

MARLEY SPOON



EAT GREEN

KOOK & DONEER
ZOMER 2017

Knappe madrascurry met bloemkool, krieltjes en yoghurt

 30-40min  Voor 3-4 personen

Uitgekeken op de klassieke curry's? Laat je dan verrassen door deze variant met een kloppend hart van een tomaat met bijpassende naam: de coeur de boeuf (Frans voor ossenhart). Het rijpingsproces van deze vlezig tomat loopt binnenuit naar buiten en dat geeft de vrucht zijn bijzonder uitgesproken smaak. En... met dit gerecht doe je ook mee aan onze Eat Green-challenge en doneer je automatisch aan de lokale voedselbank.

Wat je van ons krijgt

- beker yoghurt ⁷
- coeur de boeuf tomaten
- cashewnoten ¹⁵
- bloemkool
- kokosmelk
- madras currypoeder
- verse gember
- verse koriander
- tenen knoflook
- krieltjes

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- oven

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Gember schil je het beste met een klein lepeltje, zo schil je niet te veel weg en kan je ook bij de kleine hoekjes.

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 700.0kcal, vet 40.0g, eiwit 14.9g, koolhydraten 62.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht/200°C. Snijd **kleine bloemkoolrosjes** van de stronk en halveer **grotere roosjes**. Halveer **krieltjes** (je hoeft ze niet te schillen, wel even goed wassen). Doe de **groenten** samen in een kom en hussel om met 2el plantaardige olie, peper en zout.



2. Groenten roosteren

Spread de **groenten** uit op een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 10min in de oven. Voeg dan de **coeur de boeuf-tomaten** en **cashewnoten** aan de bakplaat toe en bak nog ca. 10min totdat de ingrediënten gaar zijn.



3. Aromaten bakken

Pel intussen de **knoflook** en schil de **gember (zie kooktip, links)**. Rasp beiden fijn. Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **gember** toe en bak 30sec tot ze geuren. Voeg de **helft van de madras currypoeder** toe en bak 1min mee.



4. Saus maken

Schud de **kokosmelk** goed en voeg aan de pan toe. Laat de **saus** op laag vuur in 10min inkoken tot hij de dikte heeft van pannenkoekenbeslag. Breng de **saus** op smaak met flink wat zout en evt. meer **madras currypoeder**.



5. Korianderyoghurt maken

Pluk ondertussen een **paar korianderblaadjes**, houd ter garnering apart en snijd de **rest van de koriander** fijn. Roer door de **yoghurt** en breng op smaak met zout en peper.



6. Curry serveren

Verdeel de **currysous** over de borden. Zet de **tomaat** in het midden en schep de **bloemkool** en **krieltjes** er omheen. Bestrooi met de **cashewnoten** en **korianderblaadjes**. Serveer met de **korianderyoghurt**.