



Pompoencurry uit de oven

met kokosrijst en cashewnoten



30-40min



Voor 3-4 personen

Bereid je smaakpapillen maar goed voor, want deze te gekke pompoencurry is er eentje om never-nooit-meer te vergeten. Voor een enorme boost aan smaak hebben wij gekozen voor de hoikkaido pompoen, een ronde pompoensoort die heel gemakkelijk en snel in de oven gaat. Erbij serveer je romige kokosrijst, afgetopt met geroosterde kokosvlokken voor een beetje crunch.

Wat je van ons krijgt

- kokosvlokken
- groentebouillonblokje ⁹
- gele currypasta
- Hoikkaïdo pompoen
- rode uien
- kokosmelk
- basmatirijst
- kaneelstang
- verse gember
- verse koriander
- cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- aluminiumfolie
- grote koekenpan
- grote ovenschaal
- kookpan of waterkoker
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- oven
- zeef

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

Allergenen

selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 685.0kcal, vet 22.8g, eiwit 14.4g, koolhydraten 101.5g



1. Pompoen schoonmaken

Verwarm de oven voor op 220°C hetelucht/240°C. Breng 300ml water in een waterkoker of pan aan de kook. Laat het **bouillonblokje** in het gekookte water oplossen. Halveer intussen de **pompoen** en verwijder pitten en zaadlijsten. Snijd in 1-2cm dikke parten en leg ze naast elkaar in een ovenschaal. Zet direct in de oven.



4. Rijst koken

Spoel intussen de **basmatirijst** in een zeef onder stromend water schoon, totdat het water helder kleurt. Doe in een middelgrote kookpan met een flinke snuf zout, 500ml water en de **rest van de kokosmelk**. Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook de **rijst** in ca.10 min met de deksel afgedekt gaar. Zet de **rijst** warm opzij.



2. Saus maken

Schud het blikje **kokosmelk** goed. Roer de **1/2 van de currypasta** met **1/2 kokosmelk** los. Voeg evt. meer **currypasta** toe. Doe dan de **bouillon** en 1-2tl suiker bij het mengsel. Snijd de **gember** in dunne plakken. Pel de **ui** en snijd in kwarten, houd de rokken aan elkaar. Pluk de **korianderblaadjes**.



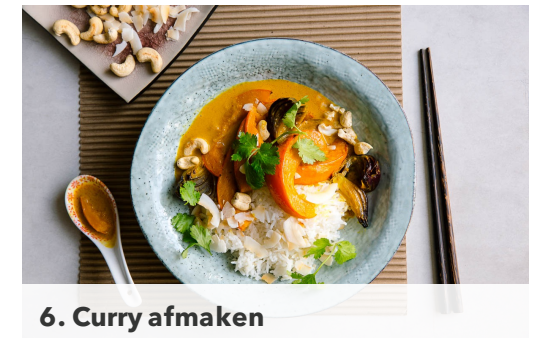
5. Toppings maken

Hak intussen de **korianderblaadjes** grof. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashews** en **kokosvlokken** naast elkaar in de pan 2-3min goudbruin. Neem uit de pan.



3. Ovenschaal aanvullen

Neem de schaal uit de oven (let op: heet!) en giet het **currymengsel** erover. Leg **gember, ui** en **kaneelstang** en **koriandersteeltjes** tussen de **pompoenparten**, bestrooi met zout en peper. Dek met aluminiumfolie af. Bak 15min in de oven, verwijder de folie en bak 10-15min totdat de **pompoen** gaar is en de **saus** wat is ingekookt. Neem de **steeltjes** uit de ovenschaal.



6. Curry afmaken

Schep de **rijst** in kommen en strooi de **kokosvlokken** erover. Serveer met de **curry**, bestrooid met **cashewnoten** en de **koriander**.