



Groene curry met garnalen low carb

met kikkererwten, courgette en spinazie



ca. 25min



2 personen

Het is snel, het ziet er geweldig uit en het smaakt nog beter. Onze argumenten voor deze kleurrijke curry zijn misschien niet bijzonder origineel, maar daarom des te overtuigender. En ook nog eens koolhydraatarm. Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 tomaat
- 100g babyspinazie
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 zakjes madraskruiden ¹⁰
- 1 blik kikkererwten
- 1x garnalen (ontdood) ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

schaaldieren (2), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 555kcal, vet 28.3g, koolhydraten 44.6g, eiwit 26.2g



1. Ui snijden

Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en rasp of snijd de **knoflook** fijn.



2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in de lengte door vieren en dan in blokjes. Snijd de **tomaat** in vieren, schep het **binnenste** in een hoge (maat)beker en snijd de **rest van de tomaat** in reepjes.



4. Curry opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 1 el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **ui** en **courgette** 1-2min stevig aan. Voeg de **knoflook**, het **bouillonpoeder** en ca. $\frac{3}{4}$ van de **madraskruiden** toe en roer door. Voeg de **kikkererwten met vloeistof** toe, breng aan de kook en laat de **curry** 4-5min zachtjes pruttelen. Voeg wat water toe als de **curry** te droog wordt.



5. Topping voorbereiden

Hak de **apart gehouden spinazie** fijn. Spoel de **garnalen** af in een zeef en laat ze uitlekken.



3. Saus pureren

Houd een **handje spinazie** apart en doe de **rest** samen met de **kokosmelk** en 100ml water bij het **tomatenvrucht vlees** in de beker. Pureer glad met een staafmixer.



6. Garnalen meegaren

Voeg de **garnalen** met de **tomaat** en de **spinaziesaus** toe aan de **curry** en stoof 1-2min, tot de **garnalen** gaar zijn. Breng naar wens op smaak met meer **madraskruiden** en peper en zout. Verdeel de **curry** over diepe borden of kommen en bestrooi met de **gehakte spinazie**.