



Kikkererwten op bietenpachadi

met kokosmasala en tomatensalade



ca. 30min



2 personen

Als je op zoek bent naar inspiratie voor vegetarische recepten, hoef je niet verder te zoeken dan de Indiase keuken. Met een overvloed aan geurige specerijen en ingrediënten is deze keuken een feest voor de zintuigen. Proef bijvoorbeeld onze pachadi van rode biet, kokosmasala en yoghurt, geserveerd met geroosterde kikkererwten en warm naanbrood. Hemels!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 rode chilipeper
- 2 zakjes keftablend
- 10g verse koriander
- 2 zakjes kokossnippers ¹²
- 1 blik kikkererwten
- 2 tomaten
- 500g voorgekookte rode bieten
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 2x naan met knoflook en koriander ^{1,7}
- 1 onbehandelde limoen

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1187kcal, vet 55.1g, koolhydraten 136.8g, eiwit 26.8g



1. Masala pureeren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** en **gember** grof. Hak de **chilipeper** grof. Doe de **knoflook**, **gember** en **chilipeper** in een hoge (maat)beker met de **helft van de keftablend**, de **helft van de koriander incl. steeltjes**, **¾ van de kokossnippers**, ½tl zout, 1el plantaardige olie en 1tl water. Pureer tot een **massalapasta**.



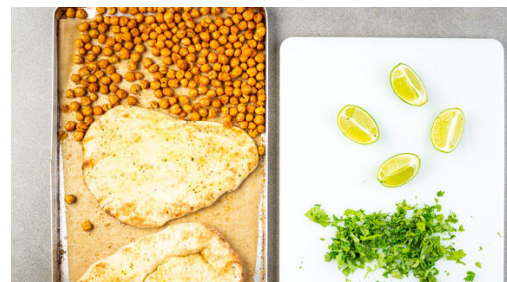
4. Pachadi maken

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **rest van de kokossnippers** in 1-2min goudbruin. Schep uit de pan en zet opzij. Zet de pan terug op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **masalapasta** 3-5min. Voeg de **rode bieten** toe en roerbak 2-3min. Neem de pan van het vuur en roer de **yoghurt** erdoor. Breng de **pachadi** op smaak met zout en peper.



2. Kikkererwten roosteren

Spoel de **kikkererwten** af met koud water, laat ze uitlekken en dep ze droog met wat keukenpapier. Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **rest van de keftablend**, 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout. Bak ze in ca. 15min goudbruin in de oven.



5. Naan afbakken

Bak het **naanbrood** in ca. 5min af in de oven. Draai het **brood** halverwege de baktijd om. Hak de **rest van de koriander incl. steeltjes** fijn. Snijd de **limoen** in partjes.



3. Salade maken

Snijd de **tomaten** in stukjes en meng ze met 1el plantaardige olie, 1el azijn, 1tl honing of suiker en 1tl mosterd. Rasp de **rode bieten** grof. **Let op:** ze geven rood af, dus draag evt. keukenhandschoenen en een schort.



6. Afmaken en serveren

Snijd elk **naanbrood** in 4 gelijke stukken. Verdeel de **pachadi** over borden en serveer de **kikkererwten** en de **tomatensalade** er bovenop. Bestrooi met de **kokossnippers** en de **rest van de koriander**. Geef het **naanbrood** en de **limoenpartjes** erbij.