antwoorde ik zelf ook een beetje verbaasd. Van kleins af aan heb ik mijn moeder persaad zien maken en op iets latere leeftijd hielp ik haar erbij. Ze heeft me veel verteld en geleerd over het maken van lekkere persaad. Ja iedereen kan zeggen dat ze persaad kunnen maken, maar of het lekker is...

Waarom hebben wij dit boek samengesteld voor jullie? Wij vinden het gewoon leuk om onze recepten met jullie te delen. Er is veel te vinden over persaad, vegan gerechten, rituelen en gebeden. Wij wilden onze recepten bundelen en delen met jullie

Madhu en Shanti

# Persaad, wat is het eigenlijk?

Prasad (Sanskriet: prasāda) is in het hindoeïsme en sikhisme voedsel of drinken dat in een tempel wordt uitgedeeld aan gelovigen. Gewoonlijk wordt persaad eerst ritueel gewijd en aan de godheid die in de tempel wordt aanbeden aangeboden om daarna te worden uitgedeeld aan gelovigen ("bhakta's") die de god komen aanbidden ("puja"). Een deel van de persaad wordt verondersteld ritueel geconsumeerd te zijn door de godheid, waardoor het de goddelijke essentie is gaan bevatten. Door persaad te consumeren geloven hindoes en sikhs goddelijke zegening tot zich te nemen.

Als je bovenstaande gelezen heb dan zie je dat persaad eigenlijk van alles kan zijn qua vegan eten en drinken. Het beperkt zich niet tot alleen zoetigheden. Wij hebben het ons eigen gemaakt om zoetigheden te bereiden als persaad tijdens religieuze (feest)dagen en diensten.

# Lapsi Roti

## Ingrediënten:

250 gram patentmeel  
1 liter volle melk  
250 gram suiker  
0,25 liter water  
0,5 liter ghee



## Bereidingswijze Roti:

Doe de meel in een schaal en voeg daarbij het water toe. Kneed dit vervolgens tot een zacht deeg. Verdeel het deeg in kleine balletjes en rol ze uit tot een doorsnee van 15 cm. Warm de ghee (laat nog een klein beetje over) op in een diepe pan totdat het goed heet is en bak dan de roti's 1 voor 1 in ongeveer 30 seconden. De roti's moeten zacht en wit blijven.

## Bereidingswijze Lapsi:

Zet een diepe pan op het vuur en verwarm daarin 1 eetlepel ghee. Schenk daarna al het melk, suiker en meel in de pan. Blijf dit constant roeren met een garde totdat alle klonten zijn verdwenen. Als de lapsi een beetje dik is het klaar.

Als je de roti's en lapsi klaar hebt houd je 1 roti in je hand en schep je daar 2 eetlepels lapsi en en vouw je het dubbel. Et voila! Lapsi Roti

# Ladoo

## Ingrediënten:

250 ml melk  
500 gram suiker  
halve verse kokosnoot  
(geraspt)



## Bereidingswijze:

Doe de melk in een pan en laat het koken, voeg de suiker toe aan de melk. Wanneer het geheel wat dikker wordt doe er dan de geraspte kokos bij.

Laat het nog even koken en roer alles goed door. Wanneer het geheel wat dik is geworden doe dan het vuur uit en blijf roeren totdat het een beetje afkoelt.

Daarna kan je met de hand balletjes ladoo maken. Kijk wel uit dat je je niet verbrand, het kan verraderlijk heet zijn. Let er op dat je niet teveel melk en te weinig suiker hebt. Wanneer dit zo is blijft het niet goed plakken en kun je geen mooie balletjes maken.

# Mohanbhog

## Ingrediënten:

250 gram griesmeel  
5 eetlepels geklaarde  
boter/ ghee  
1 eetlepel rozijnen en/of  
geschaafde  
amandelen en/of  
gemalen kokos  
200-250 gram suiker  
0.75 liter volle melk  
Evt. 1 zakje vanillesuiker



## Bereidingswijze:

De geklaarde boter/ghee in een diepe pan opwarmen en wanneer het warm is de griesmeel erbij doen. Onder voortdurend roeren het griesmeel lichtbruin bakken. Wel steeds blijven roeren, zodat het griesmeel niet aanbrandt. Plaats het op laag vuur zodra de griesmeel lichtbruin is.

Doe ondertussen de melk samen met de rozijnen (of amandelen of kokos), vanillesuiker en gewone suiker in een kom en meng het tot één geheel.vog dit mengsel voorzichtig bij de griesmeel.

Roer alles tot één glad geheel en houd het vuur hoog tijdens het roeren.Blijf roeren tot de griesmeel dik is geworden. Laat het daarna nog een minuutje doorkoken en doe dan het vuur uit.Schenk het in een koude schaal (of leuke vormpjes) en laat afkoelen. Serveer met geraspte kokos of met geschaafde amandelen erop.

# Sewai

## Ingrediënten:

½ liter melk  
1 eetlepel boter  
100 gr. dunne vermicelli  
120 gr. Suiker  
Vanillesuiker naar smaak  
Kaneelstokje of -poeder  
naar smaak



## Bereidingswijze:

Breng in een grote pan de melk aan de kook, voeg de suiker toe en breng op een laag vuurtje nogmaals de melk aan de kook.

Voeg een kaneelstokje toe aan de kokende melk. Smelt in een andere pan de boter en voeg de vermicelli er aan toe, bak totdat de vermicelli lichtbruin is.

Voeg daarna langzaam de vermicelli aan de warme melk toe. Roer regelmatig zodat de vermicelli boven komt drijven. Laat het geheel nog een kwartiertje op een laag vuurtje koken, en zet het daarna uit. Het is gelijk klaar om van te smullen.