



# BOMBAY MENU/BOX

## ALGEMEEN

- ◆ Alle gerechten zijn klaargemaakt en worden koud meegegeven.
- ◆ De bereiding of de opwarming ervan is eenvoudig.
- ◆ Je kan kiezen naar wat je voorkeur gaat (microgolf, pan & pot, combi stoomoven, verwarmen in warm water)
- ◆ De gemakkelijkste (meest praktische) manier om de vacuümzak(ken) te bereiden is de volgende
  - ◆ Breng een pot water aan de kook.
  - ◆ Houd de temperatuur net onder het kookpunt ( $\pm 70^\circ$  tot  $90^\circ$ ).
  - ◆ Leg de vacuüm kookzak(ken) 15 tot 20 minuten in het water.
- ◆ De vacuümzakken zijn geschikt voor temperaturen tot  $120^\circ$ . Ze zijn gecertificeerd volgens hoogste EU normen. Ze zijn volledig vrij van weekmakers (zoals BPA's) e.a stoffen die schadelijk zijn voor de gezondheid of de smaak nadelig beïnvloeden. Geen nare stofjes en smaakjes". De overige potjes/bakjes zijn composteerbaar.
- ◆ Denk aan de toekomst, blijf goed sorteren. Door correct te sorteren, verbetert het recyclageproces, en dragen we bij aan een beter milieu. Sorteert zo veel mogelijk.
- ◆ De allergenen staan vermeld op het etiket. Bij ernstige allergie of extra vragen, kan u deze vermelden bij de bestelling. Pinda's (item 1, 2, 6) - Sesamzaad ( item 3 & 6) - Mosterdzaad (item 7) - Gluten (item 4) Soya (item 1, 3)

## GERECHTEN

Indian style menu of Bombay Box (bevat alle 6 items en kent voordeel in zijn prijs)

- ◆ 1/ Indian massala
  - ◆ Een curry op basis van tomaat
  - ◆ Met gegrilde groenten, kikkererwten, pindanoten en meer.
  - ◆ Geserveerd met rijst of aardappelpuree.
  - ◆ Koriander en toppings komen apart mee met het gerecht. Aan u de keuze ...
- TIP&TRICK**
  - ◆ Zure room ' on top' vermengd de curry zalig lekker.
  - ◆ Gebakken aardappelen ipv rijst zorgen voor een lekkere variatie en uitermate passend bij de saus. Altijd succes!
- ◆ 2/ Indian kofta
  - ◆ Een gekruid balletje in een creamy saus met kokosmelk
  - ◆ Vegan of vlees (gemengd gehakt)
  - ◆ Geserveerd met rijst of aardappelpuree.
  - ◆ Koriander en toppings komen apart mee met het gerecht. Aan u de keuze...
- ◆ 3/ Spinazie-aardappel side-dish
  - Curry op basis van bladspinazie
  - Aardappelen, mung-bonen, spelt graan
  - Verse kruiden en vers geroosterd & gemalen kruiden
- ◆ 4/ Indisch brood
  - ◆ 6/ Salad
    - ◆ Courgette salsa: fijne salade met dressing/vinaigrette en verse kruiden, nootjes, sesam.
- ◆ 7/ Chutney
  - ◆ homemade ananashutney

De Bombay box is voor 2 personen royaal tafelen en desgewenst de gerechten delen of voor 1 persoon 3 maaltijden (bv: 2x avond en een meeneem lunch). Het bevat 2 hoofdgerechten en 1 bijgerecht (spinazie-potato dish), rijst, Indisch brood & chutney. Je kan een variatie maken door item 1 & 3 van de box samen te roeren en eventueel het mengsel tot een fijne saus te mixen met de staafmixer. Samen met tofu of een zachte maar volle melkkaas maakt dit gerecht romiger, zachter en zeer toegankelijk.

## BEREIDINGSWIJZEN

- ◆ Breng een pot water aan de kook. Houd de temperatuur net onder het kookpunt ( $\pm 70-90^\circ$ ).  
Leg de vacuümzak(ken) met de curry's  $\pm 15-20$  minuten in het water.
- ◆ Combi steamoven: leg de vacuüm kookzak(ken) 10 minuten in de combi steamer  $70^\circ-90^\circ$  (functie sous-vide of stoom-microgolf).
- ◆ Pan & pot op je fornuis: hanteer een klein tot matig vuur, roer regelmatig.  
Voeg eventueel een klein beetje water toe.
- ◆ Microgolf: 600W, doe de inhoud van het zakje in een microgolf bestendige pot of bord, 6-8minuten.

