

DINNERLY



Aloo gobhi met bloemkool en aardappels op bruine rijst met koriander



ca. 30min



2 personen

Aloo gobhi is een geliefd gerecht uit de Pakistaanse en Noord-Indiase keuken. Aloo betekent aardappel en Gobhi bloemkool, maar laat je niet misleiden door die simpele naam, want deze vegetarische curry is allesbehalve saai. De twee ingrediënten vullen elkaar goed aan en door de garam masala-kruiden en verse koriander krijgt het gerecht een intense volle smaak. Voeg er een beetje frisse yoghurt aan toe en het is helemaal af.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g voorgedraaide bruine rijst
- 500g vastkokende aardappels
- 1 bloemkool
- 2 zakjes garam masala
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 blik tomatenblokjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven (met grill-functie)
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- zeef

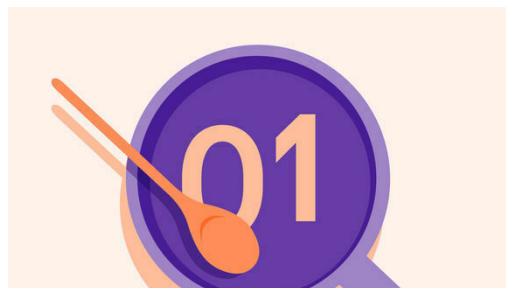
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

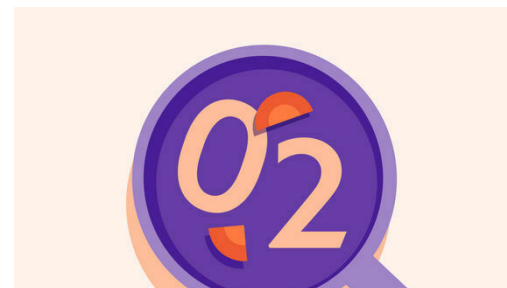
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 886kcal, vet 28.5g, koolhydraten 130.1g, eiwit 22.3g



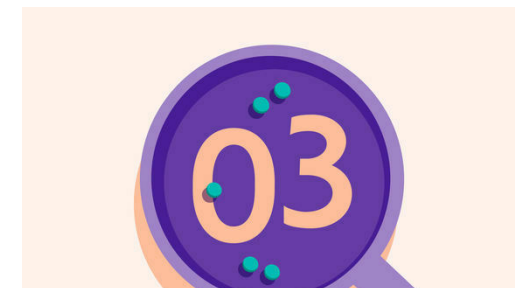
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven (met grillfunctie) voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Snij de **aardappels** in stukken van ca. 2cm groot en snij de **bloemkool** in kleine roosjes.



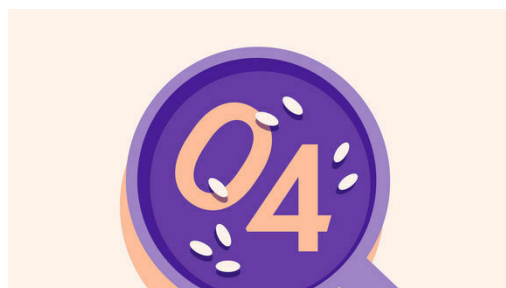
2. Groenten roosteren

Verdeel de **aardappels** en de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en meng ze met 2el plantaardige olie, 1/2tl zout en de **helft van de kruidenmix**. Bak dit 12-18min in het midden van de oven tot de **bloemkool** goudbruin is. De **groenten** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



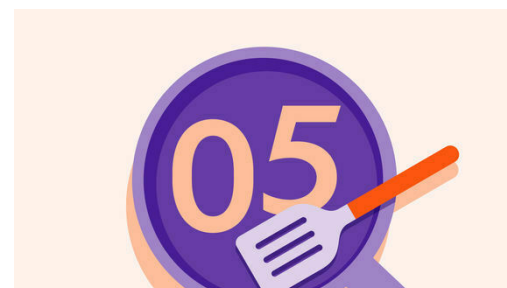
3. Rijst maken

Snij de **blaadjes van de koriander** grof en de **steeltjes van de koriander** fijn. Meng de **yoghurt** met een flinke snuf peper en zout. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en laat 8-10min koken. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



4. Curry maken

Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes. Verhit een grote kookpan met 2el plantaardige olie. Bak de knoflook ca. 2min op laag vuur. Zorg ervoor dat 'ie niet bruin wordt. Voeg de **tomaten**, de **koriandersteeltjes**, de **rest van de kruidenmix**, 1el azijn, 2el ketchup en 1/2tl zout toe. Laat de curry afgedekt sudderen, tot de **groenten** uit de oven komen.



5. Afmaken en serveren

Meng de geroosterde **groenten** voorzichtig door de **curry** en laat ca. 5min zonder deksel inkoken tot de **groenten** gaar zijn. Als het nodig is kun je een paar eetlepels water toevoegen. Breng de **curry** op smaak met peper en zout en serveer 'm in diepe borden op de **rijst**. Schep er een beetje **yoghurt** bovenop en garneer met de **korianderblaadjes** en (versgemalen) peper.



6. Heerlijke restjes

Heb je nog wat groenten in je koelkast liggen en weet je niet wat je ermee moet doen? Deze curry is perfect om overgebleven ui, prei of wortel in te verwerken. Hak ze in kleine stukjes en voeg ze samen met de knoflook toe aan de pan.