



Plantaardige Surinaamse stampot

bhata aloo en tempeh

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

45 min | 694 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	250	500	750	1000
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.5	1	1.5	2
Tomaat	g	50	100	150	200
Garam Masala	tl	1	2	3	4
Aubergine	st	0.5	1	1.5	2
Snijbonen	g	100	200	300	400
Tempeh	g	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Komijn	tl	0.5	1	1.5	2
(groente) bouillon	ml	100	200	300	400
Ketjap	el	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. 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. 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 een deel 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.
3. 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 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg het kruidenmengsel weer toe aan de pan. Schenk de bouillon erbij en laat zachtjes stoven totdat het vocht is verdampt en er een mooie saus om de groenten zit. Maak op smaak met zout en peper.
4. Snijd de tempeh in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de tempeh goudbruin op middelhoog vuur. Meng intussen de overgebleven masala, komijnpoeder en ketjap. Zet het vuur laag en giet het ketjap sausje bij de tempeh. Roerbak nog 2 minuten en breng op smaak met zout en peper.
5. Giet de aardappels af en stamp met een beetje kookvocht (of plantaardige melk en een klontje plantaardige boter) tot een puree. Schep de aardappelpuree op de borden, verdeel het aubergine-snijbonenmengsel erop of erbij en serveer met de gebakken tempeh.

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!

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

