



Tikka masala met koriander-kokossaus

basmatirijst en cashewnoten

Tikka masala is een Indiaas gerecht wat vaak met kip wordt gegeten. Er wordt gezegd dat het ooit is ontstaan toen een klant de stukjes kip te droog vond. De kok voegde er tomatensaus aan toe en zo ontstond tikka masala. Vandaag maken we een vege(n) variant met linzen en cashewnoten. Doordat rode linzen tijdens de bereiding papperig worden, zijn ze bijzonder geschikt voor soepen, sauzen en puree.

30 min | 740 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
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	150	300	450	600
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	350	500
Rode linzen	<i>g</i>	35	70	105	140
Garam masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Sambal	<i>tl</i>	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. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en laat afgedekt nagaren.
2. Pel en snipper de ui. Was de tomaat en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Spoel de rode linzen in een zeef onder de kraan. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de garam masala kruiden toe en bak kort aan. Doe de tomaat, rode linzen en paprika in de pan en roer alles goed door elkaar. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en laat 15 minuten afgedekt pruttelen op een laag vuur. Breng op smaak met de sambal, zout en peper.
4. Was de koriander en snijd klein. Hak de cashewnoten grof. Serveer de tikka masala met de basmatirijst en strooi de koriander en cashewnoten erover.

Tip: Je kunt ook een deel van de koriander en cashewnoten door de rijst mengen. Superlekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

