



Rajma met bloemkool en snijbiet

met basmatirijst en wortel-ui pickle



ca. 30min



2 personen

Rajma is een bonenstoofpot die vooral populair is in Noord-India en Nepal. Onze versie van dit goed gekruide gerecht van kidneybonen, kokosmelk, bloemkool en snijbiet serveer je op luchtige basmatirijst en je maakt er een wortel-ui pickle bij voor een fris smaakcontrast.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 bloemkool
- 1 zakje garam masala
- 1 zakje chilivlokken
- 200g basmatirijst
- 1 blik kidneybonen
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 pakje kokosmelk
- 2 wortels
- 50g rode babysnijbiet

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

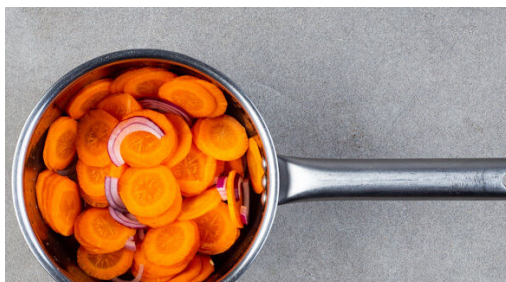
Voedingswaarde per portie

calorieën 920kcal, vet 25.0g, koolhydraten 140.3g, eiwit 24.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **gember** en de **knoflook** en rasp beide fijn. Halveer en pel de **ui**. Rasp **een helft** fijn. Snijd de **bloemkool** in kleine roosjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **gember** en de **ui** 2-3min. Voeg de **garam masala**, **1el chilivlokken** en de **knoflook** toe en bak nog ca. 1min.



4. Pickle maken

Schrob of schil de **wortels** en snijd in zeer dunne plakjes. Snijd de **rest van de ui** in dunne reepjes. Doe de **wortel** en de **ui** in een tweede kleine kookpan met 3el azijn, 80ml water, 1/2tl zout en 1tl suiker. Breng aan de kook en laat ca. 7min koken tot de **groenten** zacht zijn. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



2. Rajma maken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Voeg de **bonen**, de **bloemkool**, de **tomatenpuree**, de **kokosmelk** en 100ml water toe aan de pan. Leg een deksel op de pan en laat ca. 15min zachtjes koken op medium tot laag vuur. Voeg evt. meer water toe.



5. Rajma afmaken

Houd wat **babysnijbiet** apart voor de garnering en voeg de **rest van de babysnijbiet** toe aan de **rajma**. Roer goed door en breng op smaak met zout en peper.



3. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Serveren

Roer de **rijst** los met een vork en verdeel het over kommen of diepe borden. Serveer de **rajma** en de **wortel-ui pickle** met de **rijst** en bestrooi met de **rest van de babysnijbiet**.