



Broodje Zuid-Afrikaanse chakalaka (tomatendip)

met bloemkool en feta

Chakalaka is een levendig en smaakvol Zuid-Afrikaans gerecht dat oorspronkelijk ontstond uit de combinatie van verschillende culturen en keukens. Dit kleurrijke stoofpotje is een ware smaakexplosie, boordevol verse groenten, kruiden en specerijen.

30 min | 727 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
Hamburger broodje	st	1	2	3	4
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Gember	tl	0.5	1	1.5	2
Groene peper	st	0.25	0.5	1	1
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	g	100	200	300	400
Bloemkoolroosjes	g	150	300	400	600
Witte bonen in tomatensaus	g	100	200	300	360
Garam Masala	tl	1	2	3	4
Feta	g	50	75	120	150

zelf toevoegen:

Azijn (of citroensap)	el	0.25	0.5	0.75	1
Olie en boter	el	1.5	3	4.5	6
Bouillon	ml	100	200	300	400
Paprikapoeder	tl	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. Verwarm de oven voor op 180 °C. Zorg ervoor dat de oven goed heet is. Snijd de broodjes open, besmeer met boter en leg deze 3-4 minuten in de warme oven. Je kunt de broodjes eventueel ook verwarmen in een bakpan of broodrooster (besmeer dan later met boter).
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil de gember en rasp fijn. Meng door elkaar en maak 2 hoopjes. Snijd de rode en groene peper fijn en meng deze door 1 hoopje met een klein scheutje azijn of citroensap en olijfolie. Meng goed en houd apart: dit is de sambal voor pittige eters.
3. Bereid intussen de bouillon. Snijd de bloemkoolroosjes kleiner en snijd de tomaten in stukjes. Verwarm olie in een brede bakpan en bak het hoopje ui zonder peper 1 minuut. Voeg de bloemkool en tomaat toe en bak 6-8 minuten. Breng op smaak met garam masala, paprikapoeder, peper en zout. Schenk de bouillon erbij en laat 6-8 minuten pruttelen, terwijl je soms roert.
4. Voeg de witte bonen in tomatensaus toe en meng deze door de chakalaka. Proef en en breng eventueel verder op smaak met specerijen of een beetje extra bouillon voor extra saus.
5. Serveer de chakalaka op de broodjes samen met gekruimelde feta en voor de pittige eters een likje zelfgemaakte sambal.

Tip: Voor de pittige eters aan tafel: Je maakt een sambal van de peper, knoflook en ui, want dit is van oudsher een pittig gerecht. Houd dit eventueel apart voor de kleintjes!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

