



Bombay Aloo

met bloemkool, feta en koriander



30-40min



2 personen

De Bombay Aloo, wat vrij vertaald kruidige aardappels betekent, is een zeer populair bijgerecht uit de Noord-Indiase keuken. Samen met spinazie, geroosterde bloemkool en verkruimelde feta maak je er vandaag een voedzame maaltijd van. Dit gerecht kan in originele vorm wat droog zijn, daarom serveren wij 'm het liefst met een lekker kruidige saus op basis van ui, tomaat en de befaamde madraskruiden.

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1 bloemkool
- 1 citroen
- 10g verse koriander
- 1 ui
- 2 tomaten
- 1x babyspinazie
- 5g madras currypoeder ¹⁰
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote wok of koekenpan
- maatbeker
- waterkoker
- vergiet

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 653kcal, vet 35.5g, koolhydraten 52.6g, eiwit 21.5g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng water in een waterkoker aan de kook. Boen de **aardappels** schoon en snijd ze in grove stukken. Snijd hapklare **roosjes** van de **bloemkool**. Snijd de **citroen** in partjes.



2. Aardappels koken

Doe de **aardappels** met een snuf zout in een middelgrote kookpan, overgiet met het zojuist gekookte water. Kook de **aardappels** in 12-15min gaar. Giet af en laat de **aardappels** in een vergiet uitstomen. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, peper en zout. Rooster in 10-15min in het midden van oven lichtbruin en knapperig.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze grof. Hak de **steeltjes** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Snijd de **tomaten** in blokjes. Hak de **babyspinazie** grof.



4. Ui en kruiden bakken

Verhit 2el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** met een snuf zout in 2-3min zacht. Voeg het **madras currypoeder** en de **koriandersteeltjes** toe en bak 1-2min al roerend mee.



5. Spinazie toevoegen

Voeg de **tomaten** met 100ml water aan de pan toe. Breng op smaak met zout en peper en laat 5-6min zachtjes sudderen. Voeg hand voor hand de **spinazie** toe en kook 1-2min mee tot de **blaadjes** zijn geslonken. Voeg de **aardappels** en **bloemkool** toe en roer door. Kook nog 2-3min.



6. Feta verkrumelen

Verkrumel de **feta** grof. Schep de **curry** op en bestrooi met de **fetakrumsels** en **korianderblaadjes**. Knijp naar wens de **citroenpartjes** erover uit.