



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 | 598 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>	200	400	600	800
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
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Roti pannenkoek	<i>st</i>	0.5	1	2	2
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>	0.5	1	1.5	2
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, knoflook en peper 2 minuten op een hoog vuur. Voeg de tomaat toe en breng op smaak met de garam masala, komijnpoeder, zout en peper. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan. Schenk wat water (of bouillon) erbij en laat afgedekt ongeveer 7 minuten pruttelen. Prak een beetje grof met een grote vork of pureestamper.
4. Voeg de gekookte aardappels toe en laat nogmaals 5-6 minuten pruttelen terwijl je af en toe omscheept. Schenk eventueel extra vocht erbij 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 limoensap.

Tip: Je kunt de aubergine ook korter bakken, uit de pan halen en later toevoegen voor meer bite.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

