



Thaise currybowl

met spiegelei en basmatirijst



20-30min



2 personen

Curryfans, opgelet! Deze vegetarische curry met luchtige basmatirijst als basis is een ware traktatie, ook voor de meest doorgewinterde curryliefhebber. Dankzij de romige kokosmelk, knapperige groenten en het fijne spiegeleitje on top is deze currybowl niet alleen een lust voor het oog, maar ook een absolute must voor de smaakpapillen!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1x taugé
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 150g basmatirijst
- 1 zakje gele currypasta
- 1 pakje kokosmelk
- 1x babyspinazie
- 2 eieren³
- 10g verse koriander
- 1 zakje witte sesam¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

eieren (3), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

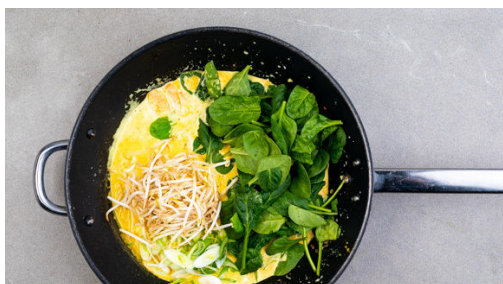
Voedingswaarde per portie

calorieën 769kcal, vet 41.6g, koolhydraten 74.1g, eiwit 20.0g



1. Groenten snijden

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Schil evt. de **wortel** en snijd hem schuin in plakjes. Was de **taugé** grondig. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



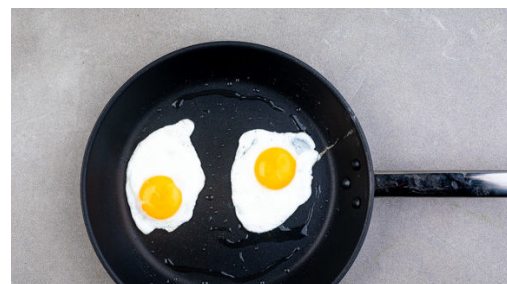
4. Curry maken

Schenk de **kokosmelk** in de pan. Roer door en breng de **curry** aan de kook. Laat 4-5min op middellaag vuur sudderen. Voeg de **spinazie**, **taugé** en **2/3e van de bosuiringen** toe en stoof 2-3min mee. Proef en breng de **curry** op smaak met peper, zout en evt. meer **currypasta**.



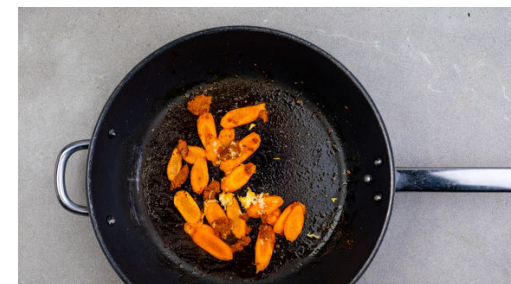
2. Rijst koken

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



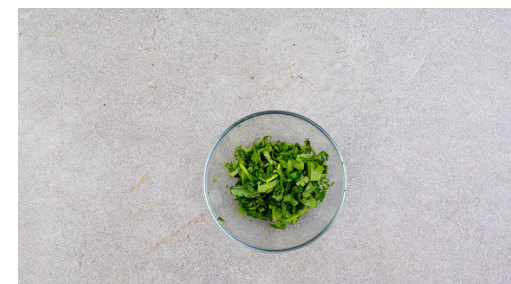
5. Ei bakken

Verhit 1-2el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en breek de **eieren** in de pan. Bak ze 3-4min voor een *zachte dooier* of 5-6min voor een *harde dooier*.



3. Groenten bakken

Verhit 1-2tl olie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **1el currypasta** en bak 1-2min. Voeg de **knoflook** toe en bak 30sec mee.



6. Koriander hakken

Hak de **koriander** grof. Schep de **rijst** en **curry** in kommen. Leg er een **spiegelei** bovenop en bestrooi met de **sesam**, **koriander** en de **rest van de bosui**.