

# Bara met tomatenchutney

bonensalade en komkommer

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!

20 min | 563 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

Vlees tomaat	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Ui	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Rode peper	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Sperziebonen	<b>g</b>	100	200	300	400
Borlotti bruine bonen	<b>g</b>	100	200	300	400
Bara	<b>st</b>	1	2	3	4
Komkommertje	<b>st</b>	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<b>el</b>	1	1	1	1
Kerriepoeder	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Rietsuiker	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Ketjap manis	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Gemalen komijn	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2

*\*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. Zet een steelpan met water op en breng aan de kook. Zet met een mesje een kruisje in de tomaat. Dompel deze een paar seconden in het kokende water en schep eruit. Spoel af onder de koude kraan en laat even afkoelen. Haal nu makkelijk de schil van de tomaat af. Snijd de tomaat in stukjes.
2. Voor de tomatenchutney: Pel en snijd de ui en de knoflook in kleine stukjes. Snijd ook de rode peper klein (met zaadlijsten voor meer pit, zonder voor minder). Verwarm de olie in een bakpan en bak eerst de ui, knoflook en rode peper een paar minuten rustig aan. Voeg de tomaten toe en laat zachtjes bakken voor ongeveer 10 minuten terwijl je soms roert. Maak op smaak met suiker, komijn, kerrie en zout. Je kunt de tomatenchutney zo laten of nog in een blender gladder maken.
3. Dop intussen de sperziebonen en snijd ze in stukjes. Kook de sperziebonen in 3-4 minuten beetgaar. Spoel de bruine bonen af en laat ze uitlekken. Giet de sperziebonen af en voeg de bruine bonen toe. Meng door elkaar en breng op smaak met ketjap.
4. Verwarm de bara rustig in een droge bakpan met een deksel er schuin op. Snijd de komkommers in plakjes. Snijd de bara open en serveer met de tomatenchutney, salade en komkommers.

*Tip: Je kunt hier zelf kiezen hoe pittig je het gerecht wilt. Een tomatenchutney hoeft niet perse heel pittig te zijn!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

