



Indiase aardappelschotel met spiegelei

met snijbiet en tomatensalade met abrikoos



ca. 35min



2 personen

De veelzijdigheid van eieren maakt ze tot een graag geziene gast op borden over de hele wereld. Vandaag schittert het ei 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, dat hoort erbij!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 10g verse koriander
- 2 tomaten
- 50g gedroogde abrikozen ⁴
- 1 prei
- 25g amandelschaafsel ⁵
- 1 zakje madraskruiden ³
- 1 zakje komijnzaad
- 2 biologische eieren ¹
- 50g rode babysnijbiet
- 1 kuipje yoghurt ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ³
- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- vergiet

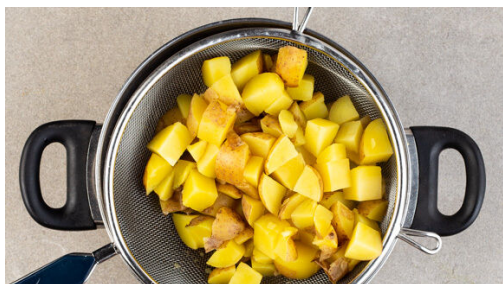
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (1), melk (2), mosterd (3), sulfieten (4), noten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 743kcal, vet 41.8g, koolhydraten 67.5g, eiwit 20.6g



1. Aardappels koken

Breng voldoende gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **aardappels incl. schil** in blokjes. Voeg ze toe aan het kokende water en kook ze in 10-12min beetgaar. Laat ze uitlekken in een vergiet.



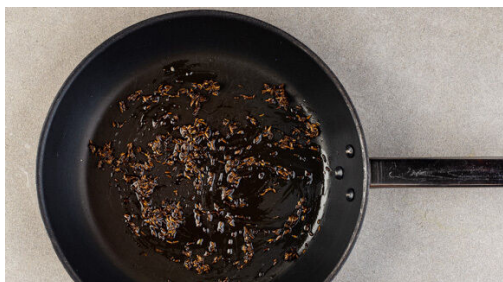
2. Salade maken

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



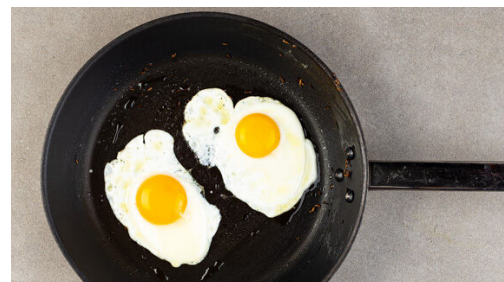
3. Aardappels bakken

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 **madraskruiden** toe en bak mee.



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.



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 gaar. Wil je een **gestolde dooier**? Leg dan een deksel op de pan. Bestrooi de **spiegeleieren** met een snuf peper en zout en neem ze uit de pan.



6. Snijbiet garen

Doe de **snijbiet** met een flinke snuf peper en zout 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 **yoghurt naar wens** en de **komijnolie**. Bestrooi met het **amandelschaafsel**.