

Ingrediënten voor 4 personen

Pond sperziebonen,750 gr
aardappels,2 uien,2 tenen
knoflook,2 el
masala,zout,olijfolie,klein blikje
tomaten puree

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Internationaal
Smaak: Pittig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

sperziebonen-aardappel pannetje.

Met lekkere hindoestaanse masala

Vorbereiding

Aardappels schillen en in blokjes snijden.boontjes
afhalen.aardappelblokjes en sperzieboontjes in water met wat zout in
15 minuten gaar koken.bak de aardappelblokjes in een koekenpan met
wat olie .pel de uien en de knoflook,snijdt in kleine stukjes.

Bereidingswijze

Verwarm wat olie in een braadpan of wok.fruit de ui en de knoflook hier
zachtjes in aan.als ze zacht zijn nog eventjes echt laten bakken op een
wat hoger vuur.(een paar minuutjes)voeg dan de masala toe met de
tomaten puree en de sperziebonen,voeg eventueel 2 eetlepels water
toe als het te droog is.als alles goed met elkaar gemengd is doe je de
aardappelblokjes erbij en schep je het nog even om

Serveertips

Lekker met een frisse komkommersalade en een gebakken kaassnitzel
of kipfilet.zet voor de liefhebber wat sambal op tafel.