

DINNERLY



Vegetarische schnitzel met gele curry 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 pittige 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

- 150g basmatirijst
- 1 broccoli
- 1 pakje gele currypasta
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje kokosrasp
- 2 vegetarische schnitzels^{1,3}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 924kcal, vet 51.9g, koolhydraten 84.2g, eiwit 25.1g



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. 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.



2. Groente voorbereiden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en snij de bovenste centimeters van de stronk in kleine blokjes. Pel en snij 1 teen knoflook grof. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Fruit de knoflook ca. 30sec op middelhoog vuur. Roer de **helft van de currypasta** erdoor en bak ca. 1min mee.



3. Broccoli en saus koken

Voeg de **broccoli** toe en bak 2-3min. Giet de **kokosmelk** 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.



4. Kokos en schnitzel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **helft van de kokosnippers** in 1-2min goudbruin. Haal dan uit de pan. Verhit dezelfde pan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **schnitzels** 2-3min per kant, tot ze goudbruin zijn.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **rijst** en **curry** over de borden en serveer de **schnitzels** met **kokosrasp** erop.



6. Of met citrus?

Ligt er nog een halve citroen of limoen te verpieteren in je koelkast? Dan kun je in stap 3 wat citrussap toevoegen in plaats van azijn. Dat zorgt voor een andere zure noot, én je hoeft die treurige helft niet weg te gooien!