

DINNERLY



Gele tofucurry met tomaten en courgette



ca. 30min



2 personen

Wat ruikt daar toch zo lekker? Het is een prachtige 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
- middelgrote 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 749kcal, vet 38.5g, koolhydraten 83.3g, eiwit 17.4g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg 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.



2. Ingrediënten voorbereiden

Dep de **blokjes tofu** droog. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken van 1cm dik. Snij de **tomaten** in grove stukken. Pel en halveer de **uien** en snij ze in dunne ringen. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



3. Groenten bakken

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



4. Kokosmelk toevoegen

Voeg de **kokosmelk** en ca. 50ml water toe aan de pan 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 currypasta door de groenten roert. Keuze te over!