

DINNERLY



XXL: Pompoen-kokoscurry met tofu met zachte rijst en spinazie



ca. 35min



2 personen

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g biologische basmatirijst
- 1 biologische hokkaidopompoen
- 1 pakje gele currypasta
- 400ml kokosmelk
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 200g babypinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote kookpan met deksel
- middelgrote 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

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 786kcal, vet 34.0g, koolhydraten 96.8g, eiwit 18.0g



1. Rijst koken

Breng 800ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote 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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Pompoen opbakken

Halveer de **pompoen incl. schil**, lepel de zaadlijsten en pitten eruit en snij de **pompoen** in blokjes van ca. 2cm. Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Voeg de **pompoen** toe met ½tl zout en bak ca. 3min. Roer regelmatig door.



3. Curry maken

Schep de **currypasta** door de **pompoen** en bak ca. 1min mee. Giet de **kokosmelk** en 150-200ml water erbij en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager, leg een deksel op de pan en laat de **curry** 11-16min borrelen, tot de **pompoen** zacht is. Roer regelmatig door.



4. Tofu bakken

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van 2-3cm. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **tofu** toe met een snuf zout en bak in 6-9min rondom goudbruin.



5. Afmaken en serveren

Schep de **spinazie** in delen door de **curry** en gaar mee tot de blaadjes geslonken zijn. Haal de pan van het vuur en roer ca. 1el azijn erdoor. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** en **curry** over diepe borden en kommen en serveer de **tofu** erbovenop.



6. Tijd voor limoen

Ligt er toevallig nog een (halve) limoen te verpieteren in je keuken? Die hoeft je gelukkig niet weg te gooien! Je kunt de azijn in stap 5 vervangen door een flinke kneep limoensap, of snij de limoen in partjes en zet op tafel zodat iedereen naar smaak wat frisse zuringheid kan toevoegen.