



Indiaas gekruide rijstsalade

met bloemkool en kokosyoghurt



20-30min



2 personen

Voor dit recept liet chef Tamara zich inspireren door een recept van haar moeder. Zij serveerde haar bord curry standaard met yoghurt, rozijnen en kokos. Deze aromatische rijstsalade is er een afgeleide van: geroosterde, bijna geblakerde bloemkool, kraakverse groenten, rozijnen en frisse yoghurt met knapperige kokos.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 5g curry madraskruiden ¹⁰
- 2 zakjes rozijnen ¹²
- 150g basmatirijst
- 1 rode paprika
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 15g verse kruidenmix: koriander, munt en platte peterselie
- 1 rode ui
- 1 limoen
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje zonnebloempitten
- 1 kuipje kokosyoghurt

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- fijne keukenrasp
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

selderij (9), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 770kcal, vet 21.8g, koolhydraten 112.0g, eiwit 20.7g



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool** en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met **1tl curry madraskruiden**, 1el olijfolie, 1/2tl zout en een snuf peper. Bak de **bloemkoolroosjes** ca. 20min in de oven tot ze goudbruin zijn. Bak in de laatste 2-3min de **rozijnen** mee.



4. Kokos en pitten roosteren

Rooster de **kokosrasp** 1-2min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Roer daarbij regelmatig door om aanbranden te voorkomen. Neem uit de pan en zet apart voor stap 5. Rooster dan de **zonnebloempitten** 1-2min in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Schep de **pitten** eruit en bewaar tot stap 6.



2. Basmatirijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 10-12min op laag vuur beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten.



5. Saus maken

Meng in een kommetje de **helft van de kokosyoghurt** met **1-2tl limoensap** en de **helft van de kokosrasp**. Voeg evt. 1el water toe om de **sous** te verdunnen. Gebruik de **rest van de yoghurt** voor een ander recept.



3. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan schuin in plakjes. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze met de **koriander** en **peterselie** grof. Pel en hak de **ui** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



6. Salade maken

Meng in een grote kom de **rijst** met de **rest van de kokosrasp**, de **verse kruiden**, de **paprika**, **bloemkool**, **rozijnen**, **bleekselderij** en **ui** en **1tl limoenrasp**. Proef en breng de **salade** op smaak met peper, zout en evt. **meer madraskruiden**. Serveer de **salade** met de **zonnebloempitten** en **sous**.