



Vegan Japanse kikkererwtencurry

met rijst en komkommerpickle



ca. 25min



2 personen

Dit ziet er toch zonnig uit? En het ziet er niet alleen goed uit, het smaakt ook nog eens prima. Luchtige basmatirijst met een romige curry met kokosmelk, kikkererwten en wortel, bestrooid met een panko-curry-cashew crunch. En als laatste nog wat groen erbij in de vorm van een frisse komkommerpickle. Voilà, je kunt aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische basmatirijst
- 2 wortels
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 200ml kokosmelk
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 komkommer
- 10g verse munt
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 25g panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

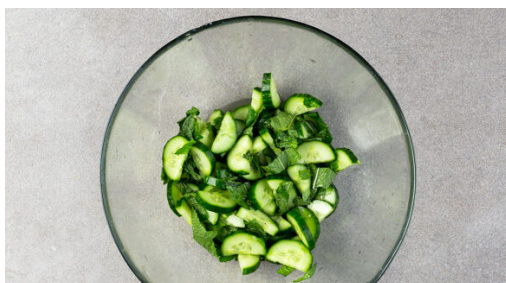
Voedingswaarde per portie

calorieën 1254kcal, vet 56.8g, koolhydraten 152.2g, eiwit 24.6g



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 lager, 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. Komkommer inleggen

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pluk de **muntblaadjes** en snijd grof. Meng 2el lichte azijn, ½el suiker en een flinke snuf zout en roer tot het zout en de suiker zijn opgelost. Meng met de **komkommer** en de **munt** en zet opzij.



2. Wortel bakken

Schil of schrob de **wortels** evt. en snijd ze in dunne plakjes. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **wortel** ca. 2min. Halveer en pel de **ui** en snijd grof. Pel de **knoflook** en snijd ook grof. Voeg de **ui** en **knoflook** met een snuf zout toe aan de **wortel** en bak ca. 3min mee.



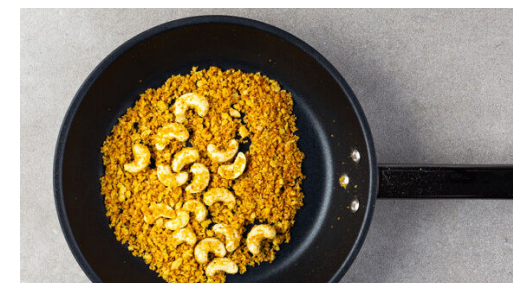
5. Kikkererwten toevoegen

Hak de **cashewnoten** grof en voeg de **helft van de cashews**, de **kikkererwten** en ½el suiker toe aan de **curry**. Breng op smaak met zout en evt. meer water als de **curry** te dik is. Laat ca. 5min zachtjes koken.



3. Curry maken

Voeg ca. $\frac{2}{3}$ van de **madraskruiden** toe aan de pan en bak ca. 1min mee. Blus de **groente** af met de **kokosmelk** en 100ml water. Breng het geheel aan de kook en laat ca. 10min zachtjes koken, tot de **curry** iets ingedikt is. Spoel de **kikkererwten** met koud water af in een zeef en laat uitlekken.



6. Topping maken

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **panko** met de **rest van de madraskruiden**, de **rest van de cashews** en een flinke snuf zout in 3-5min krokant. Giet de **komkommer** af. Schep de **rijst** en de **curry** op in diepe borden en verdeel de **komkommerpickle** erover en bestrooi met de **panko-curry-cashew crunch**.