



XXL: Kikkererwten-pompoencurry met tofu

met pita, koriander en cashews



ca. 35min



2 personen

Vandaag doen we het lekker XXL! Want of je nou met de hele familie aan tafel gaat, of een etentje hebt gepland met vrienden, of gewoon een paar dagen vooruit wilt koken voor jezelf - onze dubbele portie maakt het mogelijk. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 Hokkaidopompoen
- 1 pakje gele currypasta
- 2 zakjes madraskruiden ¹⁰
- 400ml kokosmelk
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 2 pakken pita's ¹
- 200g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- grote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Met dit recept maak je 4 porties.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

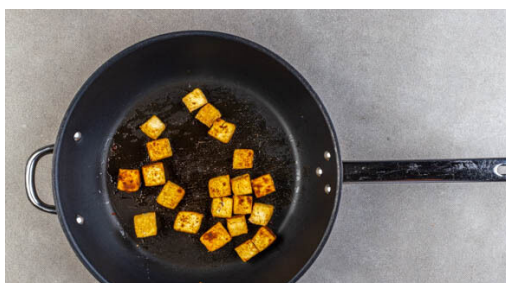
Voedingswaarde per portie

calorieën 1023kcal, vet 42.1g, koolhydraten 126.5g, eiwit 28.2g



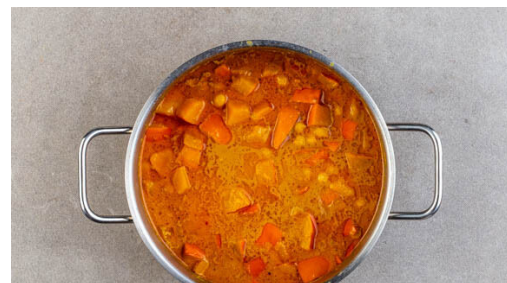
1. Pompoen snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Spoel de **kikkererwten** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Snijd de **pompoen incl. schil** doormidden, schep de pitten eruit en snijd de **pompoen** in blokjes van ca. 2cm.



4. Tofu bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tofu** met een flinke snuf zout in 5-8min rondom goudbruin. Bestrooi met de **rest van de kruidenmix** en een snuf zout en bak ca. 1min mee. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Halveer de **limoen**, snijd **1 helft** in partjes en pers de **andere helft** uit.



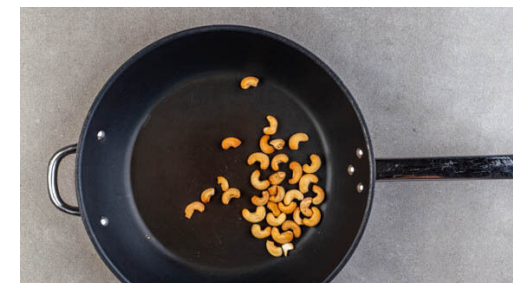
2. Curry maken

Verhit een grote kookpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **pompoen** met ½tl zout ca. 3min. Voeg de **currypasta** en de **helft van de kruidenmix** toe en bak ca. 1min mee. Roer de **kokosmelk**, de **kikkererwten** en 150-200ml water erdoor. Leg een deksel op de pan en laat de **curry** 11-16min zachtjes koken, tot de **pompoen** zacht is. Roer regelmatig om.



5. Pita's opwarmen

Besprenkel de **pita's** met wat water en verwarm ze 4-6min in de oven.



3. Cashews roosteren

Knijp de **tofu** voorzichtig uit met wat keukenpapier en snijd 'm in blokjes van 2-3cm. Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashews** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel te donker worden. Schep uit de pan en laat afkoelen. Bewaar de pan.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **spinazie** beetje bij beetje toe zodra de **pompoen** gaar is, laat de **blaadjes** slinken. Neem de pan van het vuur en voeg het **limoensap** toe. Proef en breng de **curry** op smaak met peper en zout. Serveer de **curry** met de **tofu** en bestrooi met de **cashews**. Geef de **limoenpartjes** en de **pita** erbij.