



Makkelijke pompoen-kokoscurry

met paprika en gedroogde abrikozen



20-30min



2 personen

De pompoen die je in dit fantastische currygerecht gebruikt, komt oorspronkelijk uit een noordelijk gelegen eiland van Japan, genaamd Hokkaido, en draagt daarom dezelfde naam. De oranje schil van de Hokkaido-pompoen is eetbaar, maar het schillen en snijden is een flinke klus. Wij nemen daarom een stukje voorbereiding uit handen en leveren de pompoen gesneden mee. Lekker makkelijk - en de smaak ...

Wat je van ons krijgt

- gedroogde abrikozen ¹²
- gele currypasta
- limoen
- verse koriander
- pompoenblokjes
- bosui
- rode paprika
- cashewnoten ¹⁵
- basmatirijst

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- koekenpan of wok
- kookpan
- maatbeker
- kookpan
- zeef

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

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 808kcal, vet 37.9g, koolhydraten 92.1g, eiwit 16.7g



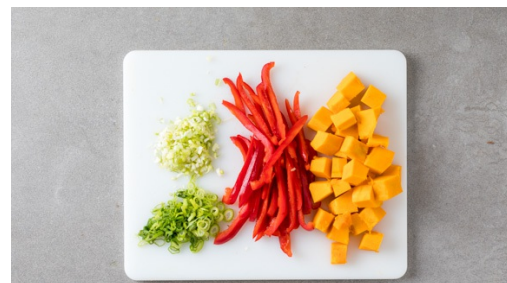
1. Rijst koken

Breng 300ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef onder de kraan totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook, dek de pan af met een deksel en kook op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Topping voorbereiden

Hak de **gedroogde abrikozen** in kleine blokjes. Hak de **koriander** zonder de harde steeltjes grof. Rooster de **cashewnoten** in een droge, kleine koekenpan op middellaag vuur 2-3min. Let op: ze kunnen snel verbranden! Schep de **cashewnoten** uit de pan en zet opzij.



2. Groenten snijden

Snijd intussen de **paprika** in vieren, verwijder de kern en het steeltje en snijd de **paprika** in smalle reepjes. Hak het **wit van de bosui** fijn, snijd het **groen** in dunne ringetjes. Neem de **pompoenblokjes** uit de verpakking.



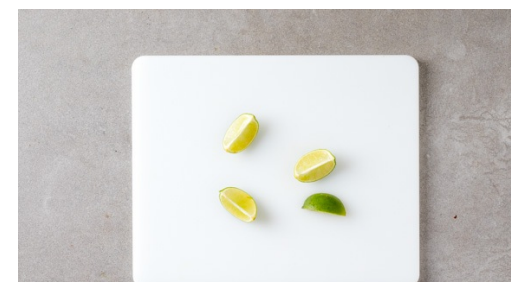
5. Curry maken

Schud het pakje **kokosmelk**. Voeg de **helft van de currypasta**, **helft van de abrikozen**, de **kokosmelk** en 100-150ml water toe. Roer door om de **currypasta** op te laten lossen. Breng aan de kook en laat de **curry** op laag vuur 10-12min sudderen totdat de **pompoen** gaar is. Breng op smaak met peper, zout en evt. **meer currypasta** als je van pittiger eten houdt.



3. Groenten bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok en voeg de **pompoenblokjes**, het **wit van de bosui** en de **paprika** toe. Roerbak 3-4min totdat de **groenten** iets zachter worden.



6. Limoen snijden

Snijd de **limoen** in partjes. Schep de **curry** op en roer de **rest van de abrikozen** door de **gekookte rijst** of strooi ze over de **curry**. Serveer de **rijst** met de **curry** en bestrooi met de **cashewnoten**, **koriander** en **groene bosuiringen**. Serveer de **limoenpartjes** erbij om over het gerecht uit te knippen.