



Groentecurry met kokos-pindasaus

op geurige bruine rijst



20-30min



2 personen

Als je wat vaker plantaardig wil eten, maar niet zo goed weet waar je moet beginnen, dan is curry een uitstekend idee. Het is makkelijk, lekker en dankzij het gebruik van kokosmelk automatisch veganistisch (zo lang je vlees of vis weg laat uiteraard!). Deze variant met pindakaas, pinda's en lekker veel groente staat ook nog eens in een handomdraai op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1 paprika
- 250g champignons
- 1 zakje madraskruiden ²
- 1 zakje pindakaas ³
- 200ml kokosmelk
- 25ml sojasaus ^{1,4}
- 25g gezouten pinda's ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (2), pinda's (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 42.2g, koolhydraten 72.8g, eiwit 21.8g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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 de **rijst** in 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Curry maken

Voeg **2el pindakaas** (of meer naar smaak) en **2el kokosmelk** toe aan de **groente** en roer tot de **pindakaas** opgelost is. Voeg dan de **rest van de kokosmelk** toe met **1el sojasaus** en 130ml water. Breng aan de kook en draai dan het vuur laag. Laat de **curry** 4-5min pruttelen, tot de **groente** gaar is.



2. Koriander hakken

Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Pel de **knoflook** en snijd fijn.



5. Curry afmaken

Roer ca. **2/3 van de koriander** en 1/2tl suiker door de **curry** en proef of je **meer sojasaus** of zout wil toevoegen.



3. Groente bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** dunne reepjes. Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze in plakjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **knoflook** ca. 30sec en voeg dan de **paprika, champignons** en **madraskruiden** toe. Bak 2-3min en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **curry** op de **rijst** en bestrooi met de **rest van de koriander** en de **pinda's**.