

Overvliegweekend Boboti

Ingrediënten:

rijst 200 gram
ui 2 stuks
knoflook 3 tenen
rozijnen 75 gram
olie
kerriepoeder 2 tl
kurkuma 3 tl
korianderpoeder 1 tl
zout 1 tl
citroensap 20 ml
ei 1 stuk
crème fraîche 200 ml (of lactosevrije crème fraîche)

gehakt 400 gram (of vega gehakt)
sperziebonen 450 gram
wortel 400 gram
appel 1 stuk
laurierblad 2 blaadjes
mosterdzaad 1 tl
garam masala 2 tl
mango chutney 1 el
peper 1 tl
groentebouillon 1 blok
melk 100 ml (of lactosevrije melk)

Bereiding:

- Dop, breek en kook de sperziebonen 10 tot 15 minuten.
- Schil of was de wortel. Snijd in blokjes. Kook de wortel 5 tot 10 minuten.
- Kook de rijst zoals op de verpakking staat.
- Snijd de ui, pers de knoflook.
- Fruit de ui 10 minuten op laag vuur in 3 eetlepels zonnebloemolie. Schep de knoflook en 2 laurierblaadjes erdoor en bak 1 minuut mee. Strooi de kruiden over de ui en bak mee tot de geuren vrijkomen.
- Schep het uimengsel uit de pan in een kom. Doe het gehakt in de pan en bestrooi met zout en peper. Draai het vuur naar middelhoog en rul het in 5 minuten gaar.
- Voeg het uimengsel weer toe, samen met de mangochutney. Hier mag ook het citroensap en het bouillonblokje bij.
- Meng het ei met de crème fraîche en de melk in een aparte kom. Schenk bij het gehakt. Laat even staan op een laag pitje.
- Was de appel. Snijd het klokhuis eruit en snijd in blokjes.
- Voeg de appel en de rozijnen toe. Roer erdoorheen. Laat deze opwarmen.
- Voeg de sperziebonen toe en schep om. Laat dit een paar minuten staan, maar blijf wel omscheppen.
- Schep de rijst erdoorheen.
- Let op, de laurierbladeren kun je niet eten. Haal deze er uit. Eet smakelijk!

