

DINNERLY



Kitchari met kikkererwten en bloemkool met chutney van tomaten en kokos



ca. 35min



2 personen

Voor dit veganistische gerecht hebben we ons laten inspireren door Indiase kitchari. Dat is een ayurvedisch stoofpotgerecht op basis van rijst, kruiden en mungbonen. Deze keer vervangen we die laatste door kikkererwten en we serveren er goudbruin geroosterde bloemkool en een geurige chutney van tomaten, limoen en kokos bij. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine bloemkool
- 2 tomaten
- 1 blik kikkererwten
- 150g biologische basmatirijst
- 2 zakjes garam masala
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje kokosrasp

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker
- zeef of vergiet
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 873kcal, vet 42.5g, koolhydraten 96.8g, eiwit 19.4g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Kook ca. 500ml water in een waterkoker (of kleine kookpan). Snij de **bloemkoolroosjes** in hapklare stukken en de **stronk** in blokjes van ca. 1cm. Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij ze in blokjes van ca. 1cm. Pel 2 tenen knoflook en snij ze fijn.



2. Tomaten bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Voeg de **helft van de tomaten** toe met de knoflook en ½tl zout. Bak 6-7min, tot het vocht van de **tomaten** verdampt is. **Tip:** druk de **tomaten** zachtjes plat met een spatel, zodat het vocht eruit loopt en kan verdampen.



3. Bloemkool roosteren

Hussel de **bloemkool** om met 2el plantaardige olie en ½tl zout en verdeel de **stukken** over een bakplaat met bakpapier. Bak ze in 16-18min goudbruin en gaar.



4. Rijst koken

Spoel de **kikkererwten** met koud water af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Meng de **kikkererwten**, de **rijst** en de **garam masala** door de pan met **tomaten** en bak ca. 1min mee. Giet 325ml van het gekookte water erbij en zet het vuur laag. Laat 10-12min afgedekt borrelen, tot de rijst gaar is en het water opgenomen heeft. Roer regelmatig.



5. Chutney maken

Rasp de **limoenschil** en pers de **limoen** uit. Meng de **kokosrasp** met ½tl zout en 45ml van het gekookte water. Roer de **rest van de tomaat**, 2el **limoensap** en 1tl **limoenrasp** erdoor om een **chutney** te maken. Schep de **rijst**, **bloemkool** en **chutney** op borden en bestrooi met de **rest van de limoenrasp**.



6. Vegan yoghurt erbij?

Dit gerecht is overheerlijk en helemaal vegan! Wil je meer kokos toevoegen? Schep er dan een lepelje kokosyoghurt bij, die is ook veganistisch en past perfect bij dit gerecht.