Hoofdgerechten / India

basmatirijst met kikkererwten en bloemkool · India

Een complete graanmaaltijd met uitgelekte kikkererwten en bloemkool, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze India-variatie.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g basmatirijst
- ☐ 500 g bloemkool
- ☐ 3 g gemalen korianderzaad
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g uitgelekte kikkererwten
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 2 g gemalen kurkuma

Zo maak je het.

01 Kook de basmatirijst volgens de verpakking in ruim water gaar en laat goed uitlekken.

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de bloemkool toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 10 minuten afgedekt garen.

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

05 Meng de gare granen met de groenten en het gare hoofdingrediënt. Voeg gemalen komijn, gemalen korianderzaad, gemalen kurkuma toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

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-04-01-c81c1d5