



Tamarindecurry met zoete aardappels

en kokosmelk met pinda's



30-40min



2 personen

De peulen van de tamarindeboom zijn wereldwijd in veel keukens te vinden: in het Caribisch gebied en Noord-Afrika worden ze gebruikt om limonade van te maken, in India geven ze chutneys een bijzondere smaak en in Europa wordt tamarindepasta vaak gebruikt voor het verfijnen van sauzen, zoals de worcestersaus. Wij gebruiken de pasta vandaag om een fijne curry met zoete aardappels, wortel, kokosmelk en spinazie te maken.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje tikka masala currypasta⁶

- 150g basmatirijst
- 1 zakje gezouten pinda's⁵
- 1 zakje tamarindepasta
- 1x babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- dunschiller
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef
- maatbeker
- grote koekenpan of wok

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 939kcal, vet 48.1g, koolhydraten 101.4g, eiwit 22.2g



1. Groenten snijden

Schil de **zoete aardappel** en **wortel** en snijd **beide** in blokjes. Pel de **ui** en snijd hem in dunne partjes.



2. Curry starten

Breng 300ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Bak de **aardappel**, **wortel** en **ui** 2-3min. Schenk er dan de **kokosmelk** en 100ml water bij.



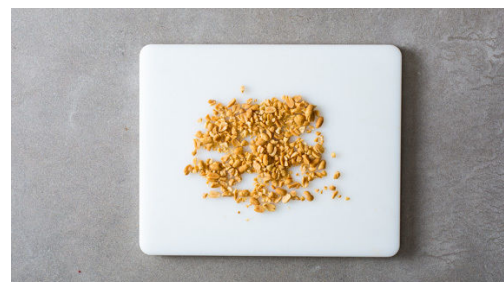
3. Curry koken

Voeg **1/3e van de currypasta** (of meer) aan de groentepan toe en roer door zodat deze kan oplossen. Zet het vuur middellaag, leg een deksel op de pan en laat de **curry** 15-18min zachtjes sudderen tot de **groenten** beetgaar zijn.



4. Rijst koken

Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Draai het vuur laag en kook de **rijst** afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten tot stap 6.



5. Pinda's hakken

Hak de **pinda's** grof.



6. Curry afmaken

Roer op het eind de **tamarindepasta** door de **curry** en breng hem op smaak met peper en zout. Roer er dan beetje bij beetje de **spinazie** door en wacht tot de blaadjes zijn geslonken. Serveer de **curry** met de **rijst** en bestrooi met de **pinda's**.