

DINNERLY



Geroosterde curry-koolraap uit de oven met rode linzen en verse kruiden



40-50min



2 personen

Onze specialiteit? Nou, we hebben er vele, maar interessante combinaties maken van uiteenlopende ingrediënten staat hoog op het lijstje. Vandaag kook je bijvoorbeeld een nuchtere knol: koolraap. Wat dit gerecht zo bijzonder maakt is dat je de groente op smaak brengt met currypasta én verscheidene verse kruiden. Doe er nog wat linzen bij, en we zijn helemaal tevreden. Smaakvol, voedzaam en verrassend – dát is onze specialiteit.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 koolraap
- 1 rode ui
- 400ml kokosmelk
- 1 pakje gele currypasta
- 200g rode linzen
- 20g verse kruidenmix: basilicum & koriander

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote ovenschaal
- waterkoker
- dunschiller
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 781kcal, vet 44.3g, koolhydraten 75.2g, eiwit 25.9g



1. Koolraap voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200° hetelucht). Kook 250ml water in de waterkoker (of een kleine pan). Schil de **koolraap** en snij 'm in blokjes van ca. 1,5cm.



2. Ui snijden

Pel de **ui** en snij 'm in **6 partjes**. Vet een medium of grote ovenschaal in met 1tl plantaardige olie.



3. Ovenschaal vullen

Giet de **kokosmelk**, het kokende water, $\frac{2}{3}$ van de **currypasta** (of meer naar smaak) en een snuf zout in de ovenschaal. Roer goed door met een vork (pas op: heet!). Roer de **linzen** erdoor en verdeel dan de **koolraap** en **ui** over het mengsel.



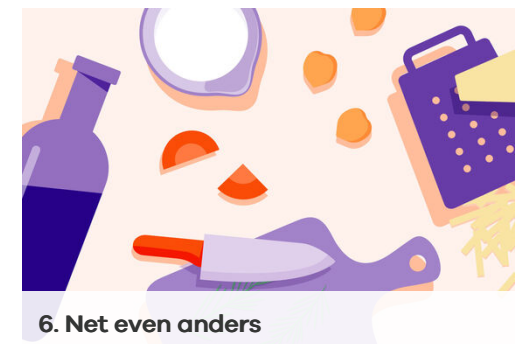
4. Groenten bakken

Bak de **groenten** 25-45min in de oven. Check na 25min: steek met een vork of mes in de **koolraap**. Als er geen weerstand is en de **linzen** tot een dikke **sous** gekookt zijn, is het gerecht klaar. Als de **koolraap** nog wat hard is, moet ie langer bakken. Check zo elke 5min weer. Voeg wat water toe als de ovenschaal bijna droog lijkt te koken maar de **koolraap** nog niet gaar is.



5. Kruiden snijden

Pluk de **basilicum** en doe de steeltjes weg. Snij de **koriander met de zachtere steeltjes** grof. Verdeel de **ovenschaal** over de borden en garneer met de **verse kruiden**.



6. Net even anders

Dit recept biedt talloze kansen om je eigen creativiteit de vrije loop te laten. Wil je het iets frisser? Schep dan wat limoen- of citroensap door de linzen. Iets knapperiger? Strooi dan wat geroosterde sesam over de borden. Kleuriger? Voeg die halve paprika of die laatste cherrytomaten toe. De mogelijkheden zijn eindeloos!