



Curry met geglaceerde tofu en quinoa

met zoete aardappel en pinda's



ca. 25min



2 personen

Kleine moeite, groots resultaat. Daar houden we van bij Marley Spoon. Chef Anne maakte daarom deze makkelijke kokoscurry met quinoa, zoete aardappel en stukjes tofu met een glaze van ahornsiroop. De curry is voedzaam, staat binnen een half uur op tafel en wij beloven: iedereen vindt 'm lekker.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 200g quinoa
- 1 pakje kokosmelk
- 1 pakje gele currypasta
- 1x tofu ⁶
- 1 courgette
- 1x cherrytomaten
- 1 bosui
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 kuipje ahornsiroop

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- fijnmazige zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1040kcal, vet 50.0g, koolhydraten 105.4g, eiwit 38.1g



1. Curry maken

Schil en snijd de **zoete aardappel** in stukjes. Spoel de **quinoa** om in een fijnmazige zeef en voeg toe aan een middelgrote kookpan met de **aardappel, kokosmelk, 1-2tl currypasta** en 200ml water. Breng aan de kook, doe een deksel op de pan en laat 15min zachtjes op matig vuur koken.



4. Curry afmaken

Voeg de **courgette**, het **wit van de bosui** en de **tomaten** aan de pan toe en breng alles op smaak met **meer currypasta, de helft van de sojasaus** en een snuf zout en peper. Draai het vuur op z'n laagst en laat de **curry** tot het serveren zachtjes sudderen. Voeg evt. wat water toe als de **curry** te droog wordt.



2. Tofu en groenten snijden

Snijd de **tofu** in **2 dunnere plakken** en dan in driehoekjes. Snijd de **courgette** in de lengte door en dan in dunne plakjes. Halveer de **cherrytomaten**. Snijd het **wit** en het **groen** van de **bosui** apart van elkaar in ringen.



5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **tofu** in 6-8min rondom knapperig. Blus af met de **rest van de sojasaus** en de **ahornsiroop** en bak nog 2-3min, tot de **sous** een beetje karameliseert.



3. Pinda's hakken

Hak de **pinda's** grof.



6. Serveren

Serveer de **curry** met de **tofu** en bestrooi met de **pinda's** en de **groene bosuiringen**.