



Bara's met aardappelchutney

met ingelegde komkommer en feta

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!

20 min | 611 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 (kruimig)	g	125	250	375	500
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Limoen, sap	st	0.25	0.5	0.75	1
Trostomaten	g	100	200	400	400
Bara	st	1	2	3	4
Feta	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Water	ml	50	100	150	200
Azijn	el	1	2	3	4
Honing	tl	1	2	3	4
Olijfolie	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar.
2. Was intussen de komkommer en snijd in plakjes. Pel de ui en snijd in ringen. Verwarm in een steelpan het water met de azijn, honing en een beetje zout en roer totdat de honing is opgelost. Voeg de komkommer en rode ui toe en schep om. Zet in de koelkast totdat het gerecht klaar is.
3. Giet het water van de aardappels af en prak met een beetje kookvocht. Snijd de knoflook en peper heel klein en schep erdoor. Maak af met een beetje, olijfolie, limoensap en zout.
4. Snijd de tomaat in blokjes. Verwarm de bara rustig in een droge bakpan met een deksel er schuin op. Snijd de bara open en vul met de aardappelchutney, het ingelegde zuur en de tomaat. Maak af met de verkrumelde feta.

Tip: Je kan een bara op verschillende manieren opwarmen: in de oven, in een bakpan 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

