



Chana masala (kikkererwtencurry)

Pittige kikkererwten in een kruidige tomatensaus. Vegetarisch, vezelrijk en verrassend vullend.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 2 blikken kikkererwten (à 400 gr), uitgelekt en gespoeld
- 1 grote ui, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 1 el gemberpasta
- 400 gr tomatenblokjes (uit blik)
- 2 el arachideolie of zonnebloemolie
- 1 kl komijnzaad
- 2 kl garam masala
- 1 kl kurkuma

1 kl gemalen koriander
0,5 kl chilipoeder
zout en versgemalen zwarte peper
sap van 0,5 citroen
een handvol verse koriander, grof gehakt

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een ruime pan op middelhoog vuur. Voeg het komijnzaad toe en laat het 30 seconden sissen tot het geurig is.
2. Voeg de ui toe en fruit 6 tot 8 minuten tot ze zacht en goudbruin is.
3. Roer de knoflook en gemberpasta erdoor en bak 2 minuten mee.
4. Voeg de garam masala, kurkuma, gemalen koriander en chilipoeder toe en roer 1 minuut door op laag vuur zodat de specerijen niet aanbranden.
5. Giet de tomatenblokjes erbij en laat de saus op middelhoog vuur 10 minuten inkoken tot ze dik en donkerrood is.
6. Voeg de uitgelekte kikkererwten toe, breng op smaak met zout en peper en laat 8 minuten zachtjes sudderen. Prak er enkele kikkererwten met een lepel of vork tegen de pan voor een vollere, dikkere saus.
7. Haal de pan van het vuur en werk af met het citroensap. Strooi de verse koriander erover en serveer meteen.

Tip

Laat de chana masala een dag in de koelkast rusten: de smaken trekken verder in en het gerecht wordt alleen maar beter. Het is ook uitstekend geschikt om in te vriezen.

Lekker met

Basmatirijst of naan.

Dranktip

Een gekoeld glas lassi of een frisse mango-lassi tempert de pittigheid van het gerecht.