

DINNERLY



Romige kikkererwtencurry met courgette en ingelegde tomaat en naan



ca. 25min



2 personen

Vandaag kook je een eenvoudige maar heel lekkere curry met kormakruiden – heerlijk verwarmend en geruststellend. En met al deze groenten is het ook nog eens lekker voedzaam: ingelegde tomaat, flink veel courgette en dan natuurlijk nog kikkererwten. Schep alles in mooie diepe borden en val aan met versgebakken naan – een feestmaal!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 courgettes
- 1 blik kikkererwten
- 1 tomaat
- 1 pakje korma currypasta
- 200ml kokosmelk
- 2 naan met knoflook en koriander ^{1,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- grote koekenpan of wok met deksel
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 940kcal, vet 46.1g, koolhydraten 105.3g, eiwit 20.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snij de **courgettes** in de lengte in vieren (doormidden en weer doormidden) en snij in stukjes van 1-2cm. Pel en snij 2 tenen knoflook grof. Spoel de **kikkererwten** in een zeef af met koud water en laat uitlekken.



2. Courgette opbakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en knoflook 5-6min tot ze zacht zijn.



3. Tomaat inleggen

Halveer de **tomaat**, verwijder de harde kern en snij in blokjes van ca. 2cm. Los 1tl suiker en 1/2tl zout op in 30ml azijn en schep de **tomaat** hierdoor. Zet de **tomaat** opzij.



4. Curry opzetten

Voeg de **currypasta** toe aan de **courgette** en roerbak ca. 1min tot alles goed gemengd is. Doe de **kokosmelk** en **kikkererwten** erbij. Roer goed door en breng de **curry** aan de kook. Zet dan het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat ca. 10min zachtjes borrelen. Proef dan of je wat peper en zout en evt. een snufje suiker wil toevoegen.



5. Afmaken en serveren

Bedruppel de **naan** met een beetje water, leg ze op een ovenrek en verwarm ze 3-5min in de oven. Giet de **tomaat** af in een zeef. Verdeel de **curry** over diepe borden of kommen, garneer met de **tomaat** en serveer met de **naan**.



6. Dat beetje extra

Wil je de saus nóg romiger hebben? Roer er dan gerust een eetlepel boter doorheen, vlak voor het serveren.