

DINNERLY



Romige jackfruit-curry met kokosmelk en rode biet



ca. 20min



2 personen

Jackfruit wordt in Azië en elders al heel lang gegeten, maar is de afgelopen jaren erg populair geworden onder vegetariërs en vegans. Deze vrucht voegt namelijk een fijne textuur en smaak toe aan gerechten en laat zien dat je echt geen vlees nodig hebt. Deze bijzondere curry met kokosmelk, rode biet en rijst is een innovatieve triomf van onze chef Naomi. Ga met ons op avontuur en geniet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g basmatirijst
- 1 blik jackfruit
- 1 pakje gele currypasta
- 2 rode bieten
- 1 bosui
- 1 pakje kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

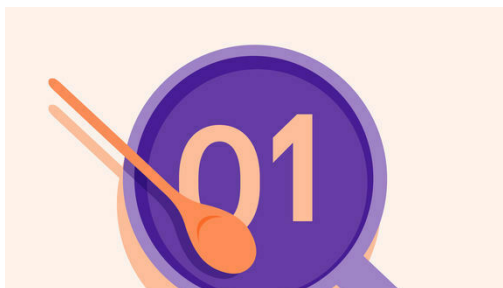
Rode biet kan nogal vlekken en het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

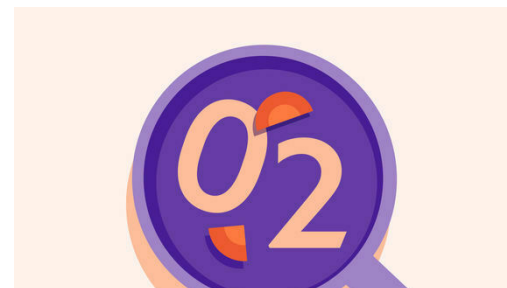
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 809kcal, vet 36.9g, koolhydraten 103.9g, eiwit 12.6g



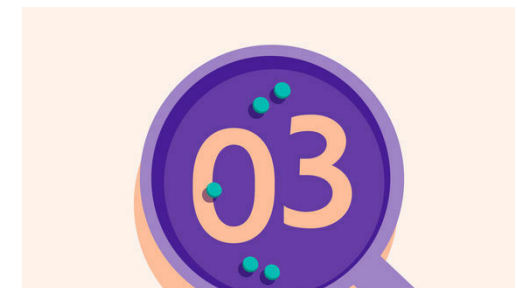
1. Rijst koken

Breng in een middelgrote kookpan 400ml water met een snuf zout aan de kook. Was de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan, draai het vuur helemaal laag en laat 10-12min koken tot al het water is opgenomen. Haal de pan van het vuur en laat nog ca. 5min met het deksel erop staan.



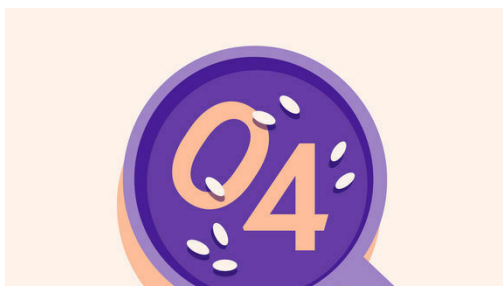
2. Jackfruit voorbereiden

Giet de **jackfruit** af in een zeef, spoel het af met koud water en dep het een beetje droog met keukenpapier. Roer er dan 2el plantaardige olie, de **currypasta** en een snufje zout doorheen. Zet de **jackfruit** dan even opzij.



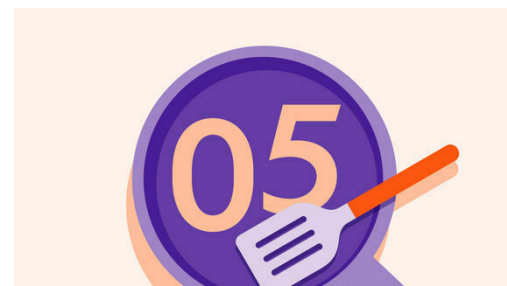
3. Groenten snijden

Schil de **rode bieten** en snij ze in kleine blokjes (ca. 0,5cm breed). Snij het **groene** en het **witte** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen.



4. Curry koken

Verhit in een grote koekenpan 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak het **witte van de bosui** 1min. Zet het vuur hoog, voeg de **jackfruit** toe en bak deze 2min. Voeg dan de **biet** toe en bak nog eens 2min. Voeg de **kokosmelk** en 3el water toe, breng de curry aan de kook en laat deze op een laag vuur 8-10min borrelen tot **biet** gaar is, maar nog wel een bite heeft.



5. Afmaken en serveren

Breng de **curry** op smaak met een snufje suiker, proef het geheel en voeg naar smaak peper en zout toe. Verdeel de **rijst** over de borden, schep de **jackfruitcurry** erop en garneer het geheel met de **groene bosui**.



6. Een kleurenpalet

Dankzij de biet heeft dit gerecht al een prachtige kleur, zeker in contrast met die felwitte rijst. Als je nóg meer rood wilt kun je dunne ringen rode peper toevoegen. Als je juist wat groen wilt toevoegen kun je wat grofgesneden verse koriander over de borden sprenkelen. Ziet er goed uit, smaakt nog beter.