

DINNERLY



Pittige curry met vegetarische schnitzel op broccoli en zachte rijst



20-30min



2 personen

Wie zegt dat schnitzels altijd van vlees moeten zijn en altijd met citroen en friet geserveerd moeten worden? Wij in elk geval niet! Een heerlijke vegetarische schnitzel van tuinbonen gaat ontzettend goed samen met een romige gele curry, verse broccoli en zachte rijst. Zeker als je die schnitzel in een kokosjasje hult! Dit is "fusion" van het hoogste niveau.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x broccoli
- 150g basmatirijst
- 2 vegetarische schnitzels ^{1,3}
- 1 zakje kokosrasp
- 1 pakje gele currypasta
- 1 beker slagroom ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1046kcal, vet 64.8g, koolhydraten 85.5g, eiwit 25.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en snij de bovenste centimeters van de stronk in kleine blokjes. Pel en snij 1 teen knoflook grof.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Schnitzels bakken

Leg de **schnitzels** op een bakplaat met bakpapier. Bedruppel met 1el plantaardige olie en bak 10-13min in de oven. Wentel halverwege om. Strooi aan het einde de **helft van de kokosrasp** over de **schnitzels** en druk aan. Bak nog eens ca. 1min in de oven, tot de **kokos** bruin begint te worden.



4. Curry opzetten

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Fruit de knoflook ca. 30sec op middelhoog vuur. Roer de **helft van de currypasta** erdoor en bak ca. 1min mee. Voeg de **broccoli** toe en bak 2-3min.



5. Curry afmaken

Giet de **room** en 50ml water erbij. Roer goed door en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en laat 4-5min borrelen. Proef en breng op smaak met peper, zout en 1el azijn. Verdeel de **rijst** en **curry** over de borden en serveer de **schnitzels** erop.



6. Of met citrus?

Ligt er nog een halve citroen of limoen te verpieteren in je koelkast? Dan kun je in stap 5 was citrussap toevoegen in plaats van azijn. Dat zorgt voor een andere zure noot, én je hoeft die treurige helft niet weg te gooien!