



Curryworst met broccoli

met amandelen en zoete aardappelfriet



30-40min



2 personen

In Duitsland is de curryworst vooral een - enigszins ondergewaardeerde - straat snack. 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 runderworst en zelfgemaakte currysous. Erbij zoete aardappelfriet en broccoli voor extra veel vitamines.

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 bosui
- 1 zoete aardappel
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 3 rundersaucijsjes
- 1 blikje tomatenpuree
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 800kcal, vet 46.2g, koolhydraten 48.5g, eiwit 41.2g



1. Groenten snijden

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



2. Zoete aardappel roosteren

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



3. Amandelen voorbereiden

Rooster de **amandelen** 2-3min in een kleine droge kookpan op middelhoog vuur. Voeg 1el boter toe en bak tot de boter lichtbruin is. Schep de **amandelen in boter** in een kom en zet de pan terug op middelhoog vuur.



4. Worst braden

Voeg 1el olijfolie toe en braad de **worsten** in 3-4min rondom aan. Leg ze in een ovenschaal en bak in de laatste 5min mee met de **zoete aardappelfriet**. Maak de pan nog niet schoon.



5. Broccoli garen

Voeg de **broccoli** toe aan het kokende water en kook de **roosjes** in 2-3min beetgaar. Kook iets langer als je van zachtere **broccoli** houdt. Giet af, doe de **broccoli** terug in de pan en schep de **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 gebruikte koekenpan en meng met 100ml water, de **sojasaus**, **2/3e van de curry-madraskruiden** en 1tl honing. Breng de **sous** aan de kook op middelhoog vuur en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **worsten**, **friet** en **broccoli** met de **currysous** en bestrooi met de **rest van de curry madras** en de **bosui**.