

# Kruidige aubergine stoof

met rijst en een bara

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!

25 min | 618 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	<b>st</b>	1	2	3	4
Trostomaten	<b>g</b>	100	200	300	400
Rode ui	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<b>st</b>	1	1	1	1
Caram Masala	<b>tl</b>	1	2	3	4
Tomatensap met zeezout	<b>ml</b>	75	150	200	300
Zilvervliesrijst	<b>g</b>	50	75	125	150
Bara	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Sambal Oelek	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Ketjap manis	<b>el</b>	1	1	1	1

*\*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 tomaat en snijd in stukjes. Pel de knoflook en ui en snijd in stukjes. Verwarm olie in een brede bakpan en bak eerst de knoflook en ui 2 minuten. Voeg de aubergine toe en bak nog op hoog vuur 2-3 minuten mee. Voeg de tomaten, tomatensap en de masala toe. Zet het vuur zacht en laat zachtjes 20 minuten stoven. Voeg eventueel extra vocht toe als het te droog wordt. Maak op smaak met eventueel sambal en ketjap.
2. Breng een pan met ruim water aan de kook. Kook de rijst in 12-15 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder gaart.
3. Verwarm de bara rustig in een droge bakpan met een deksel er schuin op.
4. Schep de rijst op de borden en serveer de auberginestoof en de bara erbij.

*Tip: Het klopt dat je iets minder rijst hebt dan normaal, dit komt omdat anders de koolhydraten letterlijk uit de pan rijzen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

