

Pittige champignons met yoghurtsaus



Een onwijs lekker gerecht uit India. Vegetarisch, simpel en snel.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 grote fijngesneden uien
- 4 geperste teentjes knoflook
- 400 gram tomatenblokjes uit blik
- 1 theelepel kurkuma
- 2 theelepels garam masala
- 1 theelepel chilipoeder
- 500 gram (kastanje)champignons
- 2 paprika's (in blokjes gesneden)
- snufje suiker
- snufje zout
- 1,5 deciliter yoghurt
- paar taakjes koriander

1. Neem een wok of grote koekenpan en verhit zonnebloemolie op midden/hoog vuur. Voeg de gesneden ui toe en bak deze aan. Na 3 á 4 minuten voeg je de knoflook en paprika toe.
2. Het geheel bak je zo'n 10 minuten.
3. Voeg nu de tomatenprut met de kurkuma, garam masala en chili toe en roer goed door.
4. Laat dit geheel zo'n 5 minuutjes zachtjes pruttelen.
5. Voeg nu de champignons toe met een snuf suiker en zout. (De zout zorgt ervoor dat de champignons sneller hun vocht afgeven en daardoor wordt de saus lekkerder en niet te droog.)
6. Laat het geheel nu zo'n 7 á 8 minuutjes pruttelen (totdat de champignons gaar zijn).
7. Draai nu het vuur uit, laat het mengsel iets afkoelen en roer de yoghurt er gelijkmatig doorheen. (Let op dat het niet gaat schiften).
Proef nog even en voeg peper en zout naar smaak toe.

Heerlijk met rijst, noodles of een chapati. Smakelijk!