



Vegan Japanse kikkererwtencurry

met rijst en komkommerpickle



ca. 25min



2 personen

Dit ziet er toch zonnig uit? En het ziet er niet alleen goed uit, het smaakt ook nog eens prima. Luchtige basmatirijst met een romige curry met kokosmelk, kikkererwten en wortel, bestrooid met een panko-curry-cashew crunch. En als laatste nog wat groen erbij in de vorm van een frisse komkommerpickle - voilà, je kunt aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 2 wortels
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2x curry-madraskruiden ¹⁰
- 200ml kokosmelk
- 1 blik kikkererwten
- 1 minikomkommer
- 10g verse munt
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 50g panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

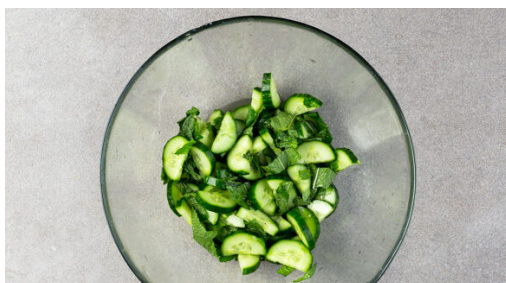
Voedingswaarde per portie

calorieën 1199kcal, vet 56.5g, koolhydraten 140.5g, eiwit 24.1g



1. Rijst koken

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 helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt ca. 5min rusten.



4. Komkommer inleggen

Snijdt de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pluk de **muntblaadjes** en hak grof. Meng 2-3el (wittewijn)azijn, 1/2tl zout en 1el suiker, roer tot het zout en de suiker zijn opgelost. Meng met de **komkommer** en de **munt** en zet opzij.



2. Wortel bakken

Schil of schrob de **wortels** en snijd in dunne plakjes. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 3el plantaardige olie. Bak de **wortel** ca. 2min. Halveer, pel en hak de **ui** grof. Pel en hak de **knoflook** ook grof. Voeg de **ui** en **knoflook** toe aan de **wortel** met een snuf zout en bak ca. 3min mee.



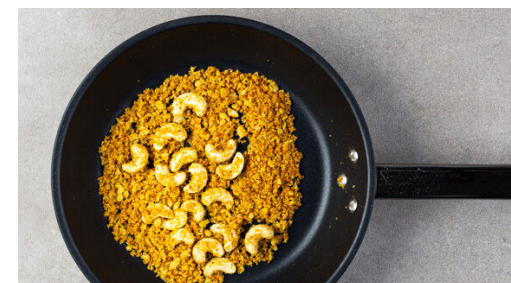
5. Kikkererwten toevoegen

Hak de **cashewnoten** grof en voeg de **helft van de cashews**, de **kikkererwten** en 1tl suiker toe aan de **curry**. Breng op smaak met zout en evt. meer water als de **curry** te dik is. Laat ca. 5min zachtjes koken.



3. Curry maken

Voeg ca. **2/3e van de curry-madraskruiden** toe en bak ca. 1min mee. Blus de **groenten** af met de **kokosmelk** en 100ml water. Breng het geheel aan de kook en laat ca. 10min zachtjes koken, tot de **curry** iets ingedikt is. Spoel de **kikkererwten** af in een zeef en laat uitlekken.



6. Topping maken

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1-2el plantaardige olie. Roerbak de **helft van de panko** met de **rest van de curry-madraskruiden**, de **rest van de cashews** en een flinke snuf zout in 3-5min krokant. Giet de **komkommer** af. Schep de **rijst** en de **curry** op in diepe borden en verdeel de **komkommerpickle** erover en bestrooi met de **panko-curry-cashew crunch**.