



Thaise groentecurry

met tofu en jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Vandaag nemen we je mee naar Thailand met een fijne groentecurry. In vergelijking met de groene en rode pasta is de gele curry de mildste. De currypasta wordt gemaakt van korianderzaad, komijn, citroengras, kaneel en kruidnagel. De tofu houdt het lekker vegetarisch en zorgt toch voor de nodige eiwitten.

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 1 pakje gele currypasta
- 150g jasmijnrijst
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 pakje kokosmelk
- 1 limoen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- maatbeker
- zeef
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok

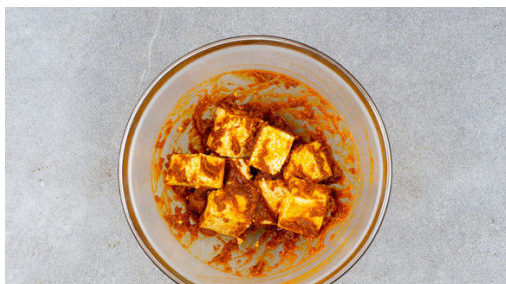
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 806kcal, vet 34.6g, koolhydraten 89.2g, eiwit 28.9g



1. Tofu marineren

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Snijd de **tofu** in grote blokjes. Meng ze in een kom met **1-2tl currypasta** en 1tl olie. Zet opzij om te laten marineren.



2. Rijst koken

Was de **jasmijnrijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur laag en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en zet opzij.



3. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Schil evt. de **wortel** en snijd hem in zo dun mogelijke schijfjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dikke plakjes.



4. Groenten bakken

Verhit 1tl olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Bak de **ui** met een snuf zout in 2min glazig. Voeg **1-2el currypasta** toe en roer goed door. Voeg de **paprika**, **courgette** en **wortel** toe en roerbak de **groenten** 1-2min.



5. Curry maken

Schenk de **kokosmelk** in de pan en voeg de **tofu** en **helft van het bouillonpoeder** toe. Roer door en breng op smaak met peper. Laat de **curry** aan de kook komen en draai het vuur iets lager. Laat dan de **curry** nog 5-10min sudderen totdat de **groenten** beetgaar zijn.



6. Toppings voorbereiden

Snijd **een limoenhelft** in partjes en pers de **ander** uit. Hak de **korianderblaadjes** grof. Breng de **curry** op smaak met **1el limoensap** en zout naar wens. Serveer de **rijst** en **curry** in kommen en garneer met de **koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij.