



Low carb Thaise groentecurry

met kokosmelk, tofu en gebakken ei



ca. 25min



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 kruidnagel. De tofu houdt het lekker vegetarisch en zorgt toch voor de nodige eiwitten.

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 1 zakje gele currypasta ¹⁰
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- maatbeker
- zeef
- grote koekenpan of wok

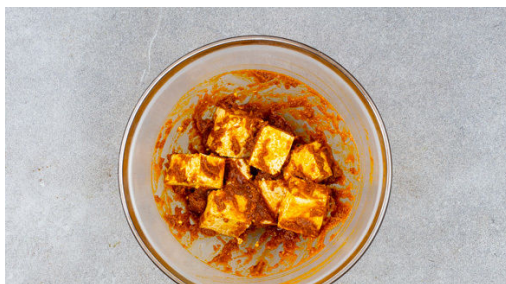
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 709kcal, vet 47.4g, koolhydraten 35.2g, eiwit 31.1g



1. Tofu marineren

Snijd de **tofu** in grote blokjes. Meng met **1-2tl currypasta** en 1tl olie en zet opzij om te laten marineren.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **ui** in parten. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Schil evt. de **wortel** en snijd hem in zo dun mogelijke schijfjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dikke plakjes.



3. Groenten bakken

Verhit 1tl olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Bak de **ui** met een snuf zout in 2min glazig. Voeg **1-2el currypasta** toe en roer goed door. Voeg de **paprika, courgette** en **wortel** toe en roerbak de **groenten** 1-2min.



4. Curry maken

Schenk de **kokosmelk** in de pan en voeg de **tofu** en **helft van het bouillonpoeder** toe. Roer door en breng op smaak met peper. Laat de **curry** aan de kook komen en draai het vuur iets lager. Laat de **curry** nog 5-10min sudderen, tot de **groenten** beetgaar zijn.



5. Ei bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en breek de **eieren** in de pan. Bak ze 2-3min voor een *zachte dooier* en 4-5min voor een *hardere dooier*. Bestrooi met peper en zout.



6. Toppings voorbereiden

Snijd **een limoenhelft** in partjes en pers de **ander** uit. Hak de **korianderblaadjes** grof. Breng de **curry** op smaak met **1el limoensap** en zout naar wens. Serveer de **curry** met het **ei**. Garneer met de **koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij.