



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 | 599 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	st	1	2	3	4
Trostomaten	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Caram Masala	tl	1	2	3	4
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Zilvervliesrijst	g	50	75	125	150
Bara	st	0.5	1	1.5	2
Cashewnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Sambal Oelek	tl	0.5	1	1.5	2
Ketjap manis	el	1	2	3	4
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. Was de aubergine en snijd in kleine stukken. Pel en snipper de ui en knoflook. Verwarm olie in een brede bakpan en bak eerst de knoflook en ui 2 minuten. Voeg de aubergine toe en bak nog 2-3 minuten op hoog vuur mee.
2. Was intussen de tomaten en snijd klein. Voeg de tomaten en masala toe aan de pan en bak enkele minuten mee op hoog vuur. Schenk een beetje water in de pan, zet het vuur laag en laat zachtjes 20 minuten stoven. Voeg eventueel extra vocht toe als het te droog wordt. Maak op smaak met limoensap, sambal en ketjap, peper en zout.
3. Breng een pan met ruim 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 gaart.
4. Verwarm de bara rustig in een droge bakpan met een deksel er schuin op.
5. Schep de rijst op de borden en serveer de aubergine stoof en de bara erbij. Garneer het gerecht met een partje limoen ernaast en strooi de cashewnoten erover.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

