

DINNERLY



Romige groentecurry met kokosmelk en rijst



20-30min



2 personen

Deze curry is een echte favoriet hier bij Dinnerly, omdat 'ie zo lekker, zo voedzaam en zo ontzettend makkelijk is. Je snijdt snel de groenten, roert de saus zo in elkaar en kookt de rijst, en voor je het weet heb je een vegetarische en ontzettend smakelijke curry op tafel staan. De lauwarme tomaatjes voegen een fris, zoet-zuur accent toe waardoor de borden in mum van tijd leeg zullen zijn.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische basmatirijst
- 250g cherrytomaten
- 1 courgette
- 250g champignons
- 1 zakje keftablend
- 200ml kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 730kcal, vet 34.0g, koolhydraten 91.1g, eiwit 14.3g



1. Groenten snijden

Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Halveer de **tomaatjes**. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en snij in schuine plakken van ca. 1cm dik. Schrob evt. de **champignons** en snij ze doormidden (de grotere of in vieren).



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai 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.



3. Paddenstoelen bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el plantaardige olie. Bak de **paddenstoelen** 2-3min op hoog vuur. Roer de **kruidenmix** erdoor en bak 1min. Blus met de **kokosmelk** en 50ml water. Breng het geheel aan de kook en laat ca. 4min sudderen. Proef en breng op smaak met peper en zout.



4. Courgette toevoegen

Voeg de **courgette** toe aan de pan, breng het geheel aan de kook en laat de **curry** 4-5min borrelen.



5. Curry afmaken

Roer de **tomaatjes** door de curry en laat 2min meesudderen. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Schep de **rijst** op de borden en verdeel de **curry** eroverheen.



6. Zacht of scherp?

Dankzij de authentieke kruiden en de kokosmelk smaakt dit gerecht lekker zacht en geruststellend. Als je het wat vuriger wil maken kan dat echter ook. Trek je kastjes open: heb je chilivlokken, rode peper of sriracha liggen? Dan kun je dit recept helemaal naar je eigen hand zetten. Roer het met de courgette mee, of zet het op tafel zodat iedereen zelf kan experimenteren.