



## Indiase curry met sugar snaps, krieltjes en babyspinazie



30-40min



2 personen

In het kader van onze Eat Green-challenge dagen wij je uit om één vlees- of visgerecht te swappen met een heerlijk veggie recept, zoals deze fantastische curry. Voor deze curry heeft onze chef Liberty zich laten inspireren door de Bombay Sagoo, een aardappel-spinaziecurry. Vandaag voegen wij er frisse sugar snaps aan toe en je maakt de curry af door er kruidig geroosterde bloemkoolroosjes bij ...

## Wat je van ons krijgt

- madras currypoeder
- sugar snaps
- gemalen komijn
- baby spinazie
- krieltjes
- ui
- verse chilipeper
- bloemkool
- limoen

## Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout
- zwarte peper

## Kookgerei

- bakplaat
- kookpan
- maatbeker
- oven
- staafmixer
- vergiet

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

### Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 600kcal, vet 33.7g,  
koolhydraten 50.1g, eiwit 14.7g



### 1. Aardappels koken

Verwarm de oven op 200°C hetelucht/220°C voor. Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil evt. de **krieltjes**, halveer grotere exemplaren. Doe de **krieltjes** in een grote kookpan, overgiet met het zojuist gekookte water en voeg een snuf zout toe. Kook de **krieltjes** op middelhoog vuur in 8-10min gaar. Giet af en zet opzij.



### 4. Spinazie pureren

Schud de **kokosmelk** en doe deze samen met de **helft van de spinazie** in een maatbeker of hoge kom en pureer met een staafmixer glad. Breng de **sous** op smaak met zout en peper.



### 2. Bloemkool roosteren

Snijdt ondertussen **bloemkoolroosjes** van de stronk. Verdeel ze over een bakplaat, besprenkel met 1-2el olie en bestrooi met **gemalen komijn** en zout en peper naar smaak. Hussel goed om de **specerijen** te verdelen. Bak de **bloemkoolroosjes** in 15-20min goudbruin en gaar in de oven.



### 5. Curry maken

Verhit 2el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg de **ui** en **gekookte krieltjes** toe en bak 2-3min. Zet dan het vuur middellaag, voeg de **helft van het madrascurrypoeder** toe en bak nog 1min. Voeg naar smaak meer currypoeder toe. Snijdt ondertussen de **limoen** in partjes.



### 3. Ingrediënten voorbereiden

Hak intussen de **babyspinazie** in grove stukken van 1,5cm. Halveer, pel en snijdt de **ui** in dunne halve ringen. Halveer de **chilipeper**, verwijder evt. zaadjes en zaadlijsten en hak de **peper** fijn.



### 6. Curry afmaken

Voeg de **spinaziesaus** aan de pan toe, kook 4-5min en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sugar snaps** en **rest van de spinazie** toe, kook nog 3-4min. Schep de **curry** op en garneer met **chilipeper** naar smaak. Serveer met de **bloemkoolroosjes** om te dippen en knijp de **limoenpartjes** erover uit.