



Thaise groentecurry met tofu

en geurige jasmijnrijst



20-30min



2 personen

Vandaag nemen we je mee naar Thailand met een fijne groentecurry. In vergelijking met de groene en rode pasta is de gele curry de mildste. De currypasta wordt gemaakt van korianderzaad, komijn, citroengras, kaneel en kruidnagel. De tofu houdt het lekker vegetarisch en zorgt toch voor de nodige eiwitten.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1x tofu ⁶
- 1 pakje gele currypasta
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 limoen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

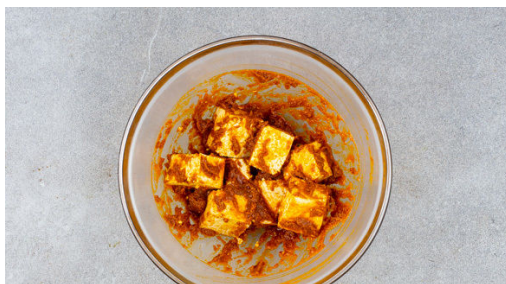
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 745kcal, vet 30.8g, koolhydraten 89.8g, eiwit 23.4g



1. Tofu marineren

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Meng de **tofu** met 1tl plantaardige olie en **1-2tl currypasta**. Zet opzij om te laten marineren.



2. Rijst koken

Was de **jasmijnrijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur laag en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en zet opzij.



3. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dikke plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Schil evt. de **wortel** en snijd hem in dunne schijfjes.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1tl olie. Fruit de **ui** met een snuf zout ca. 2min. Schep de **ui** om met **1-2el curryasta** en voeg dan de **courgette**, **paprika** en **wortel** toe. Roerbak de **groenten** nog eens 1-2min.



5. Curry afmaken

Schenk de **kokosmelk** met 50ml water in de pan en voeg dan de **tofu** en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Roer door en breng op smaak met peper. Breng de **curry** aan de kook en draai het vuur iets lager. Laat de **curry** nog 5-10min sudderen tot de **groenten** gaar zijn.



6. Toppings voorbereiden

Snijd **een limoenhelft** in partjes en pers de **andere helft** uit. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Breng de **curry** op smaak met zout en **1el limoensap**. Serveer de **rijst** en **curry** in kommen en bestrooi met de **koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij.