

MARLEY SPOON



Bombay Aloo

met bloemkool, feta en koriander



30-40min



Voor 3-4 personen

De Bombay Aloo, ofwel kruidige aardappels, is een zeer populair bijgerecht uit de Noord-Indiase keuken. Samen met spinazie, geroosterde bloemkool en verkruimelde feta maak je er vandaag een voedzame maaltijd van. Dit gerecht kan in originele vorm wat droog zijn, daarom serveren wij 'm het liefst met een lekker kruidige saus op basis van ui, tomaat en de befaamde madraskruiden.

Wat je van ons krijgt

- 1 kg vastkokende aardappels
- 1 bloemkool
- 1 citroen
- 10g verse koriander
- 1 ui
- 4 tomaten
- 1x babyspinazie
- 1x feta⁷
- 10g madras currypoeder¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- maatbeker
- oven
- vergiet
- waterkoker
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan
- grote wok of koekenpan

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 527kcal, vet 24.0g, koolhydraten 49.8g, eiwit 19.9g



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 in vieren. Snijd hapklare **roosjes** van de **bloemkool**. Snijd de **citroen** in 6-8 partjes.



2. Aardappels koken

Doe de **aardappels** met een snuf zout in een grote kookpan, overgiet met het zojuist gekookte water. Kook de **aardappels** in 10-15min gaar. Giet af en laat de **aardappels** in een vergiet uitstomen. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, peper en zout. Rooster in 10-15min in het midden van oven lichtbruin en knapperig.



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 **babyspinazie** grof.



4. Ui en kruiden bakken

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



5. Spinazie toevoegen

Voeg de **tomaten** met 200ml water aan de pan toe. Breng op smaak met zout en peper en laat 5-6min zachtjes sudderen. Voeg hand voor hand de **spinazie** toe en laat in 1-2min slinken. Voeg de **gekookte aardappels** en **geroosterde bloemkool** toe en roer door. Kook nog 2-3min.



6. Feta verkrumelen

Verkrumel de **feta** grof. Schep de **curry** op en bestrooi met de **fetakrumels** en **korianderblaadjes**. Knijp naar wens de **citroenpartjes** erover uit.