



Sri Lankaanse pompoencurry

met cashewrijst en muntchutney



20-30min



2 personen

Pompoen is het hele jaar door verkrijgbaar, maar toch staat het bij ons bekend als een echte herfstgroente (of als het vervoermiddel van Assepoester). Pompoenen bevatten maar weinig calorieën en zitten boordevol vitamine A. Je gaart de zoete, milde pompoen in romige kokosmelk met specerijen als garam masala en kaneel. Als vanzelf ontstaat een hartverwarmende curry waarvan het hele gezin zal genieten!

Wat je van ons krijgt

- 1 Hokkaido-pompoen
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 150g basmatirijst
- 5g garam masala
- 1 pakje kokosmelk
- 1 sachet kaneel
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 citroen
- 20g verse kruidenmix: koriander & munt
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- zeef
- grote koekenpan of wok
- fijne keukenrasp
- maatbeker
- staafmixer
- middelgrote koekenpan

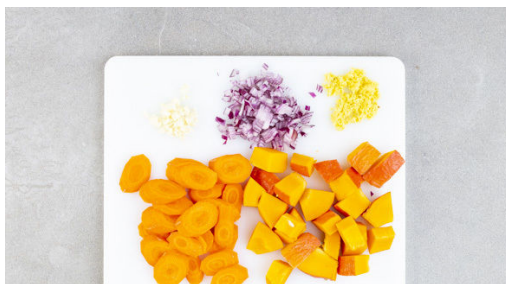
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 38.4g, koolhydraten 90.5g, eiwit 18.1g



1. Groenten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook voor de **rijst**. Snijd de **pompoen** doormidden, verwijder de pitten en snijd het **vruchtvlees** in blokjes. Schil de **wortel** en snijd hem schuin in dunne plakjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Schil en hak of rasp de **gember** fijn.



4. Chutney maken

Hak de **cashewnoten** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pluk de **muntblaadjes** en doe ze met **2/3e van de koriander**, de **helft van de cashewnoten**, de **rest van de knoflook** en de **gember**, **2el citroensap**, **1/4tl zout**, **1/4tl suiker**, **1el olie** en **2el water** in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng de **chutney** op smaak met peper en evt. zout.



2. Rijst koken

Was de **rijst** in een zeef tot het water helder is en voeg de **rijst** toe zodra het water kookt. Breng het geheel aan de kook, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur om de **rijst** te laten rusten.



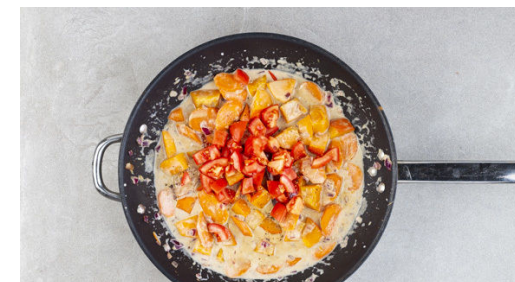
5. Rijst afmaken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **rest van de cashewnoten** toe. Bak 2min totdat de **noten** goudbruin zijn en roer ze vervolgens met de olie door de **rijst**. Breng de **rijst** op smaak met **1tl citroenrasp** en **1el citroensap**.



3. Curry maken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Bak de **ui** met de **helft van de gember** en **helft van de knoflook**, **1-2tl garam masala** en **1/2tl zout** 2-3min. Doe de **pompoen** en **wortel** erbij en bak 2min mee. Voeg de **kokosmelk**, een **mespunt kaneel** en 50-100ml water toe. Kook de **curry** 12-15min op matig vuur totdat de **groenten** gaar zijn.



6. Tomaten toevoegen

Snijd de **tomaten** in blokjes en voeg ze in de laatste 2min aan de **curry** toe. Proef en breng de **curry** op smaak met peper en zout. Serveer de **rijst** met de **curry** en de **chutney** en scheur de **rest van de koriander** er losjes over. Roer de **chutney** door de **rijst** en de **curry** zodat je alle smaken te pakken hebt!