



Keema matar (gekruid gehakt met erwten)

Een geurige Indiase schotel van gekruid gehakt met doperwten in een saus van ui en tomaat. Snel klaar en perfect met rijst of platbrood.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

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

Bereidingswijze

- 1.** Verhit de olie en bak het komijnzaad tot het geurt.
- 2.** Fruit de uien glazig en voeg dan look en gember toe.
- 3.** Roer kurkuma, gemalen komijn, koriander en chilipoeder erdoor en bak de kruiden kort aan.
- 4.** Voeg het gehakt toe en bak het rul op hoog vuur tot het gaar en licht gebruind is.
- 5.** Doe de tomaten erbij en laat zo'n 10 minuten pruttelen tot ze zacht zijn.
- 6.** Voeg de doperwten en een scheutje water toe en laat nog 8 minuten koken.
- 7.** Roer de garam masala erdoor, breng op smaak met zout en werk af met verse koriander.
- 8.** Serveer met rijst of warm platbrood.

Ontdek meer recepten op kookpot.be