

DINNERLY



Gele tofucurry met tomaten en courgette



ca. 30min



2 personen

Wat ruikt daar toch zo lekker? Het is een prachtige gele curry met tofu, tomaten, courgette en basmatirijst. Hij krijgt deze mooie goudgele kleur door onze heerlijke kormacurry-pasta. Hoewel korma meestal gecombineerd wordt met een stukje vlees, maken we vandaag deze vegetarische variant: yum!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g basmatirijst
- 2 uien
- 1 blok tofu ⁶
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 pakje korma currypasta
- 200ml kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 807kcal, vet 41.4g, koolhydraten 82.7g, eiwit 22.9g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai 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.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en halveer de **uien** en snij ze in dunne ringen. Verhit een middelgrote kookpan met 2el plantaardige olie. Bak de **ui** 8-10min op middelhoog vuur tot ze een beetje bruin worden. Leg de **tofu** tussen wat keukenpapier en druk veel vocht eruit. Snij in blokjes van 1-2cm. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken van 1cm dik.



3. Tomaat toevoegen

Snij de **tomaten** in grove stukken. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Voeg de **tomaten** en knoflook toe aan de pan en bak 3-5 min tot de **tomaten** zacht zijn.



4. Kokosmelk toevoegen

Voeg de **korma currypasta** toe aan de **groenten** en bak 2min mee. Voeg de **kokosmelk** en ca. 50ml water toe aan de pan, breng aan de kook en laat de **curry** ca. 2min op middelhoog vuur sudderen. Proef de **curry** en breng verder op smaak met een snuf zout en peper en evt. een snufje suiker.



5. Curry afmaken

Voeg de **courgette** en **tofu** toe. Laat de **curry** nog eens 4-6min borrelen totdat de **courgette** gaar is. Voeg naar smaak nog wat peper en zout toe. Serveer met de **rijst**.



6. Zacht of scherp?

Curry hoort scherp te zijn? Nee hoor, deze curry is bijvoorbeeld lekker romig en heel geruststellend. Heb je het toch liever hot & spicy? Voeg dan wat sambal, rode pepervlokken of Spaanse peper toe als je de currypasta door de groenten roert. Keuze te over!