



Rajma Masala - kidney bonencurry

met bara's

Vandaag presenteer je ultiem gezond comfortfood uit India, daar alom bekend als het gerecht dat alleen jouw moeder lekker kan klaarmaken. Officieel maak je het met gedroogde kidneybonen en laat je het heel lang staan pruttelen. We doen vandaag ons best om dat te evenaren met een snelle variant voor een drukke werkdag.

15 min | 750 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
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Gember	tl	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Garam Masala	tl	0.5	1	1.5	2
Tomatenpuree in blik	g	25	35	50	70
Trostomaten	g	200	400	600	800
Kokosroom	g	80	160	240	320
Kidneybonen	g	150	300	390	600
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Bara	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Komijn	tl	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. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil en rasp de gember. Snijd de rode peper in stukjes. Verwarm olie in een brede pan en fruit de ui, knoflook, gember en rode peper een paar minuten op middelhoog vuur. Voeg dan de garam masala, komijn en tomatenpuree toe. Zet het vuur zacht en laat pruttelen.
2. Was intussen de tomaten en snijd in blokjes. Voeg deze toe aan de pan en bak een paar minuten. Schenk de zure room en een beetje water in de pan en laat 8-10 minuten zachtjes pruttelen.
3. Spoel de kidneybonen af en laat uitlekken. Voeg deze de laatste minuten toe aan de curry.
4. Verwarm de bara rustig in een droge bakpan met een deksel er schuin op. Serveer de bara's met de curry en een partje limoen.

Tip: In India maken ze veel gebruik van ghee, dat is geklaarde boter. Je kunt dit kant en klaar kopen, maar ook zelf maken door boter te laten smelten en dan de delen die boven komen drijven eraf te scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

