Hoofdgerechten / India

Pannetje met witte bonen en tomaat · India

Een hartige Studio-variatie met tomaat, uitgelekte witte bonen en een kruidige afwerking, geïnspireerd op India.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g uitgelekte witte bonen
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 3 g gemalen korianderzaad
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g tomaat
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 2 g gemalen kurkuma

Zo maak je het.

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

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

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 7 minuten zacht koken, tot de groenten gaar zijn.

04 Spoel de uitgelekte witte bonen, 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 korianderzaad, 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-01-12-f133a9c