DINNERLY

Curry madras met Griekse grillkaas

op zachte basmatirijst

ca. 30min 2 personen

Kaas in je curry zie je heel vaak in de Indiase keuken. Meestal wordt er paneer gebruikt – een stevige romige kaas die erg veelzijdig is. Griekse grillkaas is wat minder gangbaar, maar niet minder lekker. Bij Dinnerly hebben we ermee geëxperimenteerd en het smaakt hemels! Deze iets pittigere gegrilde kaas gaat perfect samen met curry madras en de gebakken groenten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische basmatirijst
- 1 ui
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 1 zakje madraskruiden [10]
- 200g Griekse grillkaas [7]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 75ml melk [7]
- 2el boter [7]
- 2tl bloem [1]
- peper en zout
- azijn

KOOKGEREI

- kleine 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.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 901kcal, vet 39.4g, koolhydraten 99.0g, eiwit 35.6g

1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine 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. Groente bakken

Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij overdwars in dunne plakjes. Smelt 2el boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **wortel** 4-6min, tot de **ui** glazig wordt en de **groente** flink geurt.

3. Curry opzetten

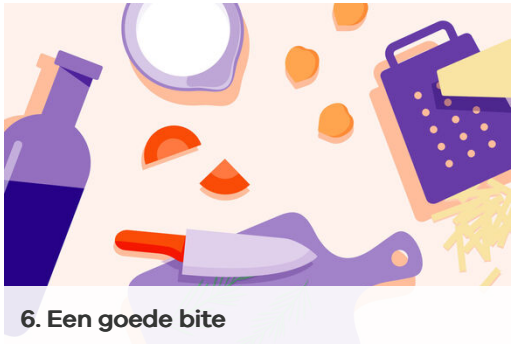
Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij het **vruchtvlees** in grove stukken. Roer de **currykruiden** door de pan en fruit 30sec mee. Voeg dan de **tomaat** toe, zet het vuur lager en roer 2tl bloem erdoor. Giet 75ml melk en 75ml water erbij en breng de **curry** langzaam aan de kook.

4. Kaas garen

Snij de **kaas** in blokjes van 1-2cm. Voeg deze toe aan de **curry** en kook het geheel nog 4-5min tot de **kaas** zacht en de **wortel** gaar is.

5. Afmaken en serveren

Roer 1tl azijn door de **curry**, proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** en **curry** over de borden en serveer.



6. Een goede bite

Wil je nog een extra textuur aan deze curry toevoegen? Rooster een handje pompoenpitten of ongezouten cashewnoten in een droge pan. Strooi bij het serveren over de borden en geniet.