

MARLEY SPOON



Curry met Surinaamse kruiden

met bakbanaan en basmatirijst



30-40min



Voor 3-4 personen

In tegenstelling tot de gewone banaan kun je de bakbanaan niet rauw eten. Daarom bakken we hem in dit gerecht lekker zacht, zoet en goudbruin. Heeft de bakbanaan al wat bruine plekjes? Dat is helemaal niet erg. Een bruine bakbanaan betekent namelijk dat hij des te lekkerder is. Deze exotische vrucht is heerlijk in combinatie met de smaakvolle curry, een perfect gekookte ei en de geurige rijst van dit gerecht. Enjoy!

Wat je van ons krijgt

- eieren ³
- sperziebonen
- vers selderijblad ⁹
- sambal oelek
- groente bouillonblokje ⁹
- basmatirijst
- tomaten
- madras currypoeder
- ui
- aardappels
- ketjap manis ⁶
- bakbanaan

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

De schil van aardappelen kun je ook gewoon eten, sterker nog: de schil bevat veel vezels!

Allergenen

eieren (3), soja (6), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 771.0kcal, vet 20.2g, eiwit 21.5g, koolhydraten 119.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 800ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **rijst**. Pel en hak de **ui** grof. Hak de **tomaten** grof. Dop de **sperziebonen** en snijd ze in stukken. Schil of schrob de **aardappels** en snijd ze in blokjes (**zie kooktip, links**). Snijd het **selderijblad** met de **steeltjes** fijn. Pel en snijd de **bakbanaan** in schuine plakken.



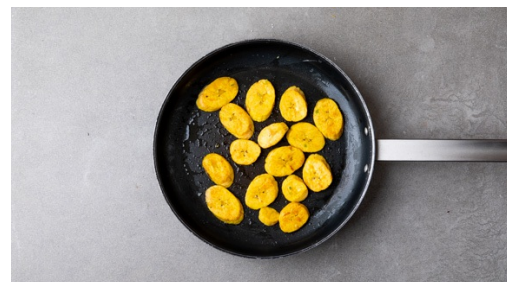
4. Eieren koken

Breng intussen gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Kook de **eieren** 4-5min voor een zachtgekookt **eitje** en 2-3min langer voor een hardgekookt **eitje**. Giet af, doe de **eieren** terug in de pan en overgiet met koud water. Pel de **eieren** zodra ze enigszins afgekoeld zijn en snijd ze doormidden.



2. Curry starten

Verhit 2el olie een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de **ui** en **aardappelblokjes** 2-3min tot de **ui** glazig is. Voeg het **currypoeder** en **2/3e van het selderijblad** toe, bak 1min mee. Voeg 400ml water, de **sperziebonen** en een verkruimeld **bouillonblokje** toe. Breng aan de kook en stoof de **groenten** in 10-15min beetgaar.



5. Banaan bakken

Verhit 1-2el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **plakjes banaan** in 1-2min per kant goudbruin.



3. Rijst koken

Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook, dek de pan af met een deksel en kook de rijst op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Curry afmaken

Plet intussen ongeveer de **helft van de aardappelen** met een pollepel tegen de rand van de currypan. Roer dan de **tomaten**, de **ketjap manis** en evt. **1/2-1tl sambal** (als je van pittig houdt) door de **curry**. Roer en kook nog 1min om te laten indikken. Schep de **rijst** en **curry** op en verdeel de **eieren** en **bakbanaan** erover. Bestrooi met de **rest van het selderijblad**.