



Aubergine-tomatencurry

met aduki bonen en naanbrood

Naan is het Indiase woord voor brood. Het grootste gedeelte van de bevolking van India is vegetarisch en daar wordt naan als bijgerecht geserveerd bij het avondeten. Het naanbrood kun je verwarmen in de oven of heel eenvoudig in een broodrooster of in een bakpan. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

25 min | 646 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aubergine	st	0.5	1	1.5	2
Tomaat	st	1	2	3	4
Tomatenpuree	g	35	70	100	200
Thaise kokosroom	ml	80	160	240	320
Adukibonen	g	200	400	400	800
Naanbrood knoflook-koriander	st	1	2	3	4
Verse koriander	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Verwarm de oven voor op 180 °C voor het naanbrood.
2. Was de aubergine en tomaat en snijd in kleine stukken. Verhit olie in een wok of ruime braadpan en bak enkele minuten.
3. Voeg de tomatenpuree toe en bak nog eens 2 minuten mee. Roer de kokosroom erdoor en laat afgedekt zachtjes 10 minuten pruttelen. Spoel de adukibonen in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan.
4. Verwarm intussen het naanbrood in de oven volgens de aanwijzingen op de verpakking (of verwarm in een bakpan of broodrooster).
5. Breng de curry verder op smaak met de helft van de koriander, zout en (chili)peper. Serveer de aubergine-tomatencurry in mooie kommen en garmeer met de overgebleven koriander. Heerlijk met het naanbrood.

Tip: Ook erg lekker met basmatirijst. Of sambal voor wat meer pit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

