

DINNERLY



Curry met broccoli en tofu en zoete aardappel



ca. 40min



2 personen

De combinatie van verse groenten, romige kokosmelk en pittige madraskruiden maakt deze fijne curry zo geruststellend en opwekkend tegelijk. We maken 'm vandaag af met tofublokjes en luchtige basmatirijst en serveren zo een heerlijke maaltijd om je van binnenuit te verwarmen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 grote broccoli
- 1 zoete aardappel
- 1 blok biologische tofu ²
- 1 zakje madraskruiden ¹
- 200ml kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

mosterd (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 927kcal, vet 47.8g, koolhydraten 84.2g, eiwit 30.3g



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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 12-14min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Groente snijden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste 1-2cm van de **stronk** en snij de **stronk** in dunne plakjes. Schil de **zoete aardappel** en snij in kleine blokjes.



3. Tofu bakken

Snij de **tofu** in blokjes van 1-2cm en dep ze droog met keukenpapier. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **tofu** in ca. 4min aan alle kanten goudbruin. Breng op smaak met ½tl zout. Haal uit de pan en zet opzij.



4. Groente bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli** en **zoete aardappel** toe, bestrooi met ½tl zout en bak ca. 8min. Schep regelmatig om. Pel 2 tenen knoflook en snij ze fijn. Voeg toe aan de pan met **groente** en bak ca. 1min mee.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **helft van de madraskruiden** toe en meng goed. Giet de **kokosmelk**, 2el azijn en 150ml water erbij en laat afgedekt 6-10min zachtjes koken. Haal de deksel van de pan, zet het vuur hoog en laat de **curry** 2-4min koken, tot hij wat dikker wordt. Voeg de **tofu** toe en verwarm ca. 2min. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **curry** op de **rijst**.



6. Mag het pittiger?

Heb je toevallig nog wat chili- of currypasta in je koelkast liggen? Dan kun je daar een beetje van toevoegen om je curry wat pikanter te maken.