



Aloo gobi

met basmatirijst en kokosyoghurt



30-40min



2 personen

Aloo gobi is een veelgegeten gerecht in Pakistan en India, waar men traditioneel weinig vlees eet. Deze vegan versie met aardappels, bloemkool en kokosyoghurt zit dan ook bomvol smaak. Luchtige basmatirijst maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 500g kruimige aardappels
- 200g jasmijnrijst
- 1 zakje garam masala
- 1 stengel citroengras
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 10g verse koriander
- 1 kuipje kokosyoghurt van Abbot Kinney's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- grote pan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergeenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 888kcal, vet 27.1g, koolhydraten 139.8g, eiwit 19.1g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C en zet de grill aan. Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes. Schil evt. de **aardappels** en snijd ze in stukken die ongeveer even groot zijn als de **roosjes**. Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **aardappel** en **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olie, de **garam masala** en 1/2tl zout. Rooster ca. 18min in de oven, tot de **bloemkool** goudbruine randjes heeft. De **groenten** hoeven nog niet gaar te zijn



4. Curry maken

Kneus het **citroengras** met de platte kant van je mes. Hak de **tomaten** grof, pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Verhit een grote koekenpan of wok op laag vuur met 1el olie en bak de **knoflook** ca. 1min. Voeg het **citroengras**, de **tomaat**, **tomatenpuree**, 200ml water, 1el azijn, 1tl suiker en 1/2tl zout toe. Breng aan de kook, draai het vuur lager en dek de pan af. Kook 8-10min.



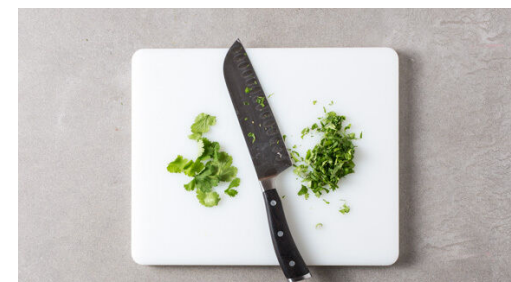
5. Aloo gubhi afmaken

Voeg de **geroosterde groenten** toe en kook 5-7min zonder deksel. Voeg evt. wat water toe als de **aloo gubhi** te droog wordt. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Koriander hakken

Hak de **koriander** fijn. Serveer de **aloo gubhi** met de **rijst** en bestrooi met de **koriander**. Geef de **kokosyoghurt** erbij.