



250 gram
groenten per
portie *

Aloo Baingan (aubergine-aardappelcurry)

met een roti pannenkoek

Vandaag staat er een recept uit India op het menu. 'Aloo Baingan' betekent letterlijk 'aardappel aubergine'. Het is een heerlijke curry met een soort linzen-tomatensaus. Erbij kruidige roti pannenkoeken en verse koriander. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een koele, donkere plek buiten de koelkast.

35 min | 556 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, vast	<i>g</i>	150	300	450	600
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Trostomaten	<i>g</i>	100	200	400	400
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Garam Masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Rode linzen	<i>g</i>	35	70	70	140
Roti pannenkoek	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	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. Was of schil de aardappels en snijd in blokjes. Kook de aardappels met een snuf zout in 10 minuten beetgaar. Giet dan het water af en laat even uitdampen.
2. Was de aubergine en snijd in grove stukken. Was de tomaat en snijd in blokjes. Pel de knoflook en snijd fijn. Snijd de rode peper in ringetjes.
3. Verhit olie in een wok of brede bakpan en bak de aubergine 2-3 minuten op een hoog vuur. Schep uit de pan en leg opzij. Bak in dezelfde pan de knoflook, rode peper en tomaat een paar minuten. Breng op smaak met de garam masala, komijnpoeder zout en peper. Schep om en voeg de rode linzen en een scheut water (of bouillon) toe. Laat afgedekt ongeveer 5 minuten pruttelen en prak een beetje grof met een grote vork of pureestamper.
4. Voeg de gekookte aardappels en gebakken aubergine toe. Laat nogmaals 5-6 minuten pruttelen terwijl je af en toe omschept. Voeg eventueel extra vocht toe als het te droog wordt.
5. Snijd de koriander fijn. Warm de roti pannenkoek in een pan of in de oven. Serveer de curry met de roti pannenkoek en maak af met de verse koriander en limoen.

Tip: Heb je nog een beetje kokosroom over? Mag je altijd toevoegen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

