



250 gram
groenten per
portie *

Chana masala met rode rijst

kikkererwten en koriander

Gek op curry? Dan ga je dit gerecht zeker waarderen! Chana masala is een Indiase curry met kikkererwten (chana = kikkererwten). Ontzettend lekker en eenvoudig om te maken. We serveren het gerecht met een robijnrode rijst met een hartige, iets nootachtige smaak. Deze rijst is relatief zeldzaam omdat het slechts op een beperkte schaal wordt geteeld. Mooi van kleur, lekker en gezond.

30 min | 753 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 rijst	g	75	150	225	300
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	2	3
Garam masala kruiden	tl	1	2	3	4
Trostomaten	g	200	400	600	800
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1
Pinda's ongezoeten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Sambal	tl	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. Spoel de rode rijst in een zeef onder kraan. Breng water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in circa 25-30 minuten beetgaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui, knoflook en garam masala kruiden 2 minuten op een laag vuur.
3. Was de tomaten en snijd klein. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Voeg de tomaat, kikkererwten, kokosmelk en een beetje vocht toe aan de pan en laat 10 minuten zachtjes koken op een laag vuur. Proef en breng verder op smaak met sambal, zout en peper. Roer regelmatig.
4. Hak de koriander en pinda's grof. Serveer de rode rijst met de chana masala saus en gaarneer met de koriander en pinda's.

Tip: Als je een klein beetje azijn of citroensap bij de rijst doet, behoudt deze zijn mooie rode kleur.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

