

DINNERLY



Pittige rode curry met knapperige tofu op volkoren rijst en groente



ca. 25min



2 personen

Pas op: scherp! Maar ook heerlijk. Deze rode curry met sesamtofu, knapperige groente en volkorenrijst is lekker vurig en zit vol voedingsstoffen. Volkorenrijst is basically hetzelfde als witte rijst, met als verschil dat er nog een dunne vezellaag en kiem omheen zitten, en in die lagen zitten allerlei goede vetten en vezels. Kijk eens aan: lekker pittig eten én we hebben wat geleerd!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 pakje rode currypasta
- 1 wortel
- 1 courgette
- 150g bruine snelkookrijst
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl maizena
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen of wokken
- maatbeker

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

ALLERGENEN

soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 885kcal, vet 52.6g, koolhydraten 73.2g, eiwit 24.3g



1. Tofu marineren

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk er voorzichtig zo veel mogelijk vocht uit. Snij de **tofu** dan in blokjes en meng deze met **1el currypasta**, **1el** plantaardige olie en **1tl** maizena.



2. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij in dunne, schuine plakjes. Snij ook de **courgette** in de lengte doormidden en snij in dunne plakken. Pel 1 teen knoflook en snij in heel dunne schijfjes.



3. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Curry opzetten

Verhit een middelgrote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met **1el** plantaardige olie. Bak de **wortel**, **courgette** en knoflook ca. 2min. Roer **1el currypasta** erdoor en bak ca. 1min mee. Blus af met de **kokosmelk** en 50ml water. Kruid met een snuf suiker. Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur laag. Laat 5-8min sudderen tot de **groente** gaar is.



5. Afmaken en serveren

Verhit een 2e middelgrote koekenpan of wok op hoog vuur met **1el** plantaardige olie. Bak de **tofu** in 5-7min knapperig. Zet het vuur uit en roer de **sesam** erdoor tot de **tofu** gelijkmatig bedekt is. Proef de **curry** en breng op smaak met peper en zout en evt. nog wat **currypasta**. Verdeel de **rijst** en de **groentecurry** over de borden en bestrooi met de **sesamtofu**.



6. Lekker groen

Verse koriander past vaak goed bij curry's. Als je nog wat koriander hebt liggen, kun je 1-2 eetlepels fijnsnijden en bij het serveren over de borden strooien.