

DINNERLY



Romige groentecurry met kokosmelk en rijst



20-30min



2 personen

Deze curry is een echte favoriet hier bij Dinnerly, omdat 'ie zo lekker, zo voedzaam en zo ontzettend makkelijk is. Je snijdt snel de groente, roert de saus in elkaar en kookt de rijst, en voor je het weet heb je een vegetarische en ontzettend smakelijke curry op tafel staan. De lauwwarme tomaatjes voegen een fris, zoet-zuur accent toe waardoor de borden in mum van tijd leeg zullen zijn.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 250g cherrytomaten
- 1 courgette
- 250g champignons
- 1 zakje tandoori-kruiden
- 200ml kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

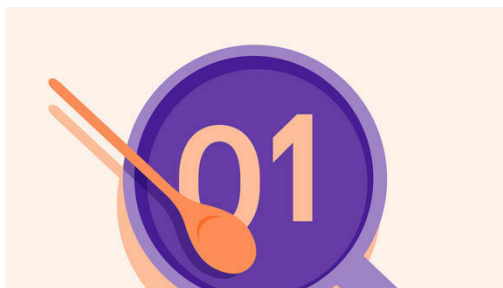
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

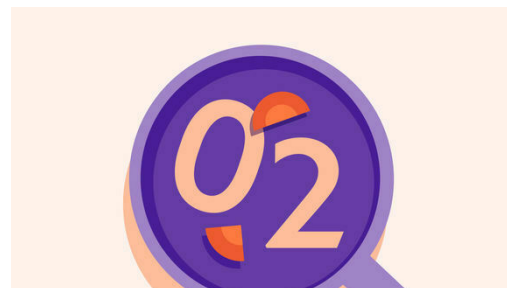
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 637kcal, vet 34.0g, koolhydraten 68.8g, eiwit 14.3g



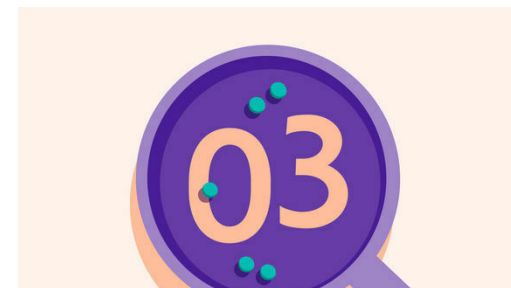
1. Groente snijden

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Halveer de **cherrytomaten**. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 1cm dik. Borstel evt. de **champignons** en snij ze doormidden (de grotere in kwarten).



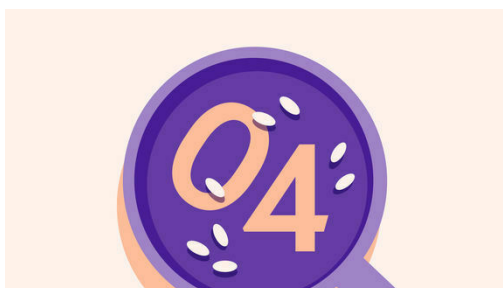
2. Rijst koken

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 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



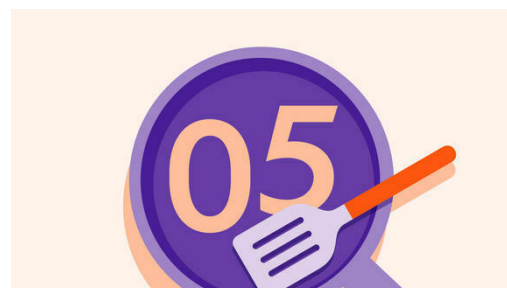
3. Paddenstoelen bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **paddenstoelen** 2-3min. Roer de **kruidenmix** erdoor en bak 1min mee. Blus met de **kokosmelk** en 50ml water en laat ca. 4min koken. Proef en breng op smaak met peper en zout.



4. Courgette toevoegen

Voeg de **courgette** toe aan de pan en laat de **curry** 4-5min inkoken.



5. Curry afmaken

Roer de **tomaatjes** door de **curry** en verwarm 2min. Proef en breng de **curry** verder op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** op borden, verdeel de **curry** eroverheen en serveer.



6. Zacht of scherp?

Dankzij de authentieke kruiden en kokosmelk smaakt dit gerecht heerlijk zacht en geruststellend. Als je het wat vuriger wilt maken kan dat echter ook. Trek je kastjes open: heb je chilivlokken, rode peper of sriracha liggen? Dan kun je dit recept helemaal naar je eigen hand zetten. Voeg tegelijkertijd met de courgette toe of zet het op tafel zodat iedereen zelf kan experimenteren.