

DINNERLY



Aloo gobi met bloemkool en aardappels op bruine rijst met koriander



ca. 30min



2 personen

Aloo gobi is een geliefd gerecht uit de Pakistaanse en Noord-Indiase keuken. Aloo betekent aardappel en gobi bloemkool, maar laat je niet misleiden door die simpele naam, want deze vegetarische curry is allesbehalve saai. De twee ingrediënten vullen elkaar goed aan en door de garam masala-kruiden en verse koriander krijgt het gerecht een intense volle smaak. Voeg er een beetje frisse yoghurt aan toe en het is helemaal af.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x vastkokende aardappels
- 1 kleine bloemkool
- 2 zakjes garam masala
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 150g voorgedaarde bruine rijst
- 1 blik tomatenblokjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 873kcal, vet 37.8g, koolhydraten 109.5g, eiwit 19.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven (met grillfunctie) voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Snij de **aardappels** in stukken van ca. 2cm groot en snij de **bloemkool** in kleine roosjes.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **aardappels** en de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en meng ze met 2el plantaardige olie, 1tl zout en de **helft van de kruidenmix**. Bak dit 12-18min in het midden van de oven tot de **bloemkool** goudbruin is. De **groenten** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



3. Rijst maken

Snij de **blaadjes van de koriander** grof en de **steeltjes van de koriander** fijn. Meng de **yoghurt** met een flinke snuf peper en zout. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Curry maken

Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes. Verhit een grote kookpan met 2el plantaardige olie. Bak de knoflook ca. 2min op laag vuur. Zorg ervoor dat ie niet bruin wordt. Voeg de **tomaten**, de **koriandersteeltjes**, de **rest van de kruidenmix**, 1el azijn, 2el ketchup en ½tl zout toe. Laat de curry afgedekt sudderen, tot de **groenten** uit de oven komen.



5. Afmaken en serveren

Meng de geroosterde **groenten** voorzichtig door de **curry** en laat ca. 5min zonder deksel inkoken tot de **groenten** gaar zijn. Als het nodig is kun je een paar eetlepels water toevoegen. Breng de **curry** op smaak met peper en zout en serveer 'm in diepe borden op de **rijst**. Schep er een beetje **yoghurt** bovenop en garneer met de **korianderblaadjes** en (versgemalen) peper.



6. Heerlijke restjes

Heb je nog wat groenten in je koelkast liggen en weet je niet wat je ermee moet doen? Deze curry is perfect om overgebleven ui, prei of wortel in te verwerken. Hak ze in kleine stukjes en voeg ze samen met de knoflook toe aan de pan.