



V2: Thaise groentecurry met tofu

met luchtige bruine rijst



20-30min



2 personen

Vandaag nemen we je mee naar Thailand met een fijne groentecurry met tofu. In vergelijking met de groene en rode pasta is de gele curry de mildste. De currypasta wordt gemaakt van korianderzaad, komijn, citroengras, kaneel en kruidnagel. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 pakje gele currypasta
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

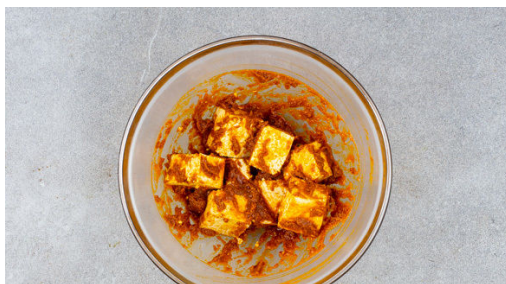
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 773kcal, vet 35.0g, koolhydraten 84.4g, eiwit 24.7g



1. Tofu marineren

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Snijd de **tofu** in blokjes en meng ze met 1tl plantaardige olie en **1-2tl currypasta**. Zet opzij om te laten marineren.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur laag en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 8-10min beetgaar. Neem de pan van het vuur en zet opzij.



3. Groente snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dikke plakjes. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne plakjes.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie. Fruit de **ui** met een snuf zout in ca. 2min glazig. Schep de **ui** om met **1-2el currypasta** en voeg dan de **courgette, paprika** en **wortel** toe. Roerbak de **groente** nog eens 1-2min.



5. Curry afmaken

Schenk de **kokosmelk** met 50ml water in de pan en voeg dan de **tofublokjes** en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Roer door en breng op smaak met peper. Breng de **curry** aan de kook en draai het vuur iets lager. Laat de **curry** nog 5-10min sudderen tot de **groente** gaar is.



6. Toppings voorbereiden

Pers een **limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Breng de **curry** op smaak met zout en **1el limoensap**. Serveer de **rijst** en **curry** in kommen en bestrooi met de **koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij.