

# MARLEY SPOON



## Bombay Aloo

met bloemkool, feta en koriander



30-40min



2 personen

De Bombay Aloo, ofwel kruidige aardappels, is een zeer populair bijgerecht uit de Noord-Indiase keuken. Samen met spinazie, geroosterde bloemkool en verkruidde feta maak je er vandaag er een voedzame maaltijd van. Doorgaans kan dit gerecht wat droog zijn, daarom serveren wij 'm het liefst met een lekkere kruidige saus op basis van ui, tomaat en de befaamde madras-specerijen.

## Wat je van ons krijgt

- feta <sup>7</sup>
- vastkokende aardappels
- citroen
- ui
- spinazie
- bloemkool
- tomaten
- madras currypoeder
- verse koriander

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- grote koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- oven
- vergiet
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladers kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 585.0kcal, vet 27.6g, eiwit 21.7g, koolhydraten 51.7g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng water in een waterkoker aan de kook. Boen de **aardappels** goed schoon en snijd ze doormidden, snijd grotere exemplaren in vieren. Snijd 2-3cm grote **bloemkoolroosjes** van de stronk. Snijd de **citroen** in 6-8 partjes.



4. Ui en kruiden bakken

Verhit 2el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en bak in 2-3min zacht. Voeg het **madras currypoeder** en de **koriandersteeltjes** toe en bak 1-2min al roerend mee.



2. Aardappels koken

Doe de **aardappels** met een snuf zout in een middelgrote kookpan, overgiet met het zojuist gekookte water. Kook de **aardappels** in 10-15min gaar. Giet af en laat de **aardappels** uitstomen. Leg intussen de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, peper en zout. Bak in 8-10min in het midden van oven lichtbruin en knapperig.



5. Spinazie toevoegen

Voeg de **tomaten** met 100ml water aan de pan toe. Breng op smaak met zout en peper en laat in 5-6min iets inkoken. Voeg hand voor hand de **spinazie** toe en laat in 1-2min slinken. Roer door. Voeg, zodra de **sous** dikker is, de **gekookte aardappels** en **geroosterde bloemkool** toe en roer door. Kook nog 2-3min.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pluk intussen de **korianderblaadjes** en hak ze grof. Hak de **steeltjes** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Snijd de **tomaten** in 1cm grote stukjes. Hak de **spinazie** grof.



6. Feta verkrumelen

Verkrumel intussen de **feta** grof. Schep de **curry** op de borden, bestrooi met de **fetakrumsels** en **korianderblaadjes**. Knijp naar wens de **citroenpartjes** erover uit.