



Cashew masala met een romig zachtgekookt ei

met babymaïs op basmatirijst



ca. 30min



2 personen

Het is algemeen bekend dat de Indiase keuken een paradijs voor vegetariërs is – de ontelbare vleesloze opties overweldigen ons soms zelfs! Wat dacht je van deze: knapperige paprika en babymaïs met geurige gember, een verscheidenheid aan specerijen en een cashew-crème. Met basmatirijst als basis en een romig zachtgekookt ei en koriander om het af te maken. Dat is toch genieten?

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische basmatirijst
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 2 biologische eieren ³
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 blik babymais
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), pinda's (5), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

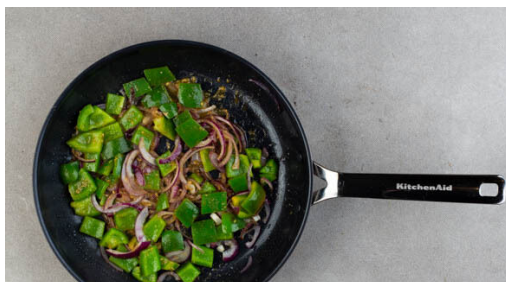
Voedingswaarde per portie

calorieën 688kcal, vet 19.9g, koolhydraten 101.4g, eiwit 21.1g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **ui** en **paprika** 3-4min. Doe de **knoflook**, de **gember**, de **helft van het bouillonpoeder**, de **kruidenmix** en 50ml water in een hoge (maat)beker en pureer glad. Voeg toe aan de **groentepan** en bak ca. 4min mee.



2. Ingrediënten voorbereiden

Week de **cashews** in 100ml heet water. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de **zaadlijsten** en snijd 'm in grove blokjes. Halveer en pel de **ui** en snijd in fijne reepjes. Pel de **knoflook**, schil de **helft van de gember of meer** en snijd beide grof.



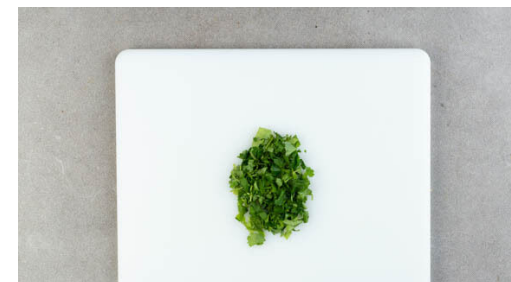
5. Masala maken

Doe de **cashews incl. vloeistof** in de (maat)beker en pureer glad. Voeg de **tomatenpuree**, de **gepureerde cashews**, 100ml water en 1tl suiker toe aan de pan en laat ca. 7min sudderen. Giet ondertussen de **babymais** af en snijd in schijfjes van ca. 2cm dik. Voeg toe aan de **masala** en kook mee.



3. Eieren koken

Breng in een kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Doe de **eieren** voorzichtig in het kokende water en kook ze op middelhoog vuur in 6-7min zacht. **Tip:** kook de **eieren** 1-2min langer voor een hardere dooier. Giet de **eieren** af, laat schrikken met koud water en pel ze.



6. Koriander hakken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Halveer de **eieren**. Proef en breng de **masala** op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** op in borden en verdeel de **masala** erover. Top met de **eieren** en bestrooi met de **koriander**.