



Linzencurry met citroengras en kokosmelk

met sesamrijst en bloemkool uit de oven



20-30min



2 personen

Lekker, vegan, veelzijdig én geïnspireerd op de diverse Aziatische keuken? Dan ben je bij ons aan het goede adres! Vandaag draai je een voedzame linzencurry in elkaar met gember, citroengras, koriander en kokosmelk. Je maakt het af door rijst te verfijnen met sesam en geroosterde bloemkool uit de oven. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 kleine bloemkool
- 1 blik linzen
- 1 stukje verse gember
- 1 stengel citroengras
- 10g verse koriander
- 100g babyspinazie
- 200ml kokosmelk
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 827kcal, vet 29.1g, koolhydraten 110.5g, eiwit 23.9g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** 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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Ingrediënten pureren

Doe de **gember**, het **citroengras**, de **koriander mét steeltjes** en de **spinazie** met de **kokosmelk** en **sojasaus** in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng op smaak met een snuf peper, zout en suiker.



2. Bloemkool roosteren

Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes. Hussel om met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Rooster 18-20min in de oven tot de **bloemkool** licht gebruind en gaar is.



5. Saus opwarmen

Meng de **saus** in een kleine kookpan met de **linzen** en breng aan de kook op medium tot hoog vuur. Zet het vuur daarna uit.



3. Smaakmakers voorbereiden

Spoel de **linzen** af in een zeef met koud water en laat uitlekken. Schil de **helft van de gember** (of meer naar smaak) en snijd grof. Verwijder de 2 buitenste bladeren en hak het **citroengras** fijn.



6. Rijst verfijnen

Roer de **sesam** door de **rijst**. Verdeel de **linzencurry**, **sesamrijst** en **bloemkool** over de borden en dien op.