



Curryworst met broccoli

met amandelen en zoete aardappelfriet



30-40min



2 personen

In Duitsland is de curryworst vooral een - enigszins ondergewaardeerde - straitsnack. In status vergelijkbaar met onze frikandel speciaal. Hij wordt dus niet zo vaak gegeten als onderdeel van een gebalanceerde avondmaaltijd. Een gemiste kans, vonden wij. Daarom maakten we een versie met rundersaucijs en zelfgemaakte currysous. Erbij zoete aardappelfriet en broccoli. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 1 bosui
- 2 zoete aardappels
- 25g gerookte amandelen ⁵
- 2 rundersaucijzen
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 25ml sojasaus ^{1,4}
- 1 zakje madraskruiden ³

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ²
- 1 tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- ovenschaal

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

Allergenen

gluten (1), melk (2), mosterd (3), soja (4), noten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 810kcal, vet 45.1g, koolhydraten 53.2g, eiwit 38.9g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in roosjes. Schil evt. de **stronk** en snijd in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



2. Zoete aardappel roosteren

Schil of schrob de **zoete aardappels** evt. en snijd ze in frietachtige staafjes. Verdeel de **friet** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1 el olijfolie. Rooster in 20-25min gaar en goudbruin in de oven. Breng in een kleine kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **broccoli**.



3. Amandelen voorbereiden

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 1-2min goudbruin. Voeg 1 el boter toe en bak tot de boter lichtbruin is. Schep de **amandelen incl. boter** in een kom en zet opzij.



4. Worst braden

Verhit de koekenpan weer op middelhoog vuur met 1 el olijfolie en braad de **worsten** 3-4min rondom aan. Leg ze in een ovenschaal en zet ze in de laatste 5min baktijd bij de **zoeteaardappelfriet** in de oven. Maak de kookpan nog niet schoon.



5. Broccoli garen

Voeg de **broccoli** toe aan het kokende water en kook in 2-3min beetgaar. **Tip:** kook iets langer als je van zachtere **broccoli** houdt. Giet af in een zeef, doe de **broccoli** terug in de pan en schep de boterige **amandelen** erdoor. Proef of je nog zout wil toevoegen en houd het geheel afgedekt warm tot het serveren.



6. Currysaus maken

Schep de **tomatenpuree** in de koekenpan en meng met de **sojasaus**, ca. **1/2tl kruidenmix**, 100ml water en 1tl honing. Laat de **sous** ca. 2min zachtjes koken op middelhoog vuur en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **worsten** in hapklare stukjes en serveer met de **friet**, **broccoli** en de **currysous**. Bestrooi met de **rest van de kruidenmix** en de **bosui**.