

Auberginecurry met tomaat en kikkererwten



Wij zijn helemaal weg van deze vegan auberginecurry met tomaat, chilipeper, gember en kikkererwten! Lekker met zilvervliesrijst en koriander.

Koken : 30

Totaal : 30 min

Ingrediënten

2 aubergines
2 uien
2 teentjes knoflook
3 el olie
1 el geel mosterdzaad
peper
1 rode spaanse peper
1 el geraspte gember
400 gram kikkererwten
1 el garam massala
2 tl kurkuma
200 ml kokosmelk
2 dl water
1 limoen
200 g cherrytomaatjes

Recept

Wij zijn helemaal weg van deze vegan auberginecurry met tomaat, chilipeper, gember en kikkererwten! Lekker met zilvervliesrijst en koriander.1. Maak de aubergines schoon, snijd ze doormidden en daarna in plakken.

2. Pel en snipper de ui en knoflook.

3. Fruit de ui en knoflook in een beetje olie in een pan samen met het mosterdzaad. Voeg zwarte peper toe.

4. Bak de aubergine één voor één in een koekenpan in de resterende olie en zet weg op een bord.

5. Halveer de rode Spaanse peper, verwijder de zaden en snijd in dunne reepjes. Schil en rasp de gember. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken. Doe ze in de pan samen met de rest van de specerijen, de kokosmelk en het water.

6. Laat het gerecht ongeveer 20 minuten sudderen.

7. Voeg de aubergine toe en laat nog ongeveer 5 minuten sudderen.

8. Breng het gerecht op smaak met limoensap, zout en peper.

9. Halveer de tomaten en voeg ze toe aan het gerecht. Menusuggestie: Serveer het gerecht met zilvervliesrijst en koriander.

Voedingswaarden

calories : 305 calories

fat : 12.00 grams

carbohydate : 31.00 grams

proteïn : 11.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/auberginecurry-met-tomaat-en-kikkererwten>