



Thaise groentecurry met tofu

en geurige jasmijnrijst



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

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 2 zakjes gele currypasta ¹⁰
- 200g jasmijnrijst
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 limoen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

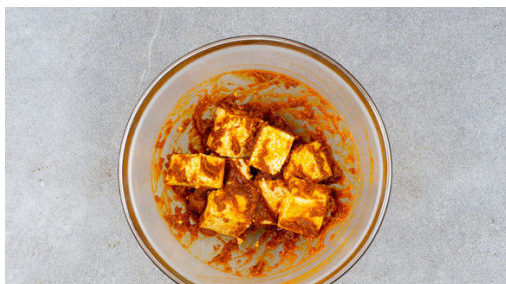
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 849kcal, vet 33.9g, koolhydraten 107.2g, eiwit 27.9g



1. Tofu marineren

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Snijd de **tofu** in blokjes. Meng ze met **1-2tl currypasta** en 1tl plantaardige olie. Zet opzij om te laten marineren.



2. Rijst koken

Was de **jasmijnrijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur laag en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en zet opzij.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dikke plakjes. Verwijder de kern en snijd de **parika** in reepjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne schijfjes.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1tl olie. Fruit de **ui** met een snuf zout ca. 2min. Schep om met **1-2el curryasta** en voeg dan de **courgette**, **paprika** en **wortel** toe. Roerbak de **groenten** nog eens 1-2min.



5. Curry maken

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



6. Toppings voorbereiden

Snijd **1 limoenhelft** in partjes en pers de **andere** uit. Hak de **korianderblaadjes** grof. Breng de **curry** op smaak met **1el limoensap** en zout naar wens. Serveer de **rijst** en **curry** in kommen en garneer met de **koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij.