



Thaise curry met tofu

met limoen en koriander



20-30min



2 personen

Vandaag nemen we je mee naar Thailand met een fijne groentecurry. In vergelijking met de groene en rode pasta is de gele curry de mildste. De currypasta wordt gemaakt van korianderzaad, komijn, citroengras, kaneel en steranijs. De tofu houdt het lekker vegetarisch en zorgt toch voor de nodige eiwitten.

Wat je van ons krijgt

- 1 pakje gele currypasta
- 1 blok biologische tofu ¹
- 1 rode ui
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 wortel
- 400ml kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker
- citrusspers

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

Allergenen

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

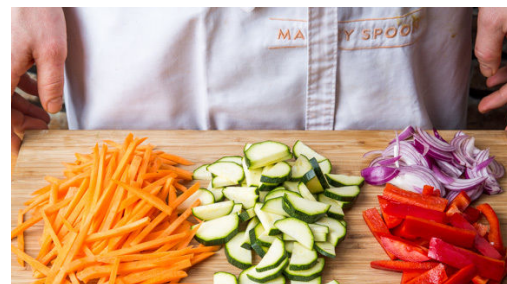
Voedingswaarde per portie

calorieën 686kcal, vet 50.1g, koolhydraten 33.4g, eiwit 20.3g



1. Tofu marineren

Meng **1-2tl currypasta** met $\frac{1}{2}$ tl plantaardige olie. Dep de **tofu** droog en snijd in blokjes van ca. 2cm. Meng ze met de **curryolie** en zet apart.



2. Groente snijden

Halveer en pel de **ui** en snijd 'm in fijne reepjes. Halveer de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm eerst in de lengte in vieren en dan in zo dun mogelijke staafjes.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met $\frac{1}{2}$ el plantaardige olie. Fruit de **ui** ca. 2min. Voeg de **rest van de currypasta naar smaak** toe en bak nog ca. 30sec. **Let op**, de **currypasta** is best pittig. Voeg de **paprika**, de **courgette** en de **wortel** toe en meng goed. Breng op smaak met een snuf zout en bak nog 1-2min.



4. Kokosmelk toevoegen

Blus de **groente** af met de **kokosmelk** en 100ml water. Roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor.



5. Tofu toevoegen

Roer de **tofu** door de **curry**. Breng op smaak met een snuf suiker, peper en zout. Laat nog ca. 10min zachtjes koken. Als je de **groente** minder knapperig wilt, laat de **curry** dan 5-10min langer koken.



6. Smaakmakers voorbereiden

Pers **1 helft** van de **limoen** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Snijd de **koriander incl. steeltjes** grof. Breng de **curry** op smaak met **1-2el limoensap** en verdeel het over de borden. Bestrooi met de **koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij.