



Kikkererwtenkorma met courgette

met geroosterde amandel en jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

De bekende kip korma kan ook zonder het stukje vlees. Vandaag ga je voor een vega twist door licht gekaramelliseerde groente en kikkererwten – die zorgen voor een stevige bite – toe te voegen aan een romige curry. Getopt met geroosterde amandel en geserveerd met geurige jasmijnrijst is dit een makkelijke maaltijd voor elke dag!

Wat je van ons krijgt

- 200ml kokosmelk
- 200g jasmijnrijst
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 25g amandelschaafsel ¹
- 1 zakje tandoorikruiden
- 1 pakje korma currypasta
- 200g babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 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

noten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

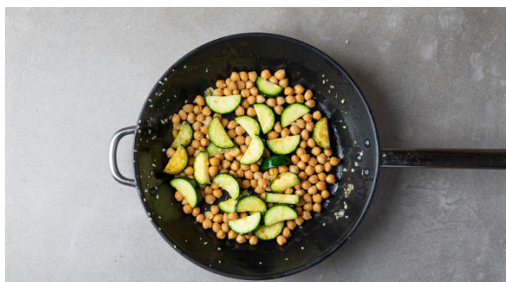
Voedingswaarde per portie

calorieën 923kcal, vet 36.4g, koolhydraten 121.5g, eiwit 21.8g



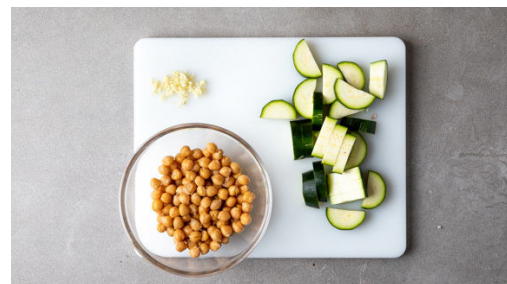
1. Rijst koken

Breng in een kleine kookpan **50ml kokosmelk** en 350ml water met een snuf zout aan de kook. Was de **rijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe aan het kokende **kokoswater**. Leg een deksel op de pan en laat 10-12min koken op laag vuur, tot het water is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt nog ca. 5min rusten.



4. Groente bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg de **courgetteplakjes** toe en breng op smaak met een flinke snuf peper en zout. Bak de **courgette** in 4-5min goudbruin. Voeg de **kikkererwten** toe en bak ze 1-2min mee.



2. Groente voorbereiden

Giet de **kikkererwten** af, spoel af met koud water en laat uitlekken. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



5. Curry maken

Voeg de **korma currypasta** toe aan de **groente** en roerbak 1-2min. Voeg **de rest van de kokosmelk** toe. Breng kort aan de kook en laat het dan 8-10min op laag vuur sudderen. Roer af en toe door en breng de **curry** op smaak met peper en zout.



3. Amandelen roosteren

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** met de **tandoorikruiden** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel aanbranden. Neem ze uit de pan en laat afkoelen.



6. Spinazie toevoegen

Voeg beetje bij beetje de **spinazie** toe aan de **curry** en bak tot de blaadjes geslonken zijn. Neem de pan van het vuur en roer de **helft van de geroosterde amandel** door de **curry**. Schep de **rijst** op en verdeel de **curry** erover. Bestrooi met de **rest van de amandeltopping**.