



Indiaas gekruide rijstsalade

met bloemkool en kokosyoghurt



20-30min



2 personen

Voor dit recept liet onze chef Tamara zich door haar moeder inspireren. Zij serveerde haar bord curry standaard met yoghurt, rozijnen en kokos. Deze aromatische rijstsalade heeft voor iedereen iets bijzonders in petto: geroosterde, bijna geblakerde bloemkool, kraakverse groenten, rozijnen en frisse yoghurt met knapperige kokos passen als geen ander bij elkaar.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 5g curry madraspoeder ¹⁰
- 2 zakjes rozijnen ¹²
- 200g basmatirijst
- 1 rode paprika
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 30g verse kruidenmix: munt, koriander & peterselie
- 1 rode ui
- 1 limoen
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje zonnebloempitten
- 1 beker yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef of vergiet
- kleine kookpan met deksel

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

Allergenen

melk (7), selderij (9), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 874kcal, vet 23.5g, koolhydraten 131.2g, eiwit 23.2g



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Verwijder de bladeren en de stronk en snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, 1/2tl zout, 1tl peper en **1tl madras currypoeder**. Bak de **bloemkoolroosjes** in ca. 20min in de oven goudbruin. Bak in de laatste 2-3min de **rozijnen** mee.



4. Kokos en pitten roosteren

Rooster de **kokosrasp** in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. Roer daarbij regelmatig door om aanbranden te voorkomen. Neem uit de pan en zet apart voor stap 5. Rooster dan de **zonnebloempitten** 1-2min in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden! Schep de **pitten** eruit en bewaar tot stap 6.



2. Basmatirijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Saus maken

Meng in een kommetje de **helft van de yoghurt** met **1-2tl limoensap** en de **helft van de kokosrasp**. Voeg evt. 1el water toe om de **saus** te verdunnen. Gebruik de **rest van de yoghurt** voor een ander recept.



3. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan schuin in plakjes. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze met de **koriander** en **peterselie** grof. Doe de steeltjes weg. Pel en hak de **ui** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



6. Rijstsalade maken

Meng in een grote kom de **gekookte rijst** met de **rest van de kokosrasp** en het **currypoeder**. Voeg de **gehakte kruiden**, **paprika**, **bloemkool**, **rozijnen**, **bleekselderij**, **ui** en **1tl limoenrasp** toe en schep om. Proef en breng de **rijstsalade** op smaak met peper en zout. Serveer de **rijstsalade** bestrooid met de **zonnebloempitten** en besprenkeld met de **saus**.