



V2: Kikkererwtencurry met courgette

met gember-tomatensalade en bruine rijst



20-30min



2 personen

Vandaag warm je jezelf op met een lekkere snelle curry. Terwijl de rijst kookt, bak je de kikkererwten, courgette en knoflook in een pittige tikka masalapasta die je afblust met romige kokosmelk. Je maakt er nog een tomatensalade bij met geraspte gember. In een handomdraai op tafel, en genieten maar!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 blik kikkererwten
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1 pakje tikka-masalapasta
- 1 blikje tomatenpuree
- 200ml kokosmelk
- 1 stukje verse gember
- 2 tomaten
- 1 groene chilipeper
- 1 bosui
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Als je voor kinderen kookt, kun je de chilipeper ook helemaal weglaten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 811kcal, vet 30.9g, koolhydraten 107.0g, eiwit 19.7g



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 9-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



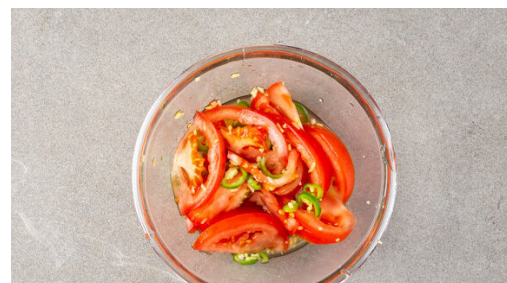
4. Curry koken

Voeg de **courgette** toe en bak in ca. 2min zacht. Blus af met de **kokosmelk** en 100ml water en breng aan de kook. Laat de **curry** op middelhoog vuur 10-12min sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **kikkererwten** af in een zeef en laat uitlekken. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en in dunne plakjes. Pel de **knoflook** en snijd grof.



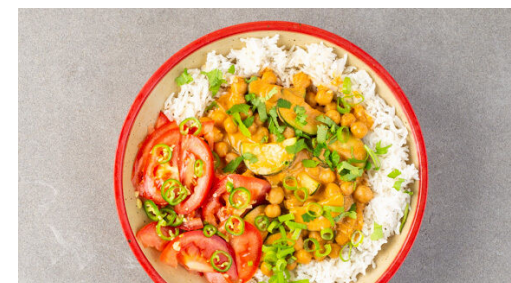
5. Salade maken

Schil de **gember** en rasp fijn. Snijd de **tomaten** in dunne partjes. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden en in hele dunne reepjes. Verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Meng de **tomaten**, de **gember** en de **helft van de peper of meer naar smaak** met 2el lichte azijn en een snuf peper, zout en suiker.



3. Curry starten

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Roerbak de **kikkererwten** en de **knoflook** met een snuf zout ca. 2min. Voeg de **helft van de tikka massalapasta** en de **helft van de tomatenpuree** toe en bak ca. 1min mee op medium tot hoog vuur.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **bosui** in fijne ringen. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen en serveer de **curry** erop. Bestrooi met de **bosui** en de **koriander** en geef de **tomatensalade incl. dressing** erbij.