

DINNERLY



Bloemkoolcurry met een gekookt eitje op bruine rijst met ingelegde ui



ca. 35min



2 personen

Tijd voor curry! Dit keer in een smakelijke kormavariant met verse tomaat en goudbruine bloemkool, die we eerst in de oven garen. Dit doen we omdat het de bloemkool boterzacht maakt en de curry een lekkere roostersmaak geeft. Volkorenrijst erbij, een zachtgekookt eitje erop en niets meer aan doen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine bloemkool
- 150g bruine snelkookrijst
- 2 biologische eieren ¹
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 1 pakje korma currypasta

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1½tl honing
- 1tl bloem ²
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

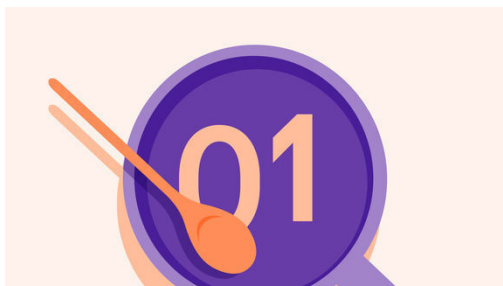
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Eieren (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

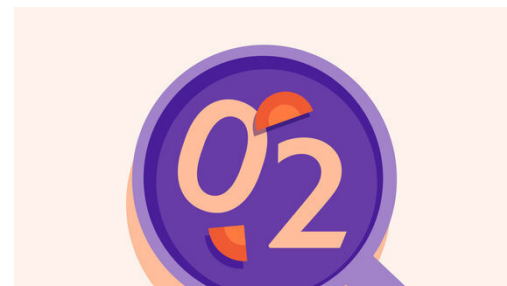
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 612kcal, vet 24.7g, koolhydraten 75.5g, eiwit 18.4g



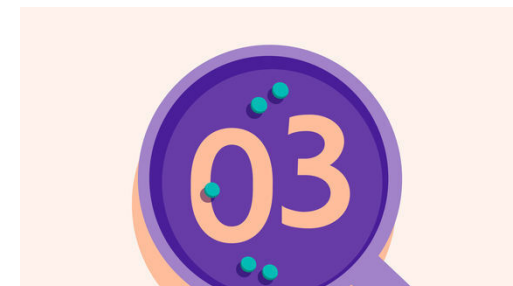
1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snij de **bloemkool** in roosjes en hussel om met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Rooster in 17-22min goudbruin en gaar in de oven, schep halverwege de baktijd een keer om.



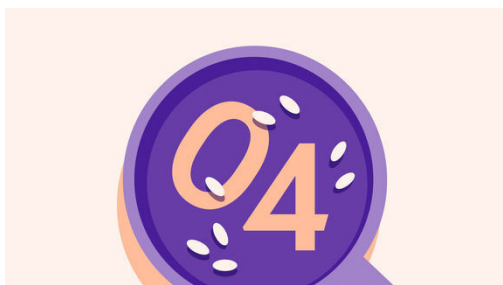
2. Rijst koken

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 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



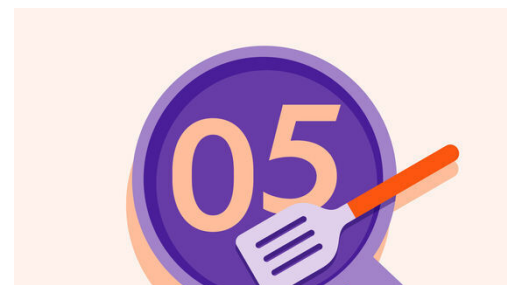
3. Eieren koken

Breng genoeg water voor de **eieren** aan de kook in een 2e kleine kookpan. Voeg de **eieren** toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 6min zacht, of in ca. 8min hard. Laat ze schrikken onder koud water. Pel en halveer de **ui** en snij **1 helft** in dunne reepjes. Los ½tl honing en een flinke snuf zout op in 1el azijn. Meng de **ui** door het azijnmengsel en zet opzij.



4. Curry maken

Hak de **rest van de ui** fijn. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **gehakte ui** in 6-8min zacht. Pel en hak 1 teen knoflook fijn en snij de **tomaten** in dunne partjes. Voeg **beide** toe aan de pan met de **currypasta** en 1tl bloem en bak ca. 2min. Voeg 100ml water, 1tl honing en een flinke snuf zout toe en laat alles 3-5min zachtjes koken.



5. Afmaken & serveren

Roer de **bloemkool** door de **curry**. Pel en halveer de **eieren**. Verdeel de **rijst**, **curry** en **eieren** over diepe borden of kommen en serveer met de **ingelegde ui**.



6. Extra veel smaak

Dit bord curry is al behoorlijk smaakvol dankzij de korma currypasta. Wil je nu **nóg** meer umami? Voeg dan 2tl tomatenpuree toe als je de knoflook, tomaat en currypasta toevoegt en bak mee.