



Groentecurry met pindasaus

met koriander, pinda's en jasmijnrijst



20-30min



2 personen

Als je wat vaker plantaardig wil eten, maar niet zo goed weet waar je moet beginnen, dan is curry een uitstekend idee. Het is makkelijk, lekker en dankij het gebruik van kokosmelk automatisch veganistisch (zo lang je vlees of vis weg laat uiteraard). Deze variant met pindakaas, pinda's en lekker veel groenten staat ook nog eens in een handomdraai op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 250g champignons
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 50g pindakaas ⁵
- 1 pakje kokosmelk
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 768kcal, vet 41.1g, koolhydraten 80.8g, eiwit 19.5g



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, doe 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.



4. Curry maken

Voeg **2el pindakaas** (of meer naar smaak) en **2el kokosmelk** toe aan de **groenten** en roer tot de **pindakaas** opgelost is. Voeg dan de **rest van de kokosmelk** toe, met **1el sojasaus** en 130ml water. Breng aan de kook en draai dan het vuur laag. Laat de **curry** 4-5min pruttelen, tot de **groenten** gaar zijn.



2. Koriander hakken

Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Curry op smaak brengen

Roer **2/3e van de koriander** en 1tl suiker door de **curry** en proef of je **meer sojasaus** of zout wil toevoegen.



3. Groenten bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Schrob de **champignons** en snijd ze in plakjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **knoflook** ca. 30sec en voeg dan de **paprika**, **champignons** en **curry madras** toe. Bak 2-3min en breng op smaak met zout en peper.



6. Afmaken & serveren

Serveer de **curry** met de **rijst** en bestrooi met de **rest van de koriander** en de **helft van de pinda's**. Gebruik de **rest van de pinda's** voor een ander recept.