

# MARLEY SPOON



## Tamarindecurry met zoete aardappel

met kokosmelk en pinda's



30-40min



2 personen

De peulen van de tamarindeboom zijn wereldwijd in veel keukens te vinden: in het Caribisch gebied en Noord-Afrika worden ze gebruikt om limonade van te maken, in India geven ze chutneys een bijzondere smaak en in Europa wordt tamarindepasta vaak gebruikt voor het verfijnen van sauzen, zoals de worcestershiresaus. Wij gebruiken de pasta vandaag om een fijne curry met zoete aardappels, wortel, kokosmelk en spinazie te maken.

## Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 pakje kokosmelk
- 150g basmatirijst
- 1x tikka masalapasta
- 50g gezouten pinda's <sup>5</sup>
- 1 zakje tamarindepasta
- 100g babypinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

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

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

## Allergenen

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 813kcal, vet 37.1g, koolhydraten 96.7g, eiwit 17.3g



### 1. Groenten snijden

Schil en snijd de **zoete aardappel** en **wortel** in blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne partjes.



### 2. Curry opzetten

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **aardappel**, **wortel** en **ui** 2-3min. Schenk er de **kokosmelk** en 150ml water bij. Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan.



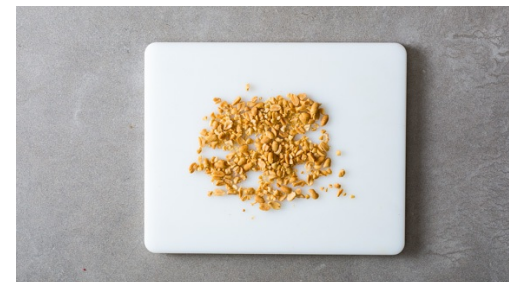
### 3. Curry maken

Voeg **1/3e van de currypasta** (of meer naar smaak) toe aan de koekenpan en breng de **curry** aan de kook. Draai het vuur middellaag, leg een deksel op de pan en laat de **curry** 15-18min zachtjes sudderen, tot de **groenten** beetgaar zijn.



### 4. Rijst koken

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.



### 5. Pinda's hakken

Hak de **pinda's** grof.



### 6. Curry afmaken

Roer de **tamarindepasta** door de **curry** en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Roer de **spinazie** erdoor en stoom mee tot de blaadjes zijn geslonken. Serveer de **curry** met de **rijst** en bestrooi met de **pinda's**.