Hoofdgerechten / India

Pannetje met kikkererwten en bloemkool · India

Een hartige Studio-variatie met bloemkool, uitgelekte kikkererwten en een kruidige afwerking, geïnspireerd op India.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g uitgelekte kikkererwten
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 3 g gemalen koriander zaad
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g bloemkool
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 2 g gemalen kurkuma

Zo maak je het.

01 Maak de bloemkool schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

02 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de bloemkool toe en bak enkele minuten mee.

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 10 minuten zacht koken, tot de groenten gaar zijn.

04 Spoel de uitgelekte kikkererwten, laat uitlekken en verwarm enkele minuten door tot ze overal goed heet zijn.

05 Schep het gare hoofdingrediënt bij de groenten. Voeg gemalen komijn, gemalen koriander zaad, gemalen kurkuma toe, roer rustig door en proef voor het serveren. Serveer direct.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-in-01-01-15eeb83