

DINNERLY



<650kcal Currysoep met paprika met verse koriander en gebakken rijst



ca. 30min



2 personen

Curry is een veelzijdig gerecht dat in elke vorm heerlijk is. Deze currysoep zit boordevol smaak dankzij de romige kokosmelk, aromatische currypasta, knapperige rijst en verse koriander. Bovendien krijg je door de zonnige gele kleur van dit gerecht gegarandeerd een goed humeur!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische basmatirijst
- 2 paprika's
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 1 pakje gele currypasta
- 200ml kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- staafmixer

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 590kcal, vet 34.5g, koolhydraten 57.5g, eiwit 8.1g



1. Groente snijden

Breng 200ml licht gezouten water voor de **helft van de rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het vruchtvlees in grote stukken. Schrob of schil de **wortel** en snij in plakjes van ca. 1,5cm dik. Pluk de **blaadjes van de koriander** en snij ze grof. Bewaar de **steeltjes van de koriander**.



2. Rijst koken

Was de **helft van 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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Soep maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **paprika** en de **wortel** ca. 3min. Voeg de **steeltjes van de koriander** en de **helft van de currypasta** toe en bak ca. 1min mee. Voeg de **kokosmelk** en 50ml water toe en laat afgedekt ca. 10min sudderen tot de groente zacht zijn.



4. Soep pureren

Pureer de **soep** fijn met een staafmixer. Als je de soep iets te dik vindt kun je één voor één wat eetlepels water toevoegen. Voeg 1el azijn toe en breng op smaak met peper en zout.



5. Rijst bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **rijst** tot deze knapperig is en breng op smaak met zout. Serveer de **gebakken rijst** op de **soep** en garneer met de **koriander**.



6. Go nuts!

Je kunt dit gerecht nóg specialer maken door aan de rijst wat pitten, zaden of noten toe te voegen. Heb je bijvoorbeeld nog zonnebloempitten of walnoten liggen, bak ze gewoon mee met de rijst!