

DINNERLY



Auberginecurry met goudbruine tofu op zachte rijst



30-40min



2 personen

Curry's staan regelmatig op het menu bij Dinnerly. En dat doen we heel bewust, want ze zijn zo heerlijk veelzijdig. Je kunt er bijna elke groentesoort in verwerken en ook met de saus kun je alle kanten op. Deze auberginecurry maken we met een saus van korma currypasta en tomaat en we serveren er gebakken tofu op.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 2 uien
- 1 grote aubergine
- 3 tomaten
- 1 pakje korma currypasta
- 1 blok biologische tofu ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el plantaardige boter
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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 763kcal, vet 35.0g, koolhydraten 85.9g, eiwit 24.1g



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 helemaal laag, 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.



2. Groenten bakken

Pel en halveer de **uien** en snij ze in dunne repen. Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui** 3-4min tot ie zacht begint te worden. Voeg dan de **aubergine** toe en bak nog ca. 3min.



3. Currysaus maken

Pel en halveer 1 teen knoflook en snij 1 **tomaat** in grove stukken. Pak een hoge (maat)beker en pureer een **gladde currysaus** van de knoflook, de **tomatenstukken**, de **currypasta**, een snuf suiker, 1el azijn en 75ml water. Roer de **sau**s door de **aubergine**, leg er een deksel op en laat op laag vuur 8-12min zachtjes koken, tot de **aubergine** zacht en gaar is.



4. Tofu bakken

Snij de **rest van de tomaten** in kleine blokjes en meng ze met wat peper en zout. Wickel de **tofu** in keukenpapier en druk er voorzichtig zo veel mogelijk vocht uit. Snij de **tofu** dan in blokjes van ca. 1cm. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** in ca. 8min goudbruin en kruid dan met wat zout.



5. Afmaken en serveren

Roer 2el plantaardige boter door de **curry**, proef en breng verder op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** en **curry** op borden en garneer met de **tofu** en **tomatenblokjes**.



6. Curryexperimenten

Curry's zijn heel veelzijdig en dat betekent dat je er van alles aan kunt toevoegen. Zo zijn er naast gebakken tofu en frisse tomaat nog veel meer toppings die er goed bij passen. Rooster bijvoorbeeld een paar grof gehakte pinda's of cashews in een droge pan en strooi ze bij het serveren over de borden.