



Vegetarische schnitzels met groentecurry

met basmatirijst en komkommer-munt-raita



ca. 35min



2 personen

Zin in een schnitzel, maar liever zonder vlees? We hebben het juiste gerecht voor je! Onze vegan kipschnitzel past perfect bij de groentecurry met tomaat. Je serveert hem met geurige basmatirijst en een heerlijke raita - een Indiase yoghurtsaus - van munt en komkommer. Je zou dit zo de Indiase variant op de schnitzel kunnen noemen!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje madraskruiden ³
- 1 blik gehakte tomaten
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt ²
- 1 zakje gedroogde munt
- 2 vegan kipsnitzels ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 812kcal, vet 31.8g, koolhydraten 101.0g, eiwit 26.7g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Curry starten

Voeg de **gember, knoflook, madraskruiden** en ½tl zout toe aan de kookpan en bak 1-2min tot het begint te geuren. Voeg de **tomatenblokjes** en 1tl azijn toe aan de pan en roer goed door. Breng aan de kook en zet het vuur laag. Laat de **sous** ca. 10min zachtjes pruttelen en roer regelmatig.



2. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd in ca. 0,5cm brede plakjes. Pel de **ui** en snipper fijn. Schil de **helft van de gember** (of meer naar smaak) en rasp fijn. Pel **1 teen knoflook** en rasp fijn of druk door een knoflookpers.



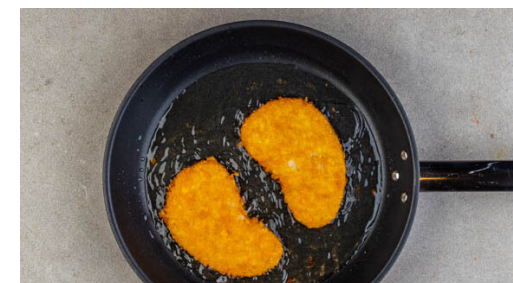
5. Raita maken

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en vervolgens overdwars in ca. 0,5cm dikke plakjes. Pel de **overgebleven knoflookteen** en rasp fijn of druk door een knoflookpers. Roer **3el yoghurt** door de **curry**. Meng de **rest van de yoghurt** met de **komkommer, knoflook, 1tl munt**, een flinke snuf zout en ½tl lichte azijn. Proef en voeg evt. **meer munt**, zout of azijn toe.



3. Ingrediënten bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **wortel** ca. 6min. Voeg vervolgens de **ui** toe en bak 3-4min verder tot de **wortel** zacht is en de **ui** glazig.



6. Vegan schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **vegan schnitzels** 3-4min per kant tot ze warm en knapperig zijn. Leg de **vegan schnitzels** op keukenpapier en kruid met een snuf zout. Proef de **curry** en voeg evt. nog wat peper of zout toe. Verdeel de **rijst, schnitzels** en **curry** over de borden en serveer met de **raita**.