

MARLEY SPOON



EAT 
GREEN

**KOOK & DONEER
ZOMER 2017**

Indiase kikkererwtencurry

met frisse tomatenchutney



20-30min



Voor 3-4 personen

Deze prachtige curry met kikkererwten, kokosmelk, rode ui en wortel serveer je met een goede portie basmati en wilde rijst. Wilde rijst staat bij Indiase volkoren dagelijks op het menu, zij noemen deze rijst 'maanomin', wat 'heilig graan' betekent. En terecht: deze rijstsoort is vanwege het lage vetgehalte een goede bron van proteïnen en vezels. P.s. Als je dit gerecht bestelt, doneer je automa...

Wat je van ons krijgt

- tenen knoflook
- steranijs
- rode uien
- blik kokosmelk
- blikken kikkererwten
- verse koriander
- tomaten
- citroen
- verse gember
- basmati- en wilde rijst
- wortels
- Panch Phoron-kruiden ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- plantaardige olie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- koekenpan
- keukenrasp
- kookpan
- maatbeker
- kookpan met deksel
- zeef

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

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 26.0g, koolhydraten 104.0g, eiwit 19.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Boen de **wortels** en rasp grof. Halveer, pel en snijd **2 uien** in dunne halve ringen. Rasp of hak de **gember** met de schil fijn. Pel de **knoflook** en hak fijn. Laat de **kikkererwten** in een zeef uitlekken en hak de **koriander** grof.



4. Chutney voorbereiden

Breng ondertussen de **knoflook, gember** en 50ml water in kleine kookpan aan de kook. Laat dan op middellaag vuur in 3-5min licht borrelend inkoken. Breng in een 2e kleine kookpan 3el azijn, 3el water, 2el suiker met de **steranijs** aan de kook. Pel en snijd **1 ui** in halve ringen en doe in een hittebestendige kom. Overgiet met het **azijnmengsel** en zet opzij.



2. Tomaten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in vieren, verwijder het **vruchtvlies** en doe dit in een kom. Snijd de **rest** in kleine blokjes. Breng 800ml water met zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **rijst** in een zeef totdat het water helder is en voeg toe zodra het water kookt. Kook de **rijst** met een deksel afgedekt in 10-12min gaar. Laat afgedekt staan.



5. Curry afmaken

Schud het blik **kokosmelk** en voeg de **helft van de kokosmelk**, het **tomatenvruchtvlies** en de **kikkererwten** aan de groentepan toe. Breng het geheel aan de kook en laat in ca. 5min op middellaag vuur inkoken. Breng op smaak met zout, peper en evt. meer **kokosmelk**.



3. Smaakmakers bakken

Verhit ondertussen 2el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **Panch Phoron-kruidenmix** toe en bak enkele seconden tot het begint te geuren. Voeg de **uienringen** en **wortel** toe en bak al af en toe roerend in ca. 5-6min zacht en gaar.



6. Chutney afmaken

Voeg de **tomatenblokjes** en 1tl suiker aan de kleine kookpan met **gember** toe en kook ca. 5min op middellaag vuur. Pers de **citroen** uit. Breng de **chutney** op smaak met **1-2el citroensap**, zout en peper. Voeg evt. meer **citroensap** toe. Serveer de **curry** met **rijst, tomatenchutney** en **uienpickles** en bestrooi met **koriander**.