

DINNERLY



Geroosterde curry-koolraap uit de oven met rode linzen en verse kruiden



40-50min



2 personen

Onze specialiteit? Nou, we hebben er vele, maar interessante combinaties maken van uiteenlopende ingrediënten staat hoog op het lijstje. Vandaag kook je bijvoorbeeld een nuchtere knol: koolraap. Wat dit gerecht zo bijzonder maakt is dat je de groente op smaak brengt met currypasta én verscheidene verse kruiden. Doe er nog wat linzen bij en we zijn helemaal tevreden. Smaakvol, voedzaam en verrassend – dát is onze specialiteit.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 koolraap
- 1 rode ui
- 400ml kokosmelk
- 1 pakje gele currypasta
- 200g rode linzen
- 10g verse Thaise basilicum
- 10g verse koriander

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote ovenschaal
- waterkoker
- dunschiller
- maatbeker

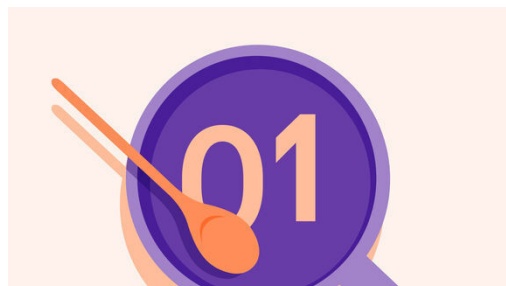
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

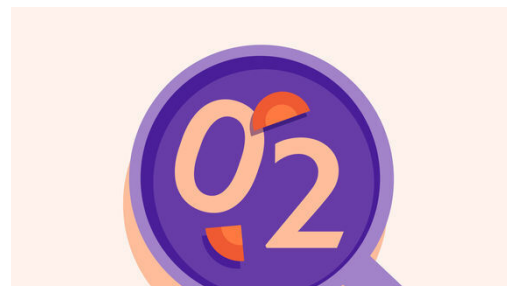
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 782kcal, vet 44.3g, koolhydraten 75.3g, eiwit 25.9g



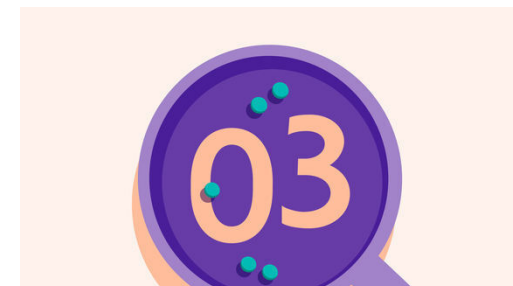
1. Koolraap voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200° hetelucht). Kook 250ml water in een waterkoker of kleine kookpan. Schil de **koolraap** en snij in blokjes van ca. 1,5cm.



2. Ui snijden

Pel de **ui** en snij in **6 partjes**. Vet een medium of grote ovenschaal in met 1tl plantaardige olie.



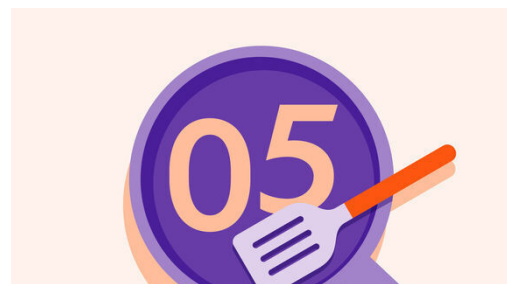
3. Ovenschaal vullen

Doe de **kokosmelk**, het kokende water, **2/3 van de currypasta** (of meer naar smaak) en een snuf zout in de ovenschaal. Roer goed door met een vork (pas op: heet!). Schep de **linzen** erdoor en verdeel dan de **koolraap** en **ui** over het mengsel.



4. Groente bakken

Bak de **groente** 25-45min in de oven. Controleer na 25min of alles gaar is: steek met een mes of vork in de **koolraap**, glijd deze er gemakkelijk vanaf en zijn de **linzen** ingekookt tot een dikke **sous**, dan is het gerecht klaar. Is het nog niet gaar, check dan nog eens om de 5min en voeg zo nodig extra water toe.



5. Kruiden snijden

Pluk de **blaadjes** van de **Thaise-basilicum**. Snij de **koriander incl. zachte steeltjes** grof. Verdeel de **ovensotel** over borden en garneer met de **basilicumblaadjes** en **koriander**.



6. Net even anders

Dit recept biedt talloze kansen om je eigen creativiteit de vrije loop te laten. Wil je het iets frisser? Schep dan wat limoen- of citroensap door de linzen. Iets knapperiger? Strooi wat geroosterde sesam over de borden. Kleuriger? Voeg die halve paprika of laatste cherrytomaten uit de koelkast toe. De mogelijkheden zijn eindeloos!