

ERITRESE ALICHA

WORTEL
SCHieten

INGREDIËNTEN

- halve spitskool
- 2 aardappelen
- 200 gram sperziebonen
- 1 teentje knoflook
- olie
- 1 ui
- 1 theelepel kerriepoeder
- zout en witte peper
- 3 halve paprika's

Wortel Schieten
is een project van:



Deze editie werd uitgevoerd
in opdracht van:



Volkskantine

Wortel Schieten is onderdeel van het EU-programma
FoodWave, geïnitieerd door Milaan:



BEREIDINGSWIJZE:

1. Snij de ui. Zet een pan op het vuur, verhit een scheut olie en bak hierin de ui glazig.
2. Snij de kool in dunne reepjes. Bak ongeveer 10 minuten mee met de ui.
3. Maak de boontjes schoon. Schil de aardappel en snij in blokjes. Snij de paprika's in blokjes.
4. Verhit in een tweede pan een flinke scheut olie. Bak hierin de boontjes, de blokjes paprika en de blokjes aardappel tot ze gaar zijn.
5. Meng de inhoud van de twee pannen door elkaar. Voeg de kerrie en knoflook toe. Roer goed en voeg naar smaak peper en zout toe.

Eet smakelijk!

Gang: bijgerecht

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4



TIP:

Aicha, een koolgerecht, komt uit Eritrea en Ethiopië. Het wordt gegeten met injera (een pannenkoek-achtig brood van teff-meel). Aicha is ook heerlijk om te eten naast Timtimo (een gerecht met gekruide linzen) en Shiro (een gerecht met gedroogde kekerbonen).

