



Kikkererwtenkorma met courgette

met spinazie en kokosrijst



ca. 25min



2 personen

De bekende kip korma kan ook zonder het stukje vlees. Onze chef Tamara gaat voor een twist door kikkererwten en licht gekarameliseerde groenten toe te voegen aan de romige curry. Zo krijgt alles niet alleen veel bite, maar zitten er ook veel plantaardige eiwitten in. Getopt met gekruid amandelschaafsel is dit een makkelijke maaltijd voor elke dag!

Wat je van ons krijgt

- 1 pakje kokosmelk
- 150g jasmijnrijst
- 1 blik kikkererwten
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 50g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 zakje tandoori masala
- 1 pakje korma currypasta
- 150g babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

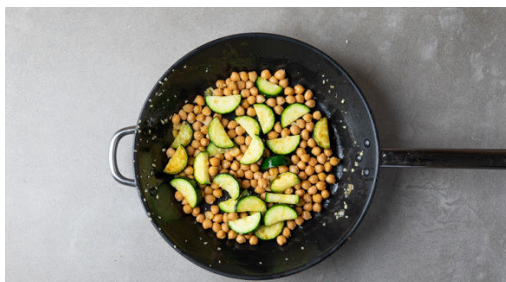
Voedingswaarde per portie

calorieën 884kcal, vet 40.6g, koolhydraten 102.5g, eiwit 21.9g



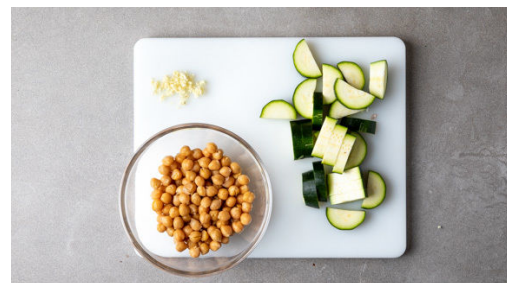
1. Rijst koken

Doe **50ml kokosmelk** met 250ml water en een snuf zout in een kleine kookpan en breng aan de kook. Was de **rijst** in een zeef, tot het water helder blijft. Voeg de **rijst** toe aan het kokende **kokoswater**. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt 5min rusten.



4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg de **courgetteschijfjes** toe en breng goed op smaak met zout en peper. Bak de **courgette** in 4-5min goudbruin. Voeg de **kikkererwten** toe en bak ze 1-2min mee.



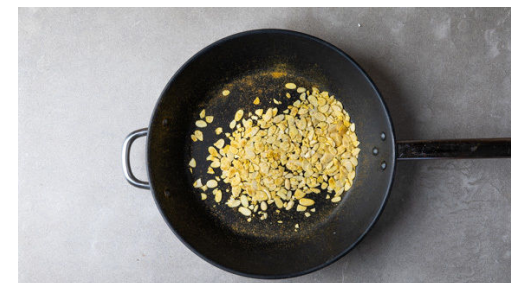
2. Groenten voorbereiden

Giet de **kikkererwten** af, spoel af met koud water en laat uitlekken. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Curry maken

Voeg de **helft van de currypasta, of meer voor een sterkere smaak**, toe aan de **groenten** en roerbak 1-2min. Voeg **de rest van de kokosmelk** toe. Breng aan de kook en laat het 8-10min op laag vuur sudderen. Roer af en toe door. Breng de **curry** op smaak met zout en peper.



3. Amandelen roosteren

Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **helft van het amandelschaafsel** met de **tandoori masala** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel aanbranden. Neem ze uit de pan en laat afkoelen. De **rest van het amandelschaafsel** heb je niet nodig voor dit recept.



6. Spinazie toevoegen

Voeg handje voor handje de **spinazie** toe aan de **curry** en bak tot de blaadjes geslonken zijn. Neem de pan van het vuur en roer de **helft van de geroosterde amandel** door de **curry**. Schep de **rijst** op, verdeel de **curry** erover en bestrooi met de **rest van de geroosterde amandel**.