



Jamaicaanse curry met gehakt en kokos

op basmatirijst met groente-bonenmix



ca. 20min



2 personen

Vandaag serveer je een gerecht geïnspireerd op de Jamaicaanse keuken. Deze curry met varkensgehakt en kokos is kleurrijk en ontzettend rijk aan smaken: gember, knoflook, ras el hanout, curry madras en nog meer. En het mooiste is dat alles perfect bij elkaar past: ieder ingrediënt brengt het beste in alle andere naar voren. Genieten!

Wat je van ons krijgt

- 1 sjalotje
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 150g biologische basmatirijst
- 450g verse groentemix
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje madraskruiden ¹
- 250g varkensgehakt
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje kokosrasp

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- kleine koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

Mosterd (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 882kcal, vet 38.1g, koolhydraten 92.7g, eiwit 39.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 375ml water aan de kook in een waterkoker. Pel en halveer het **sjalotje** en snijd grof. Schil de **gember** en rasp grof. Pel de **knoflook** en rasp eveneens fijn. Snijd de **tomaat** in ca. 1cm kleine blokjes. Was de **rijst** grondig in een zeef.



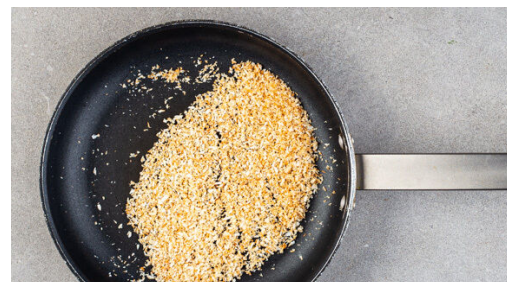
4. Curry koken

Voeg het **gehakt**, de **tomaat** en de **helft van de tomatenpuree** toe en bak ca. 4min tot het **gehakt** goudbruin is. Giet de laatste 75ml heet water in de pan, breng aan de kook en laat 3-4min op laag vuur sudderen, tot het grootste gedeelte van de **vocht** is verdampd.



2. Rijst koken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **groentemix** met ½tl zout ca. 2min. Voeg de **rijst** met 300ml gekookt water en een flinke snuf zout toe. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Kokosrasp roosteren

Verhit een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **kokosrasp** in 1-2min goudbruin.



3. Curry opzetten

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **sjalot**, **gember**, de **helft van de knoflook**, **¾ van de ras el hanout (of meer naar smaak)**, de **helft van de madraskruiden**, ½tl zout en een snuf peper toe. Schep goed om en bak ca. 2min.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **groenterijst** en de **curry** over de borden, bestrooi met de **kokosrasp** en dien op.