



Kruidige aubergine stoof met een bara, eitje en pinda's

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST De bara vindt zijn oorsprong in de Hindoestaans-Surinaamse keuken, die ontstond toen contractarbeiders uit India zich in Suriname vestigden. Het gerecht is verwant aan de Indiase vada, maar kreeg in Suriname een eigen karakter door lokale smaken en kruiden. Een bara is een gefrituurd, hartig deegbroodje op basis van gekruide spliterwten, knoflook en komijn, met een luchtige binnenkant en licht knapperige buitenkant. Onze leverancier Zainab foods heeft speciaal voor Ekomenu nu ook een biologische bara ontwikkeld!

30 min | 507 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
Aubergine	st	0.5	1	1.5	2
Trostomaten	g	150	300	450	600
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Caram Masala	tl	1	2	3	4
Bara	st	0.5	1	1.5	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Eieren	st	1	2	3	4
Pinda's ongezoeten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Sambal	tl	0.5	1	1.5	2
Ketjap manis	el	1	2	3	4
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. Was de aubergine en snijd in kleine stukken. Pel en snipper de ui en knoflook. Verwarm olie in een brede bakpan en bak eerst de knoflook en ui 2 minuten. Voeg de aubergine toe en bak nog 2-3 minuten op hoog vuur mee.
2. Was intussen de tomaten en snijd klein. Voeg de tomaten en masala toe aan de pan en bak enkele minuten mee op hoog vuur. Schenk een beetje water in de pan, zet het vuur laag en laat zachtjes 15 minuten stoven. Maak eventueel op smaak met sambal en de helft van de limoen, ketjap, peper en zout.
3. Breng een pan met water aan de kook en kook de eieren in 8-10 minuten gaar. Laat schrikken onder de koude kraan, pel de eieren en snijd doormidden of in vieren.
4. Verwarm de bara rustig in een droge bakpan met een deksel er schuin op.
5. Schep de aubergine stoof op de borden en serveer de bara erbij. Garneer het gerecht met een partje limoen ernaast, met het eitje erbij en de pinda's erover.

Tip: Je kunt de eieren en/of de pinda's ook bakken met een beetje sambal voor extra kick.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

