



Curryworst met broccoli en amandelen met zoete aardappelfriet



30-40min



2 personen

In Duitsland is de curryworst vooral een - enigszins ondergewaardeerde - straat snack. In status vergelijkbaar met onze frikandel speciaal. Hij wordt dus niet zo vaak gegeten als onderdeel van een gebalanceerde avondmaaltijd. Een gemiste kans, vonden wij. Daarom maakten we een versie met runderworst en zelfgemaakte currysous. Erbij zoete aardappelfriet en broccoli voor extra veel vitamines.

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 bosui
- 1 zoete aardappel
- 1 zakje gerookte amandelen ¹⁵
- 2 rundersaucijsjes
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje worcestershiresaus ^{1,4}
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- honing
- peper en zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 736kcal, vet 30.2g, koolhydraten 52.6g, eiwit 35.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in roosjes en de **bosui** in ringen.



2. Friet bakken

Schil of schrob de **zoete aardappel** en snijd 'm in staafjes. Verdeel de **friet** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snufje zout. Rooster in 20-25min gaar en goudbruin in de oven. Kook genoeg zout water voor de **broccoli** in een kleine kookpan.



4. Worst braden

Voeg 1el olijfolie toe en braad de **worsten** in 3-4min rondom aan. Leg ze in een ovenschaal en bak in de laatste 5min mee met de **zoeteaardappelfriet**. Maak de pan nog niet schoon.



5. Broccoli garen

Voeg de **broccoli** toe zodra het water kookt en kook de **roosjes** in 2-3min beetgaar. Kook iets langer als je van zachtere **broccoli** houdt. Giet af, doe de **broccoli** terug in de pan en schep de **amandelen** erdoor. Proef of je nog zout wil toevoegen en houd het geheel afgedekt warm tot het serveren.



3. Amandelen voorbereiden

Rooster de **amandelen** 2-3min in een kleine droge kookpan op middelhoog vuur. Voeg 1el boter toe en bak tot de boter lichtbruin is. Schep de **amandelen** met de **boter** in een kom en zet de pan terug op middelhoog vuur.



6. Currysaus maken

Doe **tomatenpuree** in de gebruikte koekenpan met 100ml water, de **worcestersaus**, **2/3e van de madraskruiden** en 1tl honing. Roer los, breng de **sous** aan de kook op middelhoog vuur en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **worsten** met de **friet**, **broccoli** en de **currysous**. Bestrooi met de **bosui** en **madraskruiden** naar wens.