



Aardappelcurry met boerenkool

en shiitake met cashewnoten



ca. 30min



2 personen

Boerenkool is een echte wintergroente, dus we gebruiken het graag en veel in de koudere seizoenen. Vandaag bijvoorbeeld, in een veganistische aardappelcurry met vlezige shiitake en knapperige cashews. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 100g shiitake
- 1 wortel
- 1x boerenkool
- 25g cashewnoten ¹⁵
- 200ml kokosmelk
- 1 pakje gele currypasta
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 limoen

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 690kcal, vet 38.5g, koolhydraten 63.5g, eiwit 16.9g



1. Aardappels koken

Breng ruim zout water in een middelgrote kookpan aan de kook. Snijd de **aardappels** in blokjes en voeg ze aan het kokende water toe. Kook in 10-15min gaar, giet af en laat uitstomen.



4. Groenten bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel** en **shitake** 3-4min. Voeg de **boerenkool** toe en bak 5-6min mee.



2. Groenten snijden

Snijd de **shiitake** in plakjes. Schil de **wortel** en snijd hem in schuine plakjes. Verwijder de stelen en hak de **bladeren van de boerenkool** grof.



5. Curry maken

Voeg **currypasta** naar wens en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Schenk de **kokosmelk** en 100-150ml water erbij. Roer door en laat de **curry** 5-6min zachtjes sudderen.



3. Cashewnoten roosteren

Rooster de **cashewnoten** in een grote koekenpan of wok ca. 1min tot ze goudbruin zijn. **Pas op:** ze kunnen snel aanbranden. Zet op een bord opzij.



6. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn, per **een limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Breng de **curry** op smaak met **limoensap** en **-rasp** naar wens en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **curry** met de **aardappels** en bestrooi met de **cashewnoten**. Geef de **limoenpartjes** erbij.