



Indiaas gekruide rijstsalade

met bloemkool en kokos-limoenyoghurt



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 bloemkool, kraakverse groenten, rozijnen en frisse yoghurt met knapperige kokos.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 zakje curry madraskruiden ¹⁰
- 2 zakjes rozijnen ¹²
- 150g basmatirijst
- 1 rode paprika
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 30g verse kruidenmix: koriander, munt en platte peterselie
- 1 rode ui
- 1 limoen
- 1 zakje zonnebloempitten
- 1 zakje kokosrasp
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

melk (7), selderij (9), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 799kcal, vet 23.8g, koolhydraten 128.6g, eiwit 18.0g



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 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** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Breng opnieuw aan de kook en leg een deksel op de pan. Draai het vuur laag en kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten.



5. Saus maken

Meng de **helft van de yoghurt** met **1-2tl limoensap** en de **helft van de kokosrasp**. Voeg evt. 1el water toe om de **saus** 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 de **rijst** met de **rest van de kokosrasp**, de **verse kruiden**, de **paprika**, **bloemkool**, **rozijnen**, **bleekselderij**, **ui** en **1tl limoensap**. Proef en breng de **salade** op smaak met peper, zout en evt. **meer curry madraskruiden**. Serveer de **salade** bestrooid met de **zonnebloempitten** en besprenkeld met de **saus**.