

Ingrediënten voor 2 personen

Afhankelijk van de hoeveelheid eters zelf hoeveelheden schatten graag; aardappelen, boontjes (origineel is kouseband, ik heb in de biologische winkels ontdekt dat er heerlijke spekbonen zijn en allerlei andere 'oude, vergeten rassen", zoek iets lekkers, snijbonen kunnen ook. uitje, evt. knoflook, vegetrische bouillon of zeezout, azijn, water, kerriepoeder en garam massalapoeder, stukje madame jeannette peper of surinaamse sambal, evt. boterbonen, beetje boter, peper

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

veganistische stoof op roti gestoeld

Omdat ik in verband met mijn gezondheid minder dierlijke eiwitten moet eten en dus veganistische gerechten moet koken is mijn creativiteit (na aanvankelijk toch wel wat weerzin) geprikkeld. een van mijn favoriete gerechten, roti, moest en zou ook vega kunnen...en dat blijkt te kunnen! heel simpel zelfs!

Hulpmiddelen

Goede pan om te stoven, bakken voor het aanzetten. snijplank en natuurlijk goed mes

Vorbereiding

Schil de aardappel en snijd in hapklare stukken, haal de bonen af en snij in stukken (allemaal niet te klein, hou het rustiek) snij het uitje in halve ringen erg dun

Bereidingswijze

In de pan de ui kort fruiten, voeg hierbij kerrie en garam massala, bak kort mee (als je knoflook en sambal of pepers toevoegt dit eerst nog even meebakken) voeg water, zout of bouillonpoeder en een klein scheutje azijn toe (geloof me, dit laatste is absoluut noodzakelijke) hierin de aardappel, kook deze in de vloeistof en voeg daarna de bonen toe die ook meestoven, dit alles op een laag pitje natuurlijk. als laatste de optie boterbonen, even meewarmen. test op gaarheid, verwijder evt. peper als je het niet te pittig wilt. voeg extra zwarte peper toe indien het te mild is..dit gerecht moet wel wat pit hebben. het stoofvocht serveer je mee, gebruik in het begin voldoende om alle groente bijna onder te laten staan, dit kookt deels in. het vocht gebruik je om de aardappel mee te bevochtigen of om rijst of roti vel in te dope.

Serveertips

Evt. met rijst, of rotivel. dit hoeft niet echt, het is een gerecht op zichzelf. wil je nog meer groente kies dan bijv. een frisse komkommersalade. evt. garneren met verse koriander of platte peterselie.