



V2: Biologische biefstuk met kokoscurry

met amandelen, tomaat en rijst



ca. 30min



2 personen

Als je een curry met ons maakt, laten we je meestal een mengsel van currypasta, specerijen en kokosmelk maken. Vandaag doen we het ietsje anders: je pureert de kokosmelk, amandelen en een deel van de gebakken groenten tot een gladde saus en die voeg je vervolgens toe aan de rest van de groenten. De smaak komt van garam masala en curry madras. En om dit gerecht nog meer sjeu te geven, braad je er een mooie bio-biefstuk bij.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 wortel
- 200ml kokosmelk
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 2 tomaten
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje garam masala
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- plantaardige olie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

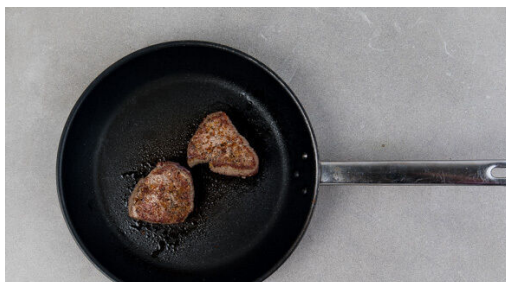
Voedingswaarde per portie

calorieën 938kcal, vet 48.4g, koolhydraten 84.2g, eiwit 40.6g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe 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.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** 2-3min per kant afhankelijk van of je het medium of well-done wilt hebben. Schep uit de pan en laat het afgedekt rusten op een bord.



2. Groenten bakken

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en snijd beide grof. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg **alle gesneden ingrediënten** toe en roerbak 6-8min. Doe de **kokosmelk** en het **amandelschaafsel** in een hoge (maat)beker.



5. Saus pureren

Voeg ca. **¼ van de gegaarde groenten** toe aan de maatbeker. Pureer zo glad mogelijk met een staafmixer. Voeg de **saus** toe aan de **groenten** in de kookpan en meng goed.



3. Groenten kruiden

Verwijder de kern en hak de **tomaten** grof. Voeg de **curry madras** en de **garam masala** toe aan de kookpan met **groenten** en bak ca. 30sec mee. Voeg dan de **tomaat**, 1tl suiker en een ½tl zout toe en draai het vuur middellaag. Doe een deksel op de pan en laat het geheel ca. 10min garen.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** tegen de draad in in plakken. Roer 1el boter door de **curry** en proef of je nog peper, zout of suiker wilt toevoegen. Serveer het **vlees** en de **curry** met de **rijst**.