



Kokoscurry met garnalen en paprika

met geurige basmatirijst



20-30min



2 personen

Een snelle curry is altijd een goed idee. En gaat ook nooit vervelen omdat je er heerlijk mee kunt variëren. Vandaag maak je 'm met garnalen en groene paprika en champignons in een romige kokossaus die je goed op smaak brengt met limoen, vissaus en koriander. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 250g champignons
- 1 groene paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1x garnalen (ontdood) ¹
- 200ml kokosmelk
- 20ml vissaus ²
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

Schaaldieren (1), Vis (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 640kcal, vet 26.9g, koolhydraten 71.6g, eiwit 28.1g



1. Groente snijden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze doormidden, snijd grotere exemplaren in vieren. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



4. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** af met koud water in een zeef en laat uitlekken. Dep vervolgens droog en kruid met een snuf peper en zout.



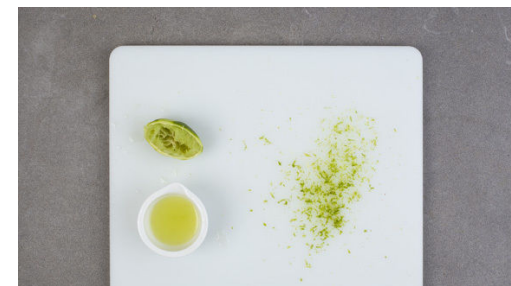
2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Curry koken

Verhit een grote kookpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **champignons**, de **paprika**, de **ui** en de **knoflook** toe en bak 2-3min. Blus af met de **kokosmelk** en laat de **curry** nog 3-4min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de **groente** gaar is maar nog wel een bite heeft. Voeg de **garnalen** in de laatste 1-2min toe en laat meegaren.



3. Limoen voorbereiden

Rasp **1-2tl limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



6. Afmaken en serveren

Breng de **curry** naar wens op smaak met de **vissaus**, de **limoensap en -rasp** en peper en zout. Voeg evt. wat water toe als je de **curry** te dik vindt. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Serveer de **curry** met de **rijst** en bestrooi met de **koriander**.