



Masala met aardappel, kikkererwten en Indiase droommaantjes

Deze masala is een heerlijke, verwarmende maaltijd die boordevol smaak en aromatische kruiden zit. Wat het nog leuker maakt voor de kleintjes, zijn de Indiase droommaantjes die erbij geserveerd worden. Deze hapjes zorgen voor een extra feestelijke toets en maken de maaltijd een plezier voor kinderen.

25 min | 761 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
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Zilte aardappelen	<i>st</i>	150	300	450	600
Pastinaak	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
Garam Masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Indiase droommaantjes	<i>g</i>	110	220	330	440
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	125	250	375	500
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
(vegan) Boter	<i>g</i>	10	15	20	30
Paprikapoeder	<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. Pel en snipper de ui. Was of schil de aardappels en snijd in blokjes. Schil de pastinaak en snijd in stukjes. Was de tomaat en snijd in stukjes. Spoel de kikkererwten af onder de kraan. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een ruime bakpan. Bak de ui, aardappels, pastinaak, kikkererwten en tomaat 2-3 minuten op een hoog vuur. Kruid met de garam masala. Schenk de bouillon erbij en stoof (afgedekt) circa 15 minuten tot het vocht grotendeels is verdampt en de aardappels gaar zijn. Maak op smaak met limoensap, paprikapoeder en (vegan) boter.
3. Verhit intussen olie in een aparte pan en bak de Indiase droommaantjes op een hoog vuur rondom bruin.
4. Hak de peterselie fijn en strooi over de masala. Serveer met de Indiase droommaantjes.

Tip: Voor een extra romige textuur kun je aan het einde van de bereiding een lepel (vegan) Griekse yoghurt toevoegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

