



Thaise groentecurry met tofu

met luchtige bruine rijst



20-30min



2 personen

Vandaag nemen we je mee naar Thailand met een fijne groentecurry met tofu. In vergelijking met de groene en rode pasta is de gele curry de mildste. De currypasta wordt gemaakt van korianderzaad, komijn, citroengras, kaneel en kruidnagel. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 blok biologische tofu ¹
- 1 pakje gele currypasta
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

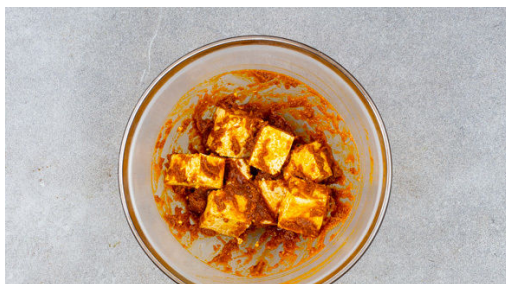
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

soja (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 767kcal, vet 33.3g, koolhydraten 89.6g, eiwit 23.4g



1. Tofu marineren

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Snijd de **tofu** in hapklare blokjes, meng ze met 1tl plantaardige olie en **1-2tl currypasta** en zet opzij.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Groente snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dikke plakken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne plakjes.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie. Fruit de **ui** met een snuf zout in ca. 2min glazig. Roer **1-2el currypasta** door de **ui** en voeg dan de **courgette, paprika en wortel** toe. Roerbak de **groente** 1-2min.



5. Curry afmaken

Schenk de **kokosmelk** en 50ml water in de pan en voeg dan de **tofublokjes** en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Roer door en breng op smaak met peper. Breng de **curry** aan de kook, zet het vuur laag en laat de **curry** 5-10min sudderen, tot de **groente** gaar is.



6. Toppings voorbereiden

Halveer de **limoen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Breng de **curry** op smaak met zout en **1el limoensap**. Serveer de **rijst** en **curry** in kommen en bestrooi met de **koriander**. Serveer met de **limoenpartjes**.