



Japanse stoof van geroosterde pompoen

met appel-kokoscurry en spinazie



ca. 25min



2 personen

De Japanse currygerechten zijn misschien wat minder bekend dan vergelijkbare curry's uit India en Thailand, maar dat betekent zeker niet dat ze minder lekker zijn. Typisch voor de Japanse cuisine is het gebruik van aardappels, vlees en wortels in combinatie met milde currykruiden. Chef Martina vervangt de koolhydraten door Hokkaio - een uit Japan afkomstige pompoen - en frisse appeltjes.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1x pompoenblokjes
- 1 appel
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 5g curry madraskruiden ¹⁰
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 pakje kokosmelk
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan of wok
- staafmixer
- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 793kcal, vet 33.5g, koolhydraten 99.8g, eiwit 17.7g



1. Rijst koken

Verwarm de oven op 220°C. Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **jasmijnrijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten.



4. Currypasta maken

Doe de **kleine appelblokjes**, **sojasaus**, de **helft van de curry madraskruiden**, de **helft van de tomatenpuree** en de **halve chilipeper** met 1/2el suiker, 1el olie en 125ml water in een hoge (maat)beker. Pureer glad. De **rest van de madraskruiden** worden niet gebruikt.



2. Pompoen roosteren

Leg de **pompoen** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olie, 1/8tl zout en een snuf peper. Rooster ca. 15min tot de **pompoen** beetgaar is.



5. Curry maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en kook de **currypasta** 4min. Schenk de **kokosmelk** in de pan en breng de **curry** al langzaam roerend aan de kook. Zet het vuur laag en kook 3-4min totdat de **sous** is ingedikt. Proef en breng op smaak met peper, zout en suiker naar wens.



3. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **helft van de appel** in grove stukken. Snijd de **andere helft** in kleine blokjes. Snijd de **helft van de chilipeper** in ringetjes en verwijder de zaadjes uit de **andere helft**.



6. Groenten toevoegen

Voeg de **pompoen** en **rest van de appel** toe en stoof ze 2min in de **curry**. Roer dan hand voor hand de **babyspinazie** erdoor en breng op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** en **curry** op en bestrooi met de **chiliringen**.