



TIKKA MASALA MET KIKKERERWTEN EN AUBERGINE



4 PORTIES



45 MIN



VEGGIE

INGREDIËNTEN

- 400 gram gegaarde kikkererwten (uitgelekt gewicht)
- 170 gram ongesuikerde Griekse yoghurt (natuur, light)
- 2 aubergines, in kleine blokjes
- 600 gram bloemkool, in kleine roosjes
- 1 ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 eetlepel arachideolie
- 200 ml kokosmelk
- 400 ml water
- 30 gram tikka masala-pasta
- 10 gram verse peterselie, fijngehakt
- Garam masala naar smaak
- Optioneel: granaatappelpitjes



STAP 1

Verhit de eetlepel arachideolie in een pan en stoof de ui en knoflook aan tot de ui glazig is.

STAP 2

Voeg de aubergineblokjes en bloemkoolroosjes toe en laat meestoven tot ze beetgaar zijn.

STAP 3

Voeg het water, de kokosmelk en de tikka masala-pasta toe en breng aan de kook op een hoog vuur.

STAP 4

Voeg de kikkererwten toe en laat 15 minuten sudderen op een laag vuur met deksel. Breng op smaak met de garam masala.

STAP 5

Meng de yoghurt met de fijngehakte peterselie.

STAP 6

Verdeel de tikka masala over de borden en schep de peterselie-yoghurt erover.

STAP 7

Optioneel: werk af met granaatappelpitjes.

VOEDINGSWAARDE 1 PERSOON

Energie	355 kcal
Vetten	18 gram
Koolhydraten	26 gram
Koolhydratenporties	2
Eiwitten	15 gram