

DINNERLY



Curry korma met sperziebonen met rijst en romige yoghurt



ca. 20min



2 personen

Vandaag brengen we een eerbetoon aan de peulvrucht, want we gebruiken maar liefst twee soorten in deze curry: sperziebonen en kikkererwten. De sperziebonen geven een lekker knapperige bite en de kikkererwten in de saus zorgen voor een nootachtige smaak. De saus maken we af met een korma currypasta, tomatenpuree en we voegen ook nog eens spinazie toe! Een bomvolle maaltijd, bomvol smaak.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 blik kikkererwten
- 1 pakje korma currypasta
- 1 blikje tomatenpuree
- 100g sperziebonen
- 200g babyspinazie
- 1 kuipje yoghurt ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter ¹
- peper en zout
- suiker

KOOKGEREI

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

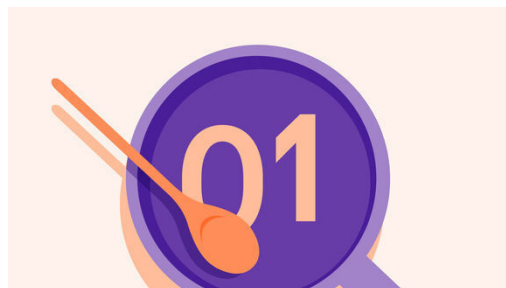
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

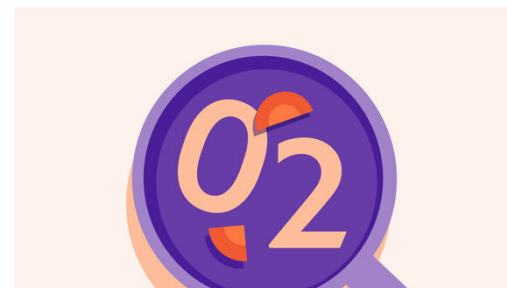
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 735kcal, vet 22.4g, koolhydraten 105.0g, eiwit 22.3g



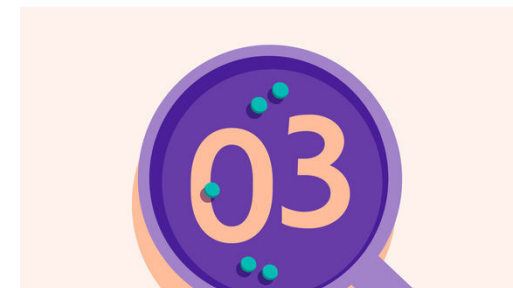
1. Rijst koken

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 lager, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Spoel de **kikkererwten** af in de zeef en laat uitlekken. Smelt 2el boter in een middelgrote kookpan. Bak de knoflook, **currypasta** en **tomatenpuree** op middelhoog vuur in 1min aan.



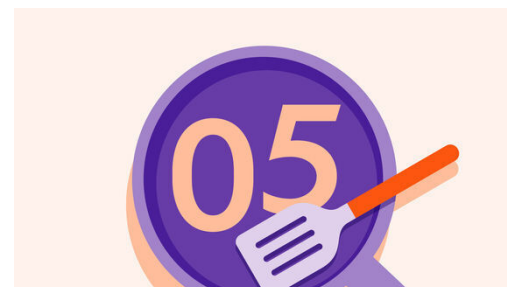
3. Curry koken

Dop en halveer de **sperziebonen**. Voeg ze dan samen met de **kikkererwten**, ½tl zout, ½tl suiker en 200ml water toe aan de pan, leg een deksel erop en laat de **curry** 10-12min sudderen tot de **bonen** gaar zijn en de **sous** wat dikker wordt.



4. Spinazie toevoegen

Plet ⅓ van de **kikkererwten** met een vork zodat er wat zetmeel vrijkomt. Voeg beetje bij beetje de **spinazie** toe, laat inslinken en haal dan de **curry** van het vuur.



5. Afmaken en serveren

Roer de **helft van de yoghurt** en wat versgemalen peper door de **curry** (zie ook **stap 6**). Proef en breng de **curry** verder op smaak met peper en zout. Schep op de **rijst** en serveer gegarneerd met de **overgebleven yoghurt**.



6. Oppassen voor schiften

Gekoelde yoghurt kan soms schiften als je het door warme gerechten roert. Zetmeel kan dit tegengaan, daarom pureren we wat van de kikkererwten - want die hebben er genoeg van. Je kan ook een lepel van de curry door de yoghurt mengen en het mengsel dan terug in de pan gieten, dit helpt ook schiften te voorkomen.