
Mooie mungbonenstoof

met komijn tarka, spinazie & bataat



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- yoghurt ⁷
- verse gember
- limoen
- gedroogde mungbonen
- rode ui
- zoete aardappel
- komijnzaad
- tomaten
- Shanti's Tandoori Masala Spice Blend
- verse koriander
- babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- dunschiller
- grote kookpan met deksel
- keukenrasp
- kleine koekenpan
- maatbeker
- waterkoker

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

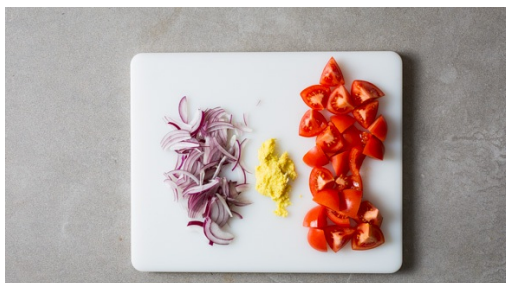
Kooktip

Breng de stoof op smaak met peper en zout aan het eind van het recept. Het te vroeg toevoegen van zout zorgt ervoor dat de bonen meer tijd nodig hebben om gaar te koken!

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1,5L water in een waterkoker aan de kook. Halveer, pel en snijd de **uien** in dunne halve ringen. Rasp de **gember** fijn. Snijd de **tomaten** in 1,5-2cm grote stukjes.



4. Yoghurtsaus maken

Schil intussen de **zoete aardappel** en snijd in 1-2cm grote stukken. Rasp de **limoenschil** fijn, pers de **limoen** uit. Hak de **koriander met de steeltjes** grof. Roer **1tl limoenrasp** door de **yoghurt** en breng de **sous** op smaak met peper en zout.



2. Ui en specerijen bakken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur, voeg 1-2el olie en de **helft van de uien** toe (**zie kooktip, links**). Bak 2-3min totdat de **ui** zacht is en goudbruin kleurt. Voeg de **tandoori masala spice blend** en **gember** toe en bak al roerend 30sec. Voeg dan de **helft van de tomaten** toe en bak al roerend 2min.



5. Spinazie toevoegen

Voeg na 15-20min de **zoete aardappel** aan de bonenpan toe, voeg water toe zodat de **aardappel** en **bonen** onderstaan. Kook afgedekt 10min totdat de **bonen** uit elkaar beginnen te vallen en de **zoete aardappel** gaar is. Roer 1 of 2 keer door. Voeg handje voor handje de **babyspinazie** toe, roer tot ze is geslonken en breng op smaak met zout. Neem de pan van het vuur.



3. Mungbonen toevoegen

Voeg de **mungbonen** en het zojuist gekookte water toe, breng opnieuw aan de kook en zet het vuur dan middellaag. Laat zo 15-20min sudderen en voeg evt. meer water toe als het te droog wordt.



6. Tarka maken

Verhit intussen 2el olie een kleine koekenpan op hoog vuur en bak de **rest van de ui** 3-4min totdat deze bruin begint te kleuren. Voeg het **komijnzaad** toe en bak 30sec, voeg dan de **rest van de tomaten** en **1el limoensap** toe. Warm op, roer door en neem van het vuur. Schep de **mungbonenstoof** op, top met de **tarka**, een **schepje yoghurtsaus** en bestrooi met de **koriander**.