



Boodschappenlijst

Keema matar (gekruid gehakt met erwten)

Voor 4 personen

- ☐ 500 gr lamsgehakt of rundergehakt
- ☐ 150 gr diepvriesdoperwten
- ☐ 2 uien, fijngesnipperd
- ☐ 2 tomaten, fijngesneden
- ☐ 3 teentjes look, geperst
- ☐ 1 stukje verse gember (2 cm), geraspt
- ☐ 2 eetlepel zonnebloemolie
- ☐ 1 theelepel komijnzaad

- ☐ 1 theelepel kurkuma
- ☐ 1 theelepel gemalen komijn
- ☐ 1 theelepel gemalen koriander
- ☐ 1 theelepel garam masala
- ☐ 0,5 theelepel chilipoeder
- ☐ 1 theelepel zout
- ☐ verse koriander, gehakt