



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Bara's met pittige bonen

en ingelegde komkommer

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 | 573 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

Komkommer	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Rode ui	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Sperziebonen	<b>g</b>	75	150	300	300
Bruine bonen	<b>g</b>	125	250	360	500
Rode peper	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Trostomaten	<b>g</b>	50	100	200	200
Limoen	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Bara	<b>st</b>	1	2	3	4

*zelf toevoegen:*

Water	<b>ml</b>	50	100	150	200
Azijn	<b>el</b>	1	2	3	4
Honing of agavesiroop	<b>tl</b>	1	1	1	1
Olie	<b>el</b>	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 komkommer en snijd in plakjes. Pel de rode ui en snijd in ringen. Verwarm in een steelpan het water met de azijn, honing of agavesiroop 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.
2. Dop de sperzieboontjes en snijd in drieën of vieren. Breng een pan met water aan de kook en blancheer de sperziebonen 3-4 minuten. Giet daarna het water af. Spoel de bruine bonen onder de kraan en laat uitlekken. Snijd de rode peper in stukjes. Snijd de tomaat in kleine blokjes.
3. Verwarm een scheutje olie in een bakpan en bak eerst de sperziebonen samen met de rode peper. Voeg de bruine bonen en de tomaat toe en bak nog eens 2-3 minuten. Laat zachtjes bakken en maak op smaak met limoensap en zout.
4. Verwarm de bara rustig in een droge bakpan met een deksel er schuin op. Snijd de bara open en vul met de pittige bonen en het ingelegde zuur.

*Tip: Je kunt 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

