



## Rajma Masala - romige kidney bonencurry

met rijst en papadums

Vandaag presenteer je ultiem gezond comfortfood uit India, daar alom bekend als het gerecht dat alleen jouw moeder lekker kan klaarmaken. Officieel maak je het met gedroogde kidneybonen en laat je het heel lang staan. We doen vandaag ons best om dat te evenaren met een snelle variant voor een drukke werkdag.

15 min | 737 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                        |           | 1P   | 2P  | 3P   | 4P  |
|------------------------|-----------|------|-----|------|-----|
| Zilvervliesrijst       | <i>g</i>  | 75   | 150 | 225  | 300 |
| Ui                     | <i>st</i> | 1    | 2   | 3    | 4   |
| Knoflookteen           | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1.5  | 2   |
| Gember                 | <i>tl</i> | 0.5  | 1   | 1.5  | 2   |
| Rode peper             | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |
| Garam Masala           | <i>tl</i> | 0.5  | 1   | 1.5  | 2   |
| Tomatenpuree in blik   | <i>g</i>  | 25   | 35  | 50   | 70  |
| Trostomaten            | <i>g</i>  | 200  | 400 | 600  | 800 |
| Zure room              | <i>ml</i> | 40   | 65  | 100  | 125 |
| Kidneybonen            | <i>g</i>  | 150  | 300 | 390  | 600 |
| Limoen                 | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |
| Mini papadums          | <i>g</i>  | 15   | 25  | 40   | 50  |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |      |     |      |     |
| Olie                   | <i>el</i> | 1    | 2   | 3    | 4   |
| Komijn                 | <i>tl</i> | 0.5  | 1   | 1.5  | 2   |
| Zout en peper          |           |      |     |      |     |

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht  
online met  
#ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder kan garen.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil en rasp de gember. Snijd de rode peper in stukjes. Verwarm olie in een brede pan en fruit de ui, knoflook, gember en rode peper een paar minuten op middelhoog vuur. Voeg dan de garam masala, komijn en tomatenpuree toe. Zet het vuur zacht en laat pruttelen.
3. Was intussen de tomaten en snijd in blokjes. Voeg deze toe aan de pan en bak een paar minuten. Schenk de room en een beetje water in de pan en laat 8-10 minuten zachtjes pruttelen.
4. Spoel de kidneybonen af en laat uitlekken. Voeg deze de laatste minuten toe aan de curry.
5. Serveer de rijst met de curry, papadums en een partje limoen.

*Tip: In India maken ze veel gebruik van ghee, dat is geklaarde boter. Je kunt dit kant en klaar kopen, maar ook zelf maken door boter te laten smelten en dan de delen die boven komen drijven eraf te scheppen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

