



Thaise curry met tofu en bloemkool

op basmatirijst met koriander en limoen



20-30min



2 personen

Als je al langer met ons kookt, weet je dat we graag en vaak een curry op het menu zetten. Maar hoe blijf je nu variëren? Chef Natalie laat zien dat er altijd iets nieuws te proeven en proberen valt. Deze variant maak je met ovengeroosterde bloemkool, die je eerst marineert in een beetje currypasta. Een pittige kick, die je blust met een hapje frisse koriander-limoenrijst.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 bloemkool
- 1 pakje rode currypasta ¹¹
- 10g zwarte sesam ⁶
- 1 blok tofu ⁶
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 limoen
- 200ml kokosmelk
- 1 bosui
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- 50g bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenweegschaal
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 925kcal, vet 40.8g, koolhydraten 104.3g, eiwit 29.6g



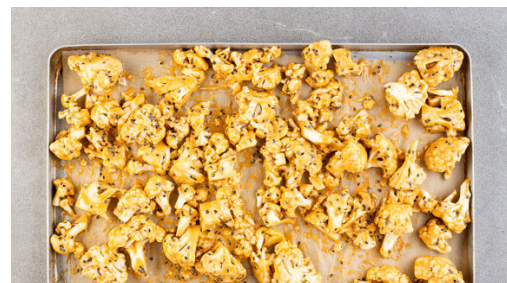
1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 200°C (220°C hetelucht). Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **tofu**, de **ui** en een snuf zout toe en bak 3-4min. Voeg de **paprika**, **knoflook**, **gember** en **1/2-1el currypasta** toe en bak het geheel ca. 2min.



2. Bloemkool roosteren

Snijd de **bloemkool** in roosjes. Klop in een grote kom een dun **beslag** van 50g bloem, **1tl currypasta of meer**, de **sesam**, 1/2tl zout en 8-10el water. Schep de **bloemkool** erdoor en verdeel de **roosjes** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el olie en rooster in 15-20min gaar en knapperig in de oven.



5. Curry maken

Schenk de **kokosmelk**, het **limoensap** en 150ml water erbij en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat de **curry** nog ca. 5min sudderen. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **tofu** in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak **beide** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes.



6. Rijst afmaken

Snijd de **bosui** in ringen en hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Roer **2/3e van de koriander** en **1tl limoenrasp** door de **rijst**. Serveer de **rijst** met de **curry** en de **bloemkool** en bestrooi met de **bosui** en de **rest van de koriander**.