

DINNERLY



Thaise gele curry met kikkererwten met paprika en koriander



ca. 25min



2 personen

Deze vrolijke gele curry op zachte jasmijnrijst is lekker romig en helemaal vegan. Je maakt 'm met een aromatische Thaise currypasta waarin onder andere chilipeper, citroengras, kurkuma, laoswortel en komijn verwerkt zijn. Samen met kokosmelk maak je er een heerlijke saus van waarin je kikkererwten en paprika laat garen. Om het af te maken versier je je gerecht met verse koriander.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 paprika
- 10g verse koriander
- 1 pakje gele currypasta
- 200ml kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

De currypasta is tamelijk pittig. Als je het niet al te scherp wilt hebben, kun je eerst minder gebruiken, het gerecht proeven en evt. naar smaak wat extra toevoegen.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 833kcal, vet 26.6g, koolhydraten 125.3g, eiwit 16.9g



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 lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



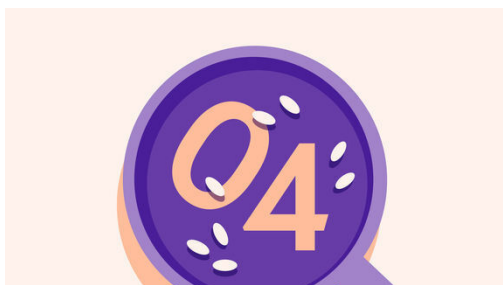
2. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **kikkererwten** in de zeef af met koud water en laat uitlekken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vrucht vlees** in stukken van ca. 2cm. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers heel fijn.



3. Curry opzetten

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2tl plantaardige olie. Bak de **paprika** in 3-4min zacht. Meng de **currypasta**, **koriandersteeltjes** en knoflook erdoor en bak ca. 30sec mee. (Zie ook de **kooktip**, links.)



4. Curry koken

Voeg de **kikkererwten** toe, schenk de **kokosmelk** en 125ml water erbij en breng aan de kook. Zet het vuur middelhoog en laat de **curry** terwijl je regelmatig roert ca. 10min zachtjes koken, tot de **groente** gaar is. Roer er 1tl suiker door en haal de pan van het vuur.



5. Afmaken en serveren

Proef de **curry** en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** en **curry** op borden en garneer met de **rest van de koriander**.



6. Op smaak brengen

Bij koken draait alles om het vinden van de juiste balans aan smaken. En dat hoeft helemaal niet moeilijk te zijn! Maak je gerecht een beetje zoeter met suiker, een beetje zouter met sojasaus, een beetje zuurder met limoen- of citroensap en blijf goed proeven. Het belangrijkste is dat jij het lekker vindt!