



Caribische tofucurry

met cavolo nero en zelfgemaakt platbrood



40-50min



2 personen

Een verwenmoment in een kommetje, dat is hoe we dit gerecht noemden toen hij in de testkeuken op tafel werd gezet. Want dat is deze door de Cariben geïnspireerde curry absoluut! Je serveert de kruidige curry met tofu, aubergine en cavolo nero het beste in een diepe kom. Nestel je op een stoel of op de bank en gebruik het zelfgebakken platbrood om de curry op te lepelen. De iets langere bereiding is het meer dan waard!

Wat je van ons krijgt

- 1 pakje tarwebloem ¹
- 1 zakje bakpoeder
- 1x tofu ⁶
- 1 aubergine
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 sachet komijnpoeder
- 1 sachet mosterdzaad ¹⁰
- 1x cavolo nero
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje pinda's ⁵
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹

Kookgerei

- zeef
- maatbeker
- grote koekenpan of wok met deksel
- grote koekenpan of grillpan

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

Kooktip

Knead het deeg een aantal minuten en voeg evt. 2-3el lauwarm water of extra bloem toe. Het moet een samenhangend en beetje plakkerig deeg zijn.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 911kcal, vet 47.0g, koolhydraten 79.5g, eiwit 36.3g



1. Deeg voorbereiden

Zeef de **tarwebloem** met **1tl bakpoeder** boven een kom en vorm een kuiltje in het midden. Voeg 1tl olie, 1/8tl zout en 100ml lauwarm water toe en meng goed. Knead dan het **deeg** op een met bloem bestoven ondergrond tot het elastisch is (**zie tip, links**). Vorm er een bal van en plaats die in een met olie bestreken kom. Laat het **deeg** afgedekt 25-30min op een warme plek rijzen.



4. Curry starten

Rits de bladeren van **cavolo nero** van de stelen en snijd die in reepjes. Voeg ze met de **tofu** en **aubergine** aan de pan toe en bak al roerend 1min. Voeg dan de **tomatenblokjes** samen met de **kokosmelk**, 1/2tl zout en een snuf peper toe. Roer door, leg een deksel op de pan en stoof 15-20min tot een romige **curry** ontstaat en de **kool** zacht is.



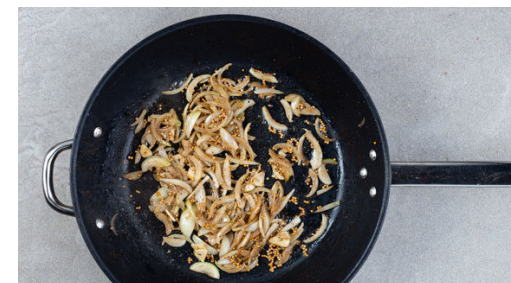
2. Groenten voorbereiden

Dep de **tofu** droog en snijd hem in blokjes. Snijd de **aubergine** in de lengte in vieren en dan in plakjes. Pel de **ui** en snijd hem in dunne ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



5. Platbrood bakken

Verhit een droge, grote koekenpan of grillpan op hoog vuur. Verdeel het **deeg** in **4 even grote porties** en rol ze uit, tot een dunne deeglap. Bestuif het **deeg** met een beetje bloem. Bak de **platbroden** om de beurt ca. 2min per zijde in de hete pan, tot het **deeg** gaar is en bruine vlekjes of grillstrepen heeft.



3. Smaakmakers bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **helft van het komijnpoeder**, de **knoflook**, en **helft van de mosterdzaad** toe en bak 2-3min tot de **ui** zacht is.



6. Toppings voorbereiden

Hak de **pinda's** grof. Hak de **koriander** fijn. Breng de **curry** voor het serveren op smaak met peper en zout en schep hem dan in kommen of diepe borden. Bestrooi met de **koriander** en **pinda's** en serveer met het **platbrood**.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl **#marleyspooning**