



Bombay potatoes met courgette

en een koriandersausje

Deze aardappeltjes zijn in India overal te verkrijgen. Lekkere, licht gebakken aardappels met kerrie, pepertjes, tomaat en uien. In dit gerecht combineren wij het met een vegan koriandersausje en courgette. Een hele berg of holy happiness.

30 min | 673 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
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	300	600	900	1200
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Rode peper	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Komijnzaad	<i>tl</i>	1	2	2	3
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Trostomaten	<i>g</i>	125	250	400	500
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Sojayoghurt	<i>g</i>	100	200	300	400
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Kerriepoeder	<i>tl</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in kleine stukken en kook in 4-6 minuten beetgaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Schil de gember en rasp grof. Snijd de rode peper in dunne ringetjes. Verwarm een scheut olie in een brede bakpan en bak hierin kort de komijnzaad, ui, gember en rode peper. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper en schep om. Voeg de voorgerekte aardappels toe en bak (terwijl je soms de pan husselt) 8-10 minuten totdat de aardappels licht bruin kleuren.
3. Snijd de courgette en tomaat klein. Zet het vuur hoog en bak 4 minuten met de aardappels mee.
4. Hak de koriander grof en meng deze door de sojayoghurt. Schep de aardappels en groente op een bord en verdeel het koriandersausje en de sesamzaadjes erover.

Tip: Bewaar de sesamzaadjes tot het laatst en besprenkel deze met komijn voor een extra lekker smaakje en crunch. De koriander en rode peper kan iets te veel zijn voor kleintjes, houd deze dan apart!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

