



Snelle samosas

met zoete aardappel sabzi (Indiase groente)

Deze snelle samosa's met zoete aardappel sabzi brengen de heerlijke smaken van de Indiase keuken direct naar je bord. De knapperige samosa's, gevuld met aardappelblokjes, courgette en erwtes, worden gecombineerd met sabzi, een Indiase groentenschotel boordevol specerijen.

25 min | 708 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
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Zoete aardappel	g	150	300	500	600
Gember	tl	0.5	1	1.5	2
Kurkuma (verse)	tl	1	2	3	4
Snijbiet	g	75	150	200	300
Komijnzaad	tl	0.5	1	1.5	2
Gesneden pompoen	g	100	200	300	400
Samosas	g	125	250	400	500
Feta	g	25	50	75	100
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie en boter	el	1	2	3	4
Water	ml	150	300	450	600
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg ervoor dat de oven heet is. De oven is alleen nodig voor de samosas. Je kunt deze eventueel ook bakken in een bakpan.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil of was de zoete aardappel en snijd in stukjes. Schil en rasp de gember en kurkuma. Was de snijbiet en snijd klein.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit het komijnzaad, ui en knoflook aan. Voeg de pompoen, zoete aardappel, kurkuma en gember toe en breng op smaak met boter, komijn, zout en peper. Bak ongeveer 5 minuten.
4. Doe het water bij de groenten en breng aan de kook. Laat 10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen totdat de zoete aardappel gaar is. Doe de laatste 5 minuten de snijbiet in de pan. Leg de samosa's op de bakplaat en bak 6-8 minuten in de oven. Hak intussen de verse peterselie klein.
5. Verkruiemel de feta over de sabzi, knijp de limoen erboven uit en werk af met peterselie. Voeg naar smaak zout en peper toe. Serveer de sabzi met de samosas.

Tip: Geen zin om een pan te gebruiken? Rooster dan de groenten met kruiden en olie in de oven voor 20-25 minuten, leg de laatste 5 minuten de samosa's op de bakplaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

