

DINNERLY



Gele tofucurry met tomaten en courgette



ca. 30min



2 personen

Wat ruikt daar toch zo lekker? Het is deze gele curry met tofu, tomaten, courgette en basmatirijst. Hij krijgt deze mooie goudgele kleur door onze heerlijke kormacurry-pasta. Hoewel korma meestal gecombineerd wordt met een stukje vlees, maken we vandaag deze vegetarische variant: yum!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g basmatirijst
- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 2 uien
- 1 pakje korma currypasta
- 1 pakje kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 740kcal, vet 38.1g, koolhydraten 82.7g, eiwit 16.7g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef en voeg deze toe aan de pan met kokend water. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur laag en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 10-12min tot al het water opgenomen is en de **rijst** gaar is. Laat nog vijf minuten zonder vuur eronder staan.



2. Ingrediënten voorbereiden

Dep de **tofu** droog met wat keukenpapier. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in 1cm dikke plakken. Snij de **tomaten** in grove stukken. Pel de **uien**, snij ze doormidden en dan in dunne ringen. Pel en hak 1 teen knoflook fijn.



3. Groenten bakken

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 2-3el olie. Fruit de **uien** ca. 8-10 min. Voeg dan de **tomaten** en knoflook toe en bak nog eens 3-5 min tot de tomaten zacht zijn. Voeg de **currypasta** aan de **groenten** toe en bak 1min mee.



4. Kokosmelk toevoegen

Schenk de **kokosmelk** en ca. 50ml water bij het mengsel en laat de **curry** ca. 2min op middelhoog vuur sudderen. Breng op smaak met een snuf zout en peper en een beetje suiker.



5. Curry afmaken

Voeg de **courgette** en **tofu** toe. Laat de **curry** nogmaals 4-6min sudderen totdat de **courgette** gaar is. Proef en breng de **curry** op smaak met peper en zout. Serveer met de **rijst**.



6. Zacht of scherp?

Curry hoort scherp te zijn? Nee hoor, deze curry is bijvoorbeeld lekker romig en heel geruststellend. Heb je het toch liever hot & spicy? Voeg dan wat sambal, rode pepervlokken of Spaanse peper toe als je de curry door de groenten roert. Keuze te over!