



Aardappelcurry met boerenkool

en shiitake met cashewnoten



30-40min



2 personen

Boerenkool is ontzettend gezond, maar staat in Nederland niet bekend als de meest exotische groente. Daarom verwerkt je 'm vandaag in een veganistische aardappelcurry met vlezige shiitake en knapperige cashews.

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1x shiitake
- 1 wortel
- 1 boerenkool
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 pakje gele currypasta
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 pakje kokosmelk
- 1 limoen

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- middelgrote kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 675kcal, vet 39.0g, koolhydraten 66.0g, eiwit 15.7g



1. Aardappels koken

Breng zout water aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **aardappels** in blokjes en voeg ze toe zodra het water kookt. Kook in 10-15min gaar, giet af en laat uitstomen.



2. Groenten snijden

Snijd de **shiitake** in plakjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in schuine plakjes. Verwijder de stronk en scheur de **boerenkool** in stukjes.



3. Cashewnoten roosteren

Rooster de **cashewnoten** in een grote koekenpan of wok ca. 1min tot ze goudbruin zijn. Zet op een bord opzij.



4. Groenten bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel** en **shitake** 3-4min. Voeg de **boerenkool** toe en bak 5-6min mee.



5. Curry maken

Voeg **currypasta** naar wens en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Schenk de **kokosmelk** en 100-150ml water erbij. Roer door en laat de **curry** 5-6min zachtjes sudderen.



6. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes. Breng de **curry** op smaak met **limoensap** en **-rasp** naar wens en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **curry** met de **aardappels** en bestrooi met de **cashewnoten**. Geef de **limoenpartjes** erbij.