

DINNERLY



Curry met varkensvlees op gemberrijst met broccoli en tomaat



ca. 30min



2 personen

Wij kunnen geen genoeg krijgen van curry! Vandaag maken we een bijzonder lekkere versie met mals varkensvlees, knapperige broccoli en sappige tomaten. We laten het samen met een intens smaakvol kruidenmengsel sudderen tot de keuken heerlijk ruikt en serveren het uiteindelijk op een bedje van zachte maar pittige gemberrijst. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 stukje verse gember
- 150g basmatirijst
- 1x broccoli
- 3 tomaten
- 1x varkensreepjes
- 1 zakje garam masala

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el boter ⁷
- ½el mosterd ¹⁰
- 1tl bloem ¹
- zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 697kcal, vet 27.4g, koolhydraten 75.3g, eiwit 35.9g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Schil en rasp de **gember** fijn. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst**, de **helft van de gember**, een flinke snuf suiker en een snuf zout toe aan het kokende water. Zet het vuur 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.



2. Groenten snijden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en de **stronk** in blokjes van ca. 1cm. Snij de **tomaten** ook in blokjes van ca. 1cm. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn.



3. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** 2-3min op hoog vuur en kruid met 1/2tl zout. Haal het uit de pan en zet opzij. Bak de **broccoli** ca. 3min in dezelfde pan.



4. Curry maken

Voeg de **rest van de gember**, de **kruidenmix** en de knoflook toe aan de pan en bak ca. 30sec mee. Voeg de **tomaten**, 1tl bloem, 2el boter, 1el mosterd, 1/2tl suiker en 100ml water toe. Leg een deksel op de pan en laat ca. 4min sudderen, tot de **broccoli** gaar is en de **tomaten** een beetje uiteenvallen.



5. Afmaken en serveren

Schep het **vlees** door de **curry** en verwarm ca. 1min. Schep de **gemberrijst** en de **curry** op borden en serveer.



6. Het wordt heet!

Wees niet bang om de pan goed heet te laten worden. Zo wordt het vlees van buiten lekker bruin en krokant, terwijl het van binnen mooi mals blijft. Als de temperatuur te laag is wordt het vlees gestoomd in plaats van gebakken. Vandaag gaan we voor een geroosterd aroma en dus mag je het vuur flink omhoog draaien!