



## Kip-mango curry

met spitskool en een bara

De bara vindt zijn oorsprong in de Hindoestaans-Surinaamse keuken, die ontstond toen contractarbeiders uit India zich in Suriname vestigden en hun culinaire tradities meenamen. 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!

15 min | 734 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
Prei	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Kipdijbeenfilet	<b>g</b>	100	200	300	400
Gesneden spitskool	<b>g</b>	100	200	300	400
Garam Masala	<b>tl</b>	1	2	3	4
Kokosmelk	<b>ml</b>	50	100	150	200
Bara	<b>st</b>	1	2	3	4
Mango ready to eat	<b>st</b>	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<b>ml</b>	75	150	225	300
Olie	<b>el</b>	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. Bereid de bouillon. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in stukken.
2. Snijd de kipdijbeenfilet in stukjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de kip, prei, gesneden spitskool met de garam masala 5-8 minuten op hoog vuur. Schenk de bouillon en kokosmelk erbij en laat 5 minuten afgedekt stoven.
3. Verwarm de bara rustig in een droge bakpan met een deksel er schuin op.
4. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng deze op het laatste moment door de curry. Je kunt de mango ook koud serveren erbij, als je dat lekker vindt. Serveer de kip-mango curry met de bara. Lekker dopen!

*Tip: Je kunt een bara op verschillende manieren opwarmen: in de oven, in een koekenpan of in de magnetron. Let op in de magnetron dat je hem kort opwarmt, anders kan de bara taai worden.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

