

DINNERLY



Gele tofucurry op bruine rijst met tomaat en courgette



ca. 30min



2 personen

Wat ruikt daar toch zo lekker? Het is een prachtige gele curry met tofu, tomaat, courgette en bruine rijst. Hij krijgt deze mooie goudgele kleur door onze heerlijke kormacurry-pasta. Hoewel korma meestal gecombineerd wordt met een stukje vlees, maken we vandaag deze overheerlijke vegetarische variant: yum!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g bruine snelkookrijst
- 2 uien
- 1 blok biologische tofu¹
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 pakje korma currypasta
- 200ml kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker

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 807kcal, vet 43.1g, koolhydraten 77.0g, eiwit 23.9g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en halveer de **uien** en snij ze in dunne reepjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **ui** 8-10min, tot ze een beetje bruin worden. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van 1-2cm. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken van 1cm dik.



3. Tomaat toevoegen

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in achten. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Voeg de **tomaat** en knoflook toe aan de pan en bak 3-5min, tot de **tomaat** zacht is.



4. Kokosmelk toevoegen

Voeg de **korma currypasta** toe aan de **groente** en bak 2min mee. Roer de **kokosmelk** en ca. 50ml water door de pan, breng kort aan de kook en laat de **curry** ca. 2min koken. Kruid met peper en zout en voeg naar smaak een snuf suiker toe.



5. Curry afmaken

Voeg de **courgette** en **tofu** toe. Laat de **curry** nog eens 4-6min koken, tot de **courgette** gaar is. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** over borden, schep de **curry** erop en serveer.



6. Zacht of scherp?

Curry hoort scherp te zijn? Nee hoor, deze curry is bijvoorbeeld lekker romig en heel geruststellend. Heb je het toch liever hot & spicy? Voeg dan wat sambal, rode pepervlokken of Spaanse peper toe als je de currypasta door de groente roert. Keuze te over!