

DINNERLY



Pittige rode curry met knapperige tofu op volkorenrijst en groenten



ca. 25min



2 personen

Pas op: scherp! Maar ook heerlijk. Deze rode curry met sesamtofu, knapperige groenten en volkorenrijst is lekker vurig en zit vol voedingsstoffen. Volkorenrijst is basically hetzelfde als witte rijst, met als verschil dat er nog een dunne vezellaag en kiem omheen zitten, en in die lagen zitten allerlei goede vetten en vezels. Kijk eens aan: lekker pittig eten én we hebben wat geleerd!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blok tofu ⁶
- 1 pakje rode currypasta
- 1 wortel
- 1 courgette
- 150g bruine snelkookrijst
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen of wokken
- maatbeker

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

ALLERGENEN

soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 885kcal, vet 52.6g, koolhydraten 73.2g, eiwit 24.3g



1. Tofu marineren

Breng 500ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Dep de **tofu** droog met keukenpapier en meng met **1el rode currypasta**, 1el plantaardige olie en 1tl maizena.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij in dunne, schuine plakjes. Snij ook de **courgette** in de lengte doormidden en snij in dunne plakken. Pel 1 teen knoflook en snij in heel dunne schijfjes.



3. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en laat 8-10min afgedekt koken tot de **rijst** gaar en het water opgenomen is. Hou de **rijst** warm in de afgedekte pan.



4. Curry opzetten

Verhit een middelgrote koekenpan (of wok) met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **wortel**, **courgette** en knoflook ca. 2min. Roer **1el rode currypasta** erdoor en bak ca. 1min mee. Blus af met de **kokosmelk** en 50ml water. Kruid met een snuf suiker. Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur laag. Laat 5-8min sudderen tot de **groenten** gaar zijn.



5. Afmaken en serveren

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **tofu** in 5-7min knapperig. Zet het vuur uit en roer de **sesam** erdoor tot de **tofu** gelijkmatig bedekt is. Proef de **curry** en breng op smaak met peper en zout en evt. nog wat **currypasta**. Verdeel de **rijst** en de **groentencurry** over de borden en bestrooi met de **sesamtofu**.



6. Lekker groen

Verse koriander past vaak goed bij curry's. Als je nog wat koriander hebt liggen, kun je 1-2 eetlepels fijnsnijden en bij het serveren over de borden strooien. Thaise basilicum is er ook heerlijk bij, maar dat zal niet iedereen zomaar over hebben...