

MARLEY SPOON



Vlotte groentecurry

met kokosmelk en frisse limoen



ca. 20min



2 personen

Deze tot aan de nok toe met groenten gevulde curry neemt je vandaag mee op reis naar verre, tropische oorden. De tofublokjes zijn niet alleen eiwitrijk, ze bevatten ook alle acht essentiële aminozuren. Omdat het van sojabonen wordt gemaakt, is tofu een prima vleesvervanger. Zo zie je maar, het op tafel zetten van een smakelijk en voedzaam gerecht is een fluitje van een cent.

Wat je van ons krijgt

- julienne gesneden wortel
- gele currypasta
- tofu ⁶
- rode paprikareepjes
- verse koriander
- courgette
- rode ui
- limoen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- maatbeker
- kookpan

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

Kooktip

De currypasta is best pittig, je kunt beginnen met de helft en in stap 5 evt. meer currypasta naar smaak toevoegen.

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 515kcal, vet 37.3g, koolhydraten 18.6g, eiwit 21.0g



1. Tofu snijden

Snijd de **tofu** in 1,5cm grote blokjes en meng ze met **1el currypasta**. Zet opzij.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en vervolgens in 0,5cm brede halve manen. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Neem de **paprikareepjes** en **gesneden wortel** uit de verpakking.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **rest van de currypasta** ca. 30sec (**zie tip, links**). Voeg de **ui, courgette, paprikareepjes** en **gesneden wortel** toe en roer goed door. Bak de **groenten** 1-2min, totdat ze beginnen te kleuren.



4. Kokosmelk toevoegen

Schud het pakje **kokosmelk** een paar keer goed en giet de **kokosmelk** en 100ml water voorzichtig in de pan, roer om de **currypasta** op te laten lossen.



5. Curry koken

Voeg de **tofu** toe, roer goed door en breng de **curry** op smaak met peper en zout. Kook nog ca. 10min, totdat de **groenten** beetgaar zijn. Voeg indien nodig wat water toe. Voor wat zachtere **groenten**, kun je alles nog ca. 5min langer koken.



6. Serveren

Halveer intussen de **limoen**, snijd **een helft** in partjes en pers de **andere** uit. Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze grof, doe de steeltjes weg. Breng de **curry** op smaak met **1-2tl limoensap**. Schep de **curry** op en garneer met de **korianderblaadjes**, serveer met de **limoenpartjes** om erover uit te knijpen.