

Vegan en heel lekker

Eigenlijk wil ik een productfoto plaatsen die naar mijn zin is, maar het lukt me niet goed om de foto-opstelling klaar te hebben en te koken. Daarom de wat mindere foto hierbij. Maar goed, de Mungbonenstoof heb ik geleend van het boek Veggiestan van Sally Butcher. Ik maak het met vegetarische ghee. Fenegriek en komijnzaad en daarna knoflook, gember, een groene peper, ui en paprika's. Daarna de aardappels en kurkuma, daarna de mungbonen en water. Driekwartier sudderen tot de bonen gaar zijn en dan de tomaten erbij en spinazie. Nog 10 minuten sudderen. Limoensap erbij en op smaak brengen. Op tafel koriander erbij serveren. evt. brood of rijst, maar het is aardig vullend.

Ingrediënt
Ghee
Komijnzaad
Fenegriek
Knoflook

Gember
Groene peper
Ui
Paprika
Aardappel
Kurkuma
Mungbonen
Tomaten
Spinazie
Koriander
Bron recept tekst
Veggiestan, Sally Butcher
Maaltijd
Diner