



## Groentebiryani

*Geurige gelaagde rijst met groenten, saffraan en warme kruiden. Een feestelijk gerecht vol aroma's dat zijn oorsprong vindt in de Indische Mogol-keuken.*

| VOORBEREIDING | BEREIDEN   | PORTIES  | CATEGORIE           |
|---------------|------------|----------|---------------------|
| <b>30'</b>    | <b>40'</b> | <b>4</b> | <b>Wereldkeuken</b> |

## Ingrediënten

- 300 gr basmatirijst
- 1 ui, in halve ringen
- 2 wortelen, in blokjes
- 150 gr diepvrieserwten
- 1 aardappel, in blokjes
- 150 gr volle natuur yoghurt
- 3 teentjes look, geperst
- 1 el gemberpasta
- 3 el neutrale olie

2 kl biryanikruiden of garam masala  
1 kl kurkuma  
1 kaneelstokje  
3 kardemompeulen, lichtjes gekneusd  
1 mespunt saffraandraadjes, opgelost in 50 ml warme volle melk  
zout naar smaak  
handvol verse koriander, grof gehakt  
handvol verse munt, grof gehakt

## Bereidingswijze

---

- 1.** Spoel de basmatirijst af onder koud stromend water tot het water helder loopt. Laat 20 minuten weken in koud water en giet daarna af.
- 2.** Breng een ruime pot gezouten water aan de kook. Voeg het kaneelstokje en de gekneusde kardemompeulen toe. Kook de rijst ongeveer 7 minuten, tot hij voor driekwart gaar is. Giet af en verwijder het kaneelstokje en de kardemompeulen.
- 3.** Verhit de olie in een brede, diepe pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de uiringen al roerend goudbruin en knapperig, ongeveer 8 tot 10 minuten. Schep de helft van de gebakken ui uit de pan en leg apart voor de garnering.
- 4.** Voeg de geperste look en de gemberpasta toe aan de pan en bak 1 minuut mee. Strooi de biryanikruiden en de kurkuma erover en roer goed door.
- 5.** Voeg de wortelblokjes, de aardappelblokjes en de diepvrieserwten toe. Roer de yoghurt erdoor samen met 50 ml water. Breng op smaak met zout. Dek de pan af en smoor de groenten op laag vuur gedurende 12 tot 15 minuten, tot ze bijna gaar zijn.
- 6.** Schep de helft van de voorgebakken rijst gelijkmatig over de groentenlaag. Verdeel dan de resterende rijst erover als tweede laag. Sprenkel de saffraanmelk gelijkmatig over de rijst.
- 7.** Dek de pan goed af met een deksel. Laat alles op het laagste vuur 10 minuten stomen zodat de rijst volledig gaart en de smaken zich vermengen.
- 8.** Til het deksel op en schep het geheel voorzichtig een paar keer om zodat de lagen licht dooreen komen maar de rijst niet papperig wordt. Verdeel over borden en werk af met de apart gehouden gebakken ui, de verse koriander en de verse munt.

**Tip**

Weken de rijst 20 minuten voor het koken zorgt ervoor dat de korrels langer en losser blijven na het garen. Zorg er ook voor dat de groenten echt bijna gaar zijn voor je de rijstlagen aanbrengt, anders blijven ze te hard na het stomen.

**Lekker met**

Serveer met een kommetje koele raita van yoghurt, komkommer en munt, en eventueel wat mango-atchaar.

**Dranktip**

Een gekoeld glas lassi of een frisse muntthee past perfect bij de warme kruiden van dit gerecht.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://kookpot.be)