



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	st	0.5	1	1.5	2
Sperziebonen	g	100	200	300	400
Borlotti bruine bonen	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Bara	st	1	2	3	4
Komkommertje	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Ketjap manis	el	0.5	1	1.5	2
Rietsuiker	tl	0.5	1	1.5	2
Gemalen komijn	tl	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	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. Breng een kleine steelpan met water aan de kook. Zet met een mes een kruisje in de tomaat, dompel deze een paar seconden in het kokende water en schep eruit (het kookwater kun je later gebruiken voor de sperziebonen). Spoel af onder de koude kraan en laat even afkoelen. Verwijder het velletje van de tomaat en snijd klein.
2. Dop intussen de sperziebonen en snijd kleiner. Kook de sperziebonen (in het pannetje van de tomaat) in 3-4 minuten beetgaar. Spoel de bruine bonen onder de kraan en laat uitlekken. Giet de sperziebonen af, hussel door de bruine bonen en breng op smaak met ketjap.
3. Voor de tomatenchutney: Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd ook de rode peper heel klein (met zaadlijsten voor meer pit, zonder voor minder pit). Verwarm olie in een bakpan en bak eerst de ui, knoflook en rode peper een paar minuten rustig aan. Voeg de tomaat toe en bak ongeveer 10 minuten zachtjes mee terwijl je af en toe roert. Maak op smaak met suiker, komijn, kerrie en zout. Je kunt de tomatenchutney zo laten of nog in een blender gladder maken.
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 maken. Een tomatenchutney hoeft niet perse heel pittig te zijn!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

