

Bonenschotel uit Punjab



275 gram rode kidneybonen (uit blik is het makkelijkst)

Beetje zout

3 eetlepels olie

225 gr uien (gesneden)

1 teentje knoflook (gesneden)

1 eetlepel gember (gesneden)

250 gram tomatenstukjes (uit blik is het makkelijkst)

3 theelepels korianderpoeder (vers is beter)

½ theelepel cayennepeper

3 theelepels komijn (gemalen)

1 vers groen gesneden pepertje

1 eetlepel mangopoeder

Doe alle ingrediënten in een pan, behalve de bonen. Bak ze voor een 10 minuten. Dan voorzichtig de bonen erdoor roeren. 10 minuten laten pruttelen. Serveer in een lekker diep soepbord. Dikke romige yoghurt erover en de koriander (vers is lekker!) er ook over.

Dit is een heerlijk Indiaas recept. Snel klaar en je steelt er de show mee.