

Surinaamse stamppot (bhata aloo)

met kipdrumsticks

Zin in een kruidige fusie op je bord? Deze Surinaamse stamppot stamt af van bhata aloo, een klassieke Surinaamse toespijs (gerecht) voor bij de roti. Bhata (aubergine) en aloo (aardappel) bewijzen in dit recept dat een stamppot allesbehalve saai hoeft te zijn.

45 min | 672 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
Kipdrumsticks	g	120	240	360	480
Garam Masala	tl	1	2	3	4
Aardappels (kruimig)	g	250	500	750	1000
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	1	1	1
Rode peper	st	0.5	1	1	2
Tomaat	g	50	100	200	200
Aubergine	st	0.5	1	2	2
Snijbonen	g	100	200	200	400
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
(Kippen)bouillon	ml	100	200	300	400
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en zorg dat de oven goed heet is. Wrijf de drumsticks in met olie, de helft van de masala, de helft van de komijnpoeder, peper en zout. Leg de kip in een kleine ovenschaal en bak in circa 30 minuten goudbruin en gaar.
2. Breng ondertussen 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.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de rode peper en tomaat klein. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui, knoflook en rode peper 2 minuten. Kruid met de rest van de masala en komijn en laat dit 2 minuut mee bakken. Voeg dan de kleingesneden tomaat toe en bak 2 minuten mee op hoog vuur. Schep dit kruidenmengsel uit de pan en zet apart voor later.
4. Verhit olie in een ruime bakpan. Was de aubergine en snijd in kleine blokjes. Was de snijbonen en snijd in stukken. Bereid de bouillon. Bak de aubergine en snijbonen aan. Voeg het kruidenmengsel weer toe aan de pan. Schenk de bouillon erbij en laat 10-15 minuten zachtjes stoven totdat het vocht is verdampt en er een mooie saus om de groenten zit.
5. Giet de aardappels af en stamp met een beetje kookvocht (of melk en een klontje boter) tot een puree. Schep de aardappelpuree op de borden, verdeel het aubergine-snijbonenmengsel erop of erbij en serveer met de gekruide kipdrumsticks.

Tip: Heb je nog wat komkommer of ui in de koelkast liggen? Snijd ze in flinterdunne ringen en zet ze even onder in een scheutje azijn met een snufje suiker. Binnen een paar minuten heb je je eigen snelle Surinaamse zuurgoed!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief