



Low-carb groene curry met garnalen

met kikkererwten, courgette en spinazie



ca. 25min



2 personen

Het is snel, het ziet er geweldig uit en het smaakt nog beter. Onze argumenten voor deze kleurrijke curry zijn misschien niet bijzonder origineel, maar daarom des te overtuigender. En ook nog eens koolhydraatarm. Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 tomaat
- 1x babyspinazie
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 zakjes curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 blik kikkererwten
- 1x tijgergarnalen ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

schaaldieren (2), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 546kcal, vet 28.1g, koolhydraten 44.3g, eiwit 25.4g



1. Ui snijden

Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en rasp of hak de **knoflook** fijn.



2. Groenten snijden

Snijdt de **courgette** in blokjes. Snijd de **tomaat** in vieren, schep het **binnenste** in een hoge (maat)beker en snijd de **rest van de tomaat** in reepjes.



3. Saus pureren

Houd een **handje spinazie** apart en doe de **rest** samen met de **kokosmelk** en 100ml water bij het **tomatenvrucht vlees** in de beker. Pureer glad met een staafmixer.



4. Curry opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **ui** en **courgette** 1-2min. Voeg de **knoflook**, met het **bouillonpoeder** en **3/4e van de curry-madraskruiden** toe en roer door. Voeg de **kikkererwten met vloeistof** toe, breng aan de kook en laat de **curry** 4-5min zachtjes pruttelen. Voeg wat water toe als de **curry** te droog wordt.



5. Spinazie snijden

Hak de **apartgehouden spinazie** fijn. Spoel de **garnalen** af in een zeef en laat ze uitlekken.



6. Garnalen meegaren

Voeg de **spinaziesaus**, **tomaten** en **garnalen** aan de pan toe en stoof 1-2min, tot de **garnalen** gaar zijn. Breng op smaak met meer **curry-madraskruiden** en zout en peper naar wens. Garneer met de **rest van de spinazie**.