

MARLEY SPOON



Romige kokos-pompoencurry

met bloemkool en cashewnoten



ca. 20min



Voor 3-4 personen

In India lusten ze wel pap van curry's, en met zoveel prachtige varianten is het dan ook moeilijk kiezen. Tikka massala, korma, kip madras of palak paneer? Feit is, dat al deze smakelijke gerechten een flinke hoeveelheid voorbereiding vragen. Wij hebben er een bliksemsnelle variant van gemaakt waarbij de pompoen en bloemkool al voor je gesneden zijn en de saus wordt aangelengd met romige kokosmelk.

Wat je van ons krijgt

- basmatirijst
- groentebouillonblokje ⁹
- zakjes kokosvlokken
- verse groentemix: pompoen, bloemkool, prei
- stukje verse gember
- verse koriander
- madras currypoeder
- blik kokosmelk
- zakje cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- evt. middelgrote koekenpan
- grote kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 750.0kcal, vet 34.8g, eiwit 14.6g, koolhydraten 90.7g



1. Rijst koken

Breng 800ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef onder de kraan totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng eenmaal opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat afgedekt 5min rusten.



4. Groenten toevoegen

Voeg dan de **verse groentemix** toe en bak 8-12min totdat de **pompoen** zacht is, voeg evt. meer water toe. De **sous** moet zo dik als slagroom zijn. Breng de **curry** op smaak met zout en peper.



2. Aromaten bakken

Verhit intussen een grote kookpan op middelhoog vuur. Voeg 1el olie en het **madras currypoeder** toe en bak al roerend 30sec, totdat het begint te geuren.



5. Gember raspen

Schil en rasp ondertussen de **gember** fijn. Voeg de **rasp** gelijk aan de pan toe en laat meekoken. Mocht je nog wat tijd overhebben, toast dan de **cashewnoten** en **kokosvlokken** in een droge kleine koekenpan op middellaag vuur 1-2min totdat ze goudbruin kleuren.



3. Curry maken

Schud het blik **kokosmelk** een paar keer krachtig en voeg scheutje voor scheutje de **melk** aan de pan toe, roer door totdat het **poeder** is opgelost. Verkruiemel het **bouillonblokje** erboven en voeg ca. 200ml water toe.



6. Topping maken

Hak intussen de **koriander** grof en roer bijna alles door de **curry**. Hak de **cashewnoten** grof. Schep de **rijst** op, verdeel de **curry** erover en bestrooi met de **kokosvlokken** en **cashewnoten**, gaarneer met de **rest van de koriander**.