

MARLEY SPOON



Kokoscurry van varkensgehakt

en mango bestrooid met cashewnoten



20-30min



Voor 3-4 personen

Woensdag gehaktdag? In de Lage Landen is gehakt elke dag populair - net als in Thailand. In de Thaise keuken wordt graag met varkensgehakt gekookt, vanwege zijn uitgesproken smaak. Vandaag verwerk je hem in een goed gevulde, okergeel gekleurde kokoscurry met lekker veel groenten. Voor een bijzondere twist serveer je 'm met frisse stukjes mango en cashewnoten. Een perfecte combinatie van zoet, hartig en romig!

Wat je van ons krijgt

- varkensgehakt
- sjalot
- courgette
- gele currypasta
- cashewnoten¹⁵
- kokosmelk
- basmatirijst
- mango
- paksoi

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- waterkoker
- zeef

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

Kooktip

Heb je tijd over? Rooster de cashewnoten dan voor een vollere smaak in een droge koekenpan in 1-2min goudbruin. Neem uit de pan en zet apart.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 885.0kcal, vet 41.6g, eiwit 32.3g, koolhydraten 92.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 800ml water in een waterkoker aan de kook. Halveer, pel en snijd de **sjalot** in dunne, halve ringen. Snijd het uiteinde van de **paksoi**, snijd het **wit** en het **groen** in 0,5cm brede repen. Houd het **groen** van het **wit** gescheiden. Snijd de **courgettes** in de lengte doormidden en in 0,5cm brede halve maantjes. Hak de **cashewnoten** grof (zie **kooktip**, links).



4. Curry maken

Verhit intussen 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **courgette** 3min. Doe het **wit van de paksoi** erbij en voeg na 2min bakken de **helft van de currypasta** (of **meer** naar smaak) en de **kokosmelk** toe. Laat de **curry** in 3-5min inkoken en breng evt. op smaak met peper en zout.



2. Basmatirijst koken

Doe het gekookte water met een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt ca. 5min rusten.



5. Mango toevoegen

Schil intussen de **mango** en snijd het **vruchtvlies** eraf door langs beide kanten van de pit te snijden. Snijd het **vruchtvlies** in 1,5-2cm grote stukken. Voeg het **gehakt** aan de **kokoscurry** toe, schep om en voeg dan de **mango** en het **groen van de paksoi** eraan toe. Roer door, proef en breng evt. op smaak met peper en zout.



3. Gehakt rullen

Verhit 1el plantaardige olie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur en bak de **sjalot** in 2-3min glazig. Voeg het **gehakt** toe en breng op smaak met 1/4tl zout en peper. Bak het **gehakt** al regelmatig hakkend met een spatel in 4-5min bruin en bijna gaar.



6. Serveren

Schep de **rijst** op en verdeel de **curry** erover. Bestrooi met de **gehakte cashewnoten**.