



Indiase aardappelschotel met spiegelei

met snijbiet en tomatensalade met abrikoos



ca. 35min



2 personen

De multi-inzetbaarheid van ei maakt het tot een graag geziene gast op alle borden over de hele wereld. Vandaag schittert het in gebakken vorm op onze op India geïnspireerde geroosterde aardappelschotel. De aardappels worden in de pan geroosterd met amandel, prei en curry-madraskruiden, en besprenkeld met komijnolie. Geserveerd met een frisse salade van koriander, tomaten en gedroogde abrikozen. En een ei, hoort erbij!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 10g verse koriander
- 2 tomaten
- 50g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 prei
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje komijnzaad
- 2 eieren ³
- 50g rode babysnijbiet
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- zeef of vergiet

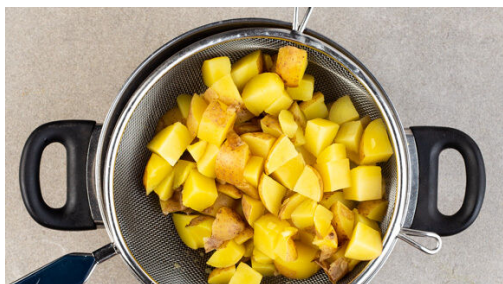
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

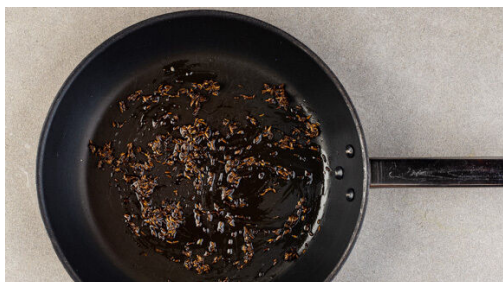
Voedingswaarde per portie

calorieën 608kcal, vet 26.6g, koolhydraten 67.5g, eiwit 20.6g



1. Aardappels koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Snijd de **aardappels incl. schil** in blokjes. Voeg ze toe aan het kokende water en kook ze op hoog vuur in 10-12min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



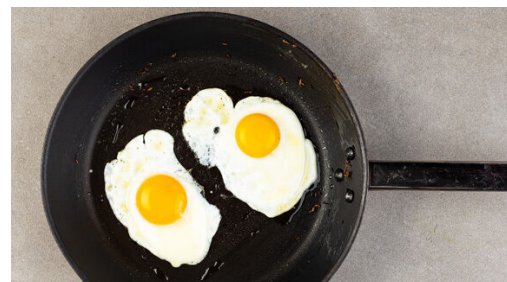
4. Komijnzaad bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie. Bak de **helft van het komijnzaad** 30-40sec. **Let op**, de **zaadjes** kunnen snel verbranden. Neem het **komijnzaad incl. olie** uit de pan en zet opzij.



2. Salade maken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Snijd de **tomaten** in blokjes. Meng 1el lichte azijn met 1tl mosterd en 1tl honing. Meng de **dressing** met de **koriander**, de **tomaten** en de **abrikozen**. Snijd de **prei** in dunne ringen.



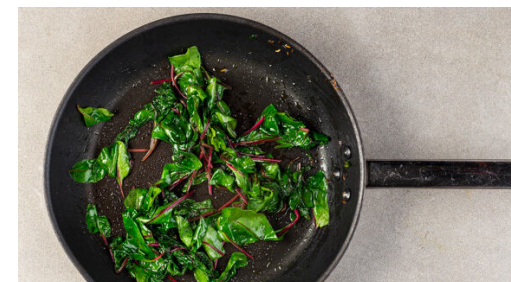
5. Spiegelei bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Breek de **eieren** in de pan en bak ze in 3-4min tot **spiegeleieren**. Wil je een **hardere dooier** leg dan een deksel op de pan. Bestrooi de **spiegeleieren** met zout en peper en neem ze uit de pan.



3. Aardappels bakken

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. Neem uit de pan en zet opzij. Verhit 2el olie in de pan en bak de **prei** met een snuf zout ca. 2min op middelhoog vuur. Voeg de **aardappels** toe en bak 6-8min mee. Voeg in de laatste minuut de **curry-madraskruiden** toe en bak mee.



6. Snijbiet garen

Doe de **snijbiet** met een flinke snuf zout en peper in de pan en laat ca. 30sec garen op hoog vuur, tot de **blaadjes** geslonken zijn. Verdeel de **aardappels** met de **snijbiet** en de **salade** over borden. Leg een **spiegelei** bovenop en besprenkel met de **yoghurt naar wens** en de **komijnolie**. Bestrooi met het **amandelschaafsel**.