



V1: Romige courgettecurry met paneer

met cashewnoten en basmatirijst



ca. 30min



2 personen

Vandaag zet je een klassieke curry op tafel: je tovert een mengsel van knoflook, gember, tomaten, tandoori-kruiden en garam masala om tot een heerlijk geurende currysous met room en cashewnoten. De blokjes paneer gaar je kort in de saus en je serveert al dit lekkers met gebakken courgettes op luchtige basmatirijst. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische basmatirijst
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 2 tomaten
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 1 zakje tandoori-kruiden
- 2 zakjes garam masala
- 200ml slagroom ⁷
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x paneer ⁷
- 1 courgette

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

pinda's (5), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1113kcal, vet 63.5g, koolhydraten 103.1g, eiwit 31.9g



1. Rijst koken

Breng 400ml 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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



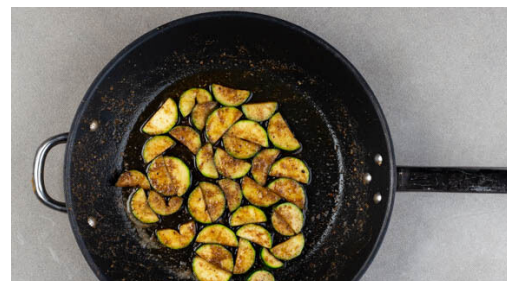
4. Paneer toevoegen

Roer 1el boter door de **curry**, proef en breng evt. verder op smaak met de **rest van het bouillonpoeder**. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min sudderen op middellaag vuur, tot het wat ingedikt is. Snijd de **paneer** in blokjes van ca. 1cm en laat in de laatste 2-3min van de kooktijd meegaren. **Let op**, kook de **paneer** niet te lang mee, anders wordt het hard.



2. Ui bakken

Halveer en pel de **ui** en snijd grof. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **ui** in ca. 5min glazig. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en snijd beide grof. Verwijder de kern en snijd de **tomaten** in grove stukken.



5. Courgette bakken

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur. Roer de **rest van de garam masala** erdoor. Voeg de **courgetteplakjes** met een flinke snuf zout toe en bak in 4-6min beetgaar.



3. Curry koken

Voeg de **knoflook**, de **gember**, **tomaat**, **cashews**, de **tandoori-kruiden**, de **helft van de garam masala** en 2tl suiker toe aan de pan, leg een deksel op de pan en laat 5-6min koken. Neem de pan van het vuur, voeg **100ml slagroom** toe en pureer het geheel fijn met een staafmixer. Voeg 250ml water met $\frac{1}{3}$ van het **bouillonpoeder** (of **meer naar smaak**) toe en pureer nog een keer.



6. Afmaken en serveren

Breng de **curry** op smaak met peper, zout en suiker. Serveer de **rijst** met de **curry** en de **courgetteplakjes**.