



Bloemkool op z'n Indiaas

met kurkumarijst en mangosalsa



ca. 25min



2 personen

Zin in een culinair uitstapje? Vandaag gaan we naar India en we weten het zeker, je bent nog nooit zo snel aan de andere kant van de wereld geweest! Want dit kleurrijke gerecht met kurkuma-rijst, bloemkool, tomaten, koriander, aromatische kruiden en een mangosalsa topping staat in mum van tijd op tafel. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 150g basmatirijst
- 250g cherrytomaten
- 1 bloemkool
- 10g verse koriander
- 1 zakje garam masala
- 1 zakje kurkumapoeder
- 1x mangosalsa

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige boter
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 548kcal, vet 15.3g,
koolhydraten 87.3g, eiwit 11.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en hak de **ui** grof. Pel de **knoflook** en schil de **helft van de gember of meer naar smaak** en rasp beide fijn. Spoel de **rijst** in een zeef met koud water, tot het water helder blijft.



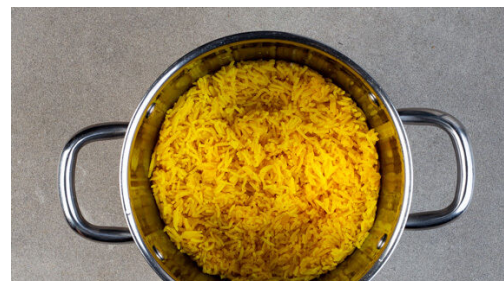
4. Bloemkool garen

Voeg de **helft van de koriander** met **1el garam masala**, 1tl suiker en 1/2tl zout toe aan de pan en roer door. Druk de **cherrytomaten** lichtjes aan tot ze openbarsten. Roer het geheel dan in ca. 1min tot een sausachtige consistentie. Blus af met 100ml water, meng de **bloemkool** door de **sous**, leg een deksel op de pan en laat ca. 10min zachtjes koken, tot de **bloemkool** gaar is.



2. Ui fruiten

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Fruit de **ui** in 2-3min glazig. Voeg de **knoflook** en de **gember** toe en roerbak 2-3min mee.



5. Rijst koken

Voeg de **rijst** en **1/2tl kurkuma** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg 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.



3. Cherrytomaten meebakken

Voeg de **cherrytomaten** toe, leg een deksel op de pan en laat ze 3-6min garen op middelhoog vuur. Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**.



6. Afmaken en serveren

Roer de **rijst** los met een vork en roer 1el plantaardige boter er door. Proef en breng de **groenten** op smaak met zout en peper en verdeel met de **rijst** over borden. Besprenkel met de **mangosalsa** en bestrooi met de **rest van de koriander**.