

DINNERLY

Bloemkoolcurry met een zachtgekookt eitje

op basmatirijst met ingelegde rode ui



ca. 35min



2 personen

Tijd voor curry! Dit keer in een smakelijke kormavariant met verse tomaten en goudbruine bloemkool, die we eerst in de oven garen. Dit doen we omdat het de bloemkool boterzacht maakt en de curry een lekkere roostersmaak geeft. Zachtgekookt eitje erop en niets meer aan doen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine bloemkool
- 150g basmatirijst
- 2 eieren³
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 1 pakje korma currypasta

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 1½tl honing
- 1tl bloem¹
- peper en zout
- 2el plantaardige olie
- 1el azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 611kcal, vet 23.0g, koolhydraten 81.0g, eiwit 17.4g



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **bloemkool** in roosjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper. Rooster in 17-22min goudbruin en gaar in de oven, draai de bakplaat halverwege om.



2. 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, 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.



3. Eieren koken

Breng genoeg water voor de **eieren** aan de kook in een 2e kleine kookpan. Voeg de **eieren** toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 6min zacht, of in ca. 8min hard. Laat ze schrikken onder koud water. Halveer en pel de **ui** en snijd **1 helft** in dunne reepjes. Hussel ze om met 1el azijn, ½tl honing en een flinke snuf zout en zet opzij.



4. Curry maken

Hak de **rest van de ui** fijn. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **gehakte ui** in 6-8min zacht. Pel en hak 1 teen knoflook fijn en snijd de **tomaten** in dunne partjes. Voeg **beide** toe aan de pan, met de **currypasta** en 1tl bloem en bak ca. 2min. Voeg 100ml water, 1tl honing en een flinke snuf zout toe en laat alles 3-5min zachtjes koken.



5. Afmaken & serveren

Roer de **bloemkool** door de **curry**. Pel en halveer de **eieren**. Verdeel de **rijst**, **curry** en **eieren** over diepe borden of kommen en serveer met de **ingelegde ui**.



6. Extra veel smaak

Dit borde curry is al behoorlijk smaakvol, dankzij de korma currypasta. Wil je nu **nóg** meer umami, voeg dan 2tl tomatenpuree toe als je de knoflook, tomaten en currypasta toevoegt en bak mee.