

DINNERLY



Currysoep met gele paprika met verse koriander en gebakken rijst



ca. 30min



2 personen

Curry is een veelzijdig gerecht dat in elke vorm heerlijk is. Deze currysoep zit boordevol smaak dankzij de romige kokosmelk, de aromatische currypasta, de knapperige rijst en de verse koriander. Bovendien krijg je door de zonnige gele kleur van dit gerecht gegarandeerd een goed humeur!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 2 gele paprika's
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 1 pakje gele currypasta
- 200ml kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- staafmixer

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 545kcal, vet 34.0g, koolhydraten 48.8g, eiwit 7.3g



1. Groenten snijden

Breng 150ml licht gezouten water voor de **helft van de rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het vruchtvlees in grote stukken. Schrob of schil de **wortel** en snij in plakjes van ca. 1,5cm dik. Pluk de **blaadjes van de koriander** en snij de grof. Bewaar de **steeltjes van de koriander**.



2. Rijst koken

Was de **helft van 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 ca. 5min rusten.



3. Soep maken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie. Bak de **paprika** en de **wortel** op middelhoog vuur ca. 3min. Voeg de **steeltjes van de koriander** en de **helft van de currypasta** toe en bak ca. 1min mee. Voeg de **kokosmelk** en 50ml water toe en laat afgedekt nog ca. 10min sudderen tot de groenten zacht zijn.



4. Soep pureren

Pureer de **soep** met een staafmixer fijn. Als je de soep iets te dik vindt kun je een voor een eetlepels water toevoegen. Voeg 1el azijn toe en breng op smaak met peper en zout.



5. Rijst bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak de **rijst** op hoog vuur tot deze knapperig is. Breng op smaak met zout. Serveer de **gebakken rijst** op de **soep** en garneer met **koriander**.



6. Go nuts!

Je kunt dit gerecht nóg specialer maken door aan de rijst wat pitten, zaden of noten toe te voegen. Dus als je bijvoorbeeld nog zonnebloempitten of walnoten hebt liggen kun je ze gewoon met de rijst meebakken!