



260 gram
groenten per
portie *

Rajma masala - kidney bonencurry

met rijst en papadums

Vandaag presenteer je ultiem gezond comfortfood uit India, daar alom bekend als het gerecht dat alleen je moeder lekker kan klaarmaken. Officieel maak je het met gedroogde kidneybonen en laat je het heel lang weken in water. We doen vandaag ons best om dat te evenaren met een snelle variant voor een drukke werkdag.

15 min | 721 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
Zilvervliesrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Garam masala	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Tomatenpuree in blik	<i>g</i>	25	35	50	70
Tomaat	<i>g</i>	200	400	600	800
Kokosroom	<i>g</i>	80	160	240	320
Kidneybonen	<i>g</i>	100	200	300	390
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Mini papadums	<i>g</i>	10	20	30	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Komijn	<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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder kan garen.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil en rasp de gember. Snijd de rode peper in stukjes. Verwarm olie in een brede pan en fruit de ui, knoflook, gember en rode peper een paar minuten op middelhoog vuur. Voeg dan de garam masala, komijn en tomatenpuree toe. Zet het vuur zacht en laat pruttelen.
3. Was intussen de tomaten en snijd in blokjes. Voeg deze toe aan de pan en bak een paar minuten. Schenk de kokosroom en een beetje water in de pan en laat 8-10 minuten zachtjes pruttelen.
4. Spoel de kidneybonen af en laat uitlekken. Voeg deze de laatste minuten toe aan de curry.
5. Serveer de rijst met curry, papadums en een partje limoen.

Tip: In India maken ze veel gebruik van ghee, dat is geklaarde boter. Je kunt dit kant en klaar kopen, maar ook zelf maken door boter te laten smelten en dan de delen die boven komen drijven eraf te scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

