

UIT: VEGGIESTAN

Alghaanse wortelstooftpot

kookeiland.

INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 middelgrote uien, gesnipperd
- olie, om te bakken
- 2-3 tenen knoflook, gepeld en gehakt
- 1 madamme jeantte-peper
- stukje verse gember (1 cm), geschild en fijn gehakt
- 1 theel. kurkuma
- ½ theel. korianderpoeder
- ½ theel. komijnpoeder
- snufje geraspte nootmuskaat
- 600 gram worteltjes geschraapt, of winterwortels geschild, in stukken
- 300 gram gele spliterwten (nakhod dau)
- 1 eetl. tomatenpuree
- 3 grote tomaten, gesneden
- zout naar smaak
- 2 theel. zuur druivensap of 2 theel. azijn
- 500 ml water of groentebouillon

BEREIDINGSWIJZE

Fruit de ui in wat olie in een ruime pan. Voeg knoflook, rode peper en gember toe. Voeg, als de ui zacht wordt, specerijen, wortel en spliterwten toe, een paar minuten later gevolgd door de tomatenpuree en tomaten. Doe er zout, azijn of druivensap bij en genoeg water om alles onder te zetten. Breng aan de kook en laat 45 minuten tot 1 uur sudderen, of tot de wortel en erwten gaar zijn. Serveer op witte chalaau-rijst met yoghurt en brood.

Dit recept staat op pagina 190 van het kookboek
Veggiestan van Sally Butcher. € 19,99
ISBN 9789045214467

