



Japanse geroosterde pompoencurry

met appel, spinazie en rijst



ca. 25min



2 personen

De Japanse currygerechten zijn misschien wat minder bekend dan vergelijkbare curry's uit India en Thailand, maar dat betekent zeker niet dat ze minder lekker zijn. Typisch voor de Japanse cuisine is het gebruik van aardappels, vlees en wortels in combinatie met milde currykruiden. Chef Martina vervangt de koolhydraten door Hokkaio - een uit Japan afkomstige pompoen - en frisse appeltjes.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 Hokkaidopompoen
- 1 appel
- 1 verse chilipeper
- 1 ui
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje curry madraskruiden ¹⁰
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 pakje kokosmelk
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 878kcal, vet 36.0g, koolhydraten 120.3g, eiwit 16.6g



1. Rijst koken

Verwarm de oven op 220°C. Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Currypasta maken

Pel en hak de **ui** grof. Doe de **ui** in een hoge (maat)beker met de **kleine appelblokjes**, de **sojasaus**, de **helft van de madras-kruiden**, **1el tomatenpuree**, de **gehakte chilipeper**, 1tl suiker, 1el olie en 125ml water. Pureer glad.



2. Pompoen roosteren

Halveer de **pompoen**, verwijder de pitten en snijd **1 helft** in blokjes (snijd meer pompoen bij grote trek of bewaar de helft voor een ander recept). Hussel de **pompoenblokjes** op een bakplaat met bakpapier om met 1el olie en een snuf zout en peper. Rooster de **pompoen** in ca. 15min gaar in de oven.



5. Curry maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **currypasta** ca. 4min. Roer de **kokosmelk** erdoor en breng de **curry** aan de kook. Laat 3-4min zachtjes doorkoken tot de **curry** wat is ingedikt. Breng op smaak met zout, peper en suiker.



3. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **helft van de appel** in grove stukken. Snijd de **andere helft** in kleine blokjes. Snijd de **helft van de chilipeper** in ringetjes en hak de **andere helft** fijn.



6. Curry serveren

Voeg de **pompoen** en de **rest van de appel** aan de currypan toe en warm in ca. 2min op. Roer de **spinazie** hand voor hand door de **curry** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **curry** met de **rijst** en bestrooi met de **rest van de chilipeper**.