Hoofdgerechten / India

tarwenoedels met kikkererwten en courgette · India

Een snelle noedel- of pastamaaltijd met courgette en uitgelekte kikkererwten, als moderne keukenvariatie geïnspireerd op India.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 320 g tarwenoedels
- ☐ 500 g courgette
- ☐ 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 tarwenoedels volgens de verpakking gaar. Bewaar een kopje kookwater en giet af.

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de courgette toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut kookwater toe en laat afgedekt garen tot de groente zacht is.

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

05 Meng alles in de pan en maak zo nodig smeuïg met kookwater. 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-09-13-5fb83e4