



Rode Thaise curry met biefreepjes

en koriander met bloemkoolrijst



ca. 25min



2 personen

Als je af en toe wat minder koolhydraten wil eten, is bloemkoolrijst je nieuwe beste vriend. Qua structuur perfect geschikt om rijst te vervangen en je krijgt er ook nog eens een extra portie groenten mee binnen. Vandaag serveer jouw zelfgemaakte bloemkoolrijst met Thaise rode curry en malse biefreepjes.

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 1x biefreepjes
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 bloemkool
- 1 zakje Thaise chilipasta ^{2,6}
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 pakje kokosmelk
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

schaaldieren (2), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 685kcal, vet 45.0g, koolhydraten 36.0g, eiwit 37.0g



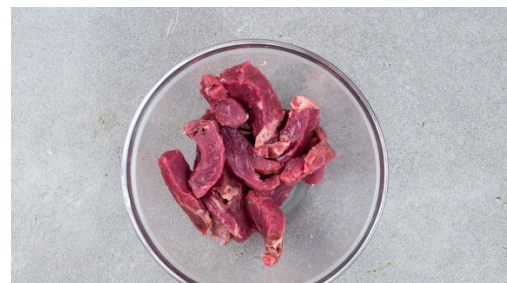
1. Limoen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



4. Bloemkoolrijst roosteren

Rasp de **bloemkool** grof met een keukenrasp (of snijd hem in grove stukken en hak fijn in een keukenmachine). Verdeel de **bloemkoolrijst** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olie en een flinke snuf zout en peper. Rooster 8-10min in de oven tot de **bloemkoolrijst** gaar is.



2. Vlees marineren

Dep de **biefreepjes** droog met wat keukenpapier en meng ze met het **limoensap**.



5. Curry maken

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op hoog vuur. Voeg het **vlees** met zo min mogelijk sap toe en bak het in 1-2min rondom goudbruin. Meng het **resterende sap** met **1-2tl chilipasta** en 150ml water. Voeg dit met het **bouillonpoeder** en de **kokosmelk** aan de pan toe en breng aan de kook. Voeg de **ui**, **knoflook** en **wortel** toe en laat de **curry** 5min op laag vuur sudderen.



3. Groenten snijden

Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in flinterdunne plakjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd hem dan in de lengte doormidden en schuin in dunne plakjes.



6. Curry op smaak brengen

Breng de **curry** op smaak met evt. **meer chilipasta** en zout. Hak de **korianderblaadjes** grof en roer ze door de **curry**. Breng de **bloemkoolrijst** op smaak met **limoenrasp** en meer zout en peper naar wens. Serveer de **curry** met de **bloemkoolrijst**.