

MARLEY SPOON



Vegan curry met oesterzwam en spinazie

met cashewcrème en bruine rijst



30-40min



2 personen

Welk feest staat er vanavond op tafel? Een overheerlijke vegan curry: malse oesterzwammen en verse babyspinazie in een kruidige tandoori masala saus, op smaak gebracht met gember, koriander en een zelfgemaakte cashewcrème. En een lekkere portie bruine rijst en een paar kneepjes frisse limoensap mogen hierbij natuurlijk niet ontbreken. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 50g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 10g verse koriander
- 150g bruine snelkookrijst
- 250g oesterzwammen
- 1 tomaat
- 1 zakje tandoorikruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 onbehandelde limoen
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

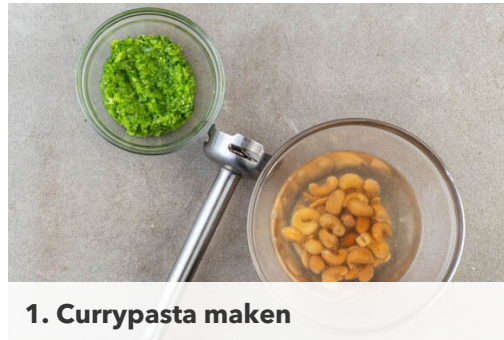
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

pinda's (5), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

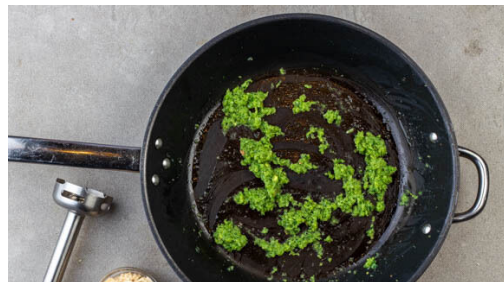
Voedingswaarde per portie

calorieën 656kcal, vet 30.4g, koolhydraten 76.3g, eiwit 18.5g



1. Currypasta maken

Laat de **cashews** in heet water weken. Breng in een kleine kookpan 400ml licht gezouten water aan de kook. Pel de **ui** en de **knoflook** en schil de **helft van de gember** en snijd alles grof. Snijd de **koriander incl. steeltjes** grof. Doe ca. **¾ van de koriander met de ui, knoflook** en de **gember** in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer tot een **currypasta**.



4. Cashews pureeren

Doe de **currypasta** met 1½el plantaardige olie in de gebruikte koekenpan en roerbak ca. 5min op middelhoog vuur. Giet de **cashews** af in een zeef en doe ze met 25ml water in de hoge (maat)beker. Pureer zo glad mogelijk met de staafmixer.



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



5. Curry starten

Voeg de **tandoorikruiden** toe aan de pan en bak ca. 1min mee. Roer de **tomaten**, de **helft van het bouillonpoeder**, de **cashewcrème** en 300ml water erdoor en breng kort aan de kook. Zet dan het vuur lager. Halveer de **limoen**, snijd **een helft** in parten en pers de **andere helft** uit.



3. Oesterzwammen bakken

Scheur de **oesterzwammen** in hapklare stukjes. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met ½el plantaardige olie en bak de **oesterzwammen** in ca. 5min lichtbruin. Schep ze hierbij maar een tot twee keer om. Snijd ondertussen de **tomaat** in stukjes. Schep de **oesterzwammen** uit de pan.



6. Curry afmaken

Voeg de **oesterzwammen** toe aan de pan en laat 6-10min sudderen, tot de **curry** de gewenste consistentie heeft. Schep de **spinazie** beetje bij beetje door de **curry**, tot de **blaadjes** geslonken zijn. Voeg het **limoensap** toe en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **curry** bovenop de **rijst** en bestrooi met de **rest van de koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij.