



Indiaas gekruide rijstsalade

met bloemkool en kokos-yoghurtsaus



30-40min



Voor 3-4 personen

Voor dit recept liet onze chef Tamara zich door haar moeder inspireren. Zij serveerde haar bord curry standaard met yoghurt, rozijnen en kokos. Deze aromatische rijstsalade is daar een vrije interpretatie op en heeft voor iedereen iets bijzonders in petto: de geroosterde, bijna geblakerde bloemkool, knapperige groenten, rozijnen en frisse yoghurt met geroosterde kokos passen als geen ander bij elkaar.

Wat je van ons krijgt

- rode ui
- yoghurt ⁷
- rode paprika
- limoen
- basmatirijst
- rozijnen
- kokosrasp
- verse kruidenmix: munt, koriander & peterselie
- zonnebloempitten
- madras currypoeder
- bleekselderij ⁹
- bloemkool

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- fijne keukenrasp
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- oven

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 869.0kcal, vet 31.2g, eiwit 23.1g, koolhydraten 113.5g



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor 220°C. Verwijder de bladeren en stronk van de **bloemkool** en snijd hem in hapklare roosjes. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, 1/2tl zout, 1tl peper en **1tl madras currypoeder**. Bak de **bloemkoolroosjes** ca. 20min in de oven totdat ze donkerbruin zijn.



4. Kokos en pitten roosteren

Rooster de **kokosrasp** in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. Roer daarbij regelmatig door om aanbranden te voorkomen. Neem uit de pan en zet apart voor stap 5. Rooster dan de **zonnebloempitten** in de koekenpan 1-2min op middelhoog vuur. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden! Schep de **pitten** eruit en bewaar tot stap 6.



2. Basmatirijst koken

Breng intussen 800ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. 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 op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten. Roer de **rijst** door.



5. Saus maken

Meng de **yoghurt**, **1-2el limoensap** en de **helft van de geroosterde kokos** in een kommetje. Voeg evt. 1el water toe om de **saus** te verdunnen.



3. Groenten voorbereiden

Snijd de **paprika's** doormidden, verwijder de kern, snijd in smalle reepjes en dan in kleine stukjes. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan schuin in plakjes. Pluk de **muntbladjes**, doe de steeltjes weg. Hak de **munt** met de **koriander** en **peterselie** grof. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Rasp de **limoen** en pers hem uit.



6. Rijtsalade maken

Doe de gekookte **rijst**, **rest van de kokos** en **currypoeder** in een grote kom en schep om. Voeg de gehakte **kruiden**, **paprika**, **rozijnen**, **bleekselderij**, **ui** en **1tl limoenrasp** toe en hussel om. Roer de **geroosterde bloemkool** erdoor en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **rijtsalade** bestrooid met de **zonnebloempitten** en besprenkeld met de **saus**.