



<650kcal: Aardappelcurry met boerenkool

en shiitake met cashewnoten



ca. 30min



2 personen

Boerenkool is een echte wintergroente, dus we gebruiken het graag en veel in de koudere seizoenen. Vandaag bijvoorbeeld, in een veganistische aardappelcurry met kokosmelk, stevige shiitake en knapperige cashews. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 wortel
- 100g shiitake
- 150g boerenkool
- 200ml kokosmelk
- 1 pakje gele currypasta
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 onbehandelde limoen
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- vergiet

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

Allergenen

pinda's (5), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 618kcal, vet 33.6g, koolhydraten 60.8g, eiwit 14.0g



1. Aardappels koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Snijd de **aardappels incl. schil** in blokjes van ca. 2cm en voeg ze toe aan het kokende water. Kook de **aardappels** in 10-15min gaar, giet af en laat uitlekken.



4. Curry maken

Blus de **groente** af met de **kokosmelk** en 100ml water. Voeg de **currypasta naar smaak** en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Breng het geheel kort aan de kook en laat de **curry** dan 5-6min zachtjes koken op laag vuur.



2. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel** evt. en snijd 'm schuin in dunne plakjes. Snijd de **shiitake** in fijne reepjes. Hak de **bladeren van de boerenkool** grof en verwijder de harde stelen.



5. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn, pers **een limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



3. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **wortel** en **shiitake** 3-4min. Voeg de **boerenkool** toe en bak de **groente** in nog 5-6min zacht.



6. Afmaken en serveren

Breng de **curry** naar wens op smaak met **limoensap** en **-rasp** en proef of je nog zout wil toevoegen. Serveer de **curry** met de **aardappels** en bestrooi met de **cashewnoten**. Geef de **limoenpartjes** erbij.