



Sri Lankaanse pompoencurry

met cashewrijst en muntchutney



20-30min



2 personen

Pompoen is het hele jaar door verkrijgbaar, maar toch staat het bij ons bekend als een echte herfst- en wintergroente. Pompoenen bevatten maar weinig calorieën en zitten boordevol vitamine A. Je gaart de zoete, milde pompoen in romige kokosmelk met specerijen als garam masala en kaneel. Als vanzelf ontstaat een hartverwarmende curry waarvan het hele gezin zal genieten!

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 200g basmatirijst
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 citroen
- 1 zakje garam masala
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje kaneel
- 20g verse kruidenmix: koriander & munt
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef
- fijne keukenrasp

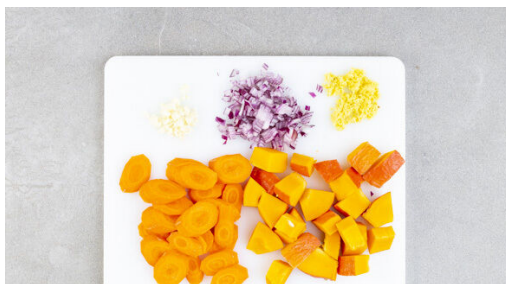
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1002kcal, vet 46.4g, koolhydraten 126.5g, eiwit 18.9g



1. Groenten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook voor de **rijst**. Snijd de **pompoen** doormidden, verwijder de pitten en snijd het **vruchtvlees** in blokjes. Schil de **wortel** en snijd hem schuin in dunne plakjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Schil en hak of rasp de **gember** fijn.



4. Chutney maken

Pluk de **muntblaadjes** en doe ze met **2/3e van de koriander**, de **helft van de cashewnoten**, de **rest van de knoflook en gember**, **2el citroensap**, een flinke snuf zout en suiker, 1el olie en 2el water in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng de **chutney** op smaak met peper en evt. zout.



2. Rijst koken

Was de **rijst** in een zeef tot het water helder is en voeg de **rijst** toe zodra het water kookt. Breng het geheel aan de kook, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur om de **rijst** te laten rusten. Hak de **cashewnoten** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



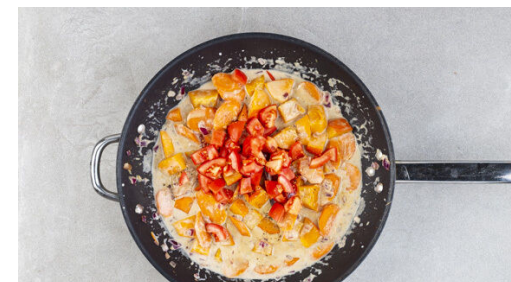
5. Rijst afmaken

Verhit een kleine koekenpan met 1el olie op middelhoog vuur en bak de **rest van de cashewnoten** 2min totdat ze goudbruin zijn. Roer de **noten met de olie** door de **rijst**. Breng de **rijst** op smaak met **1tl citroenrasp** en **1el citroensap**.



3. Curry maken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **ui** met de **helft van de gember en de knoflook**, **1-2tl garam masala** en 1/2tl zout toe en bak 2-3min. Doe de **pompoen** en **wortel** erbij en bak 2min mee. Voeg de **kokosmelk**, **1 snuf kaneel** en 50-100ml water toe. Kook de **curry** 12-15min op matig vuur totdat de **groenten** gaar zijn.



6. Tomaten toevoegen

Snijd de **tomaten** in blokjes en voeg ze in de laatste 2min aan de **curry** toe. Proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Serveer de **rijst** met de **curry** en de **chutney** en scheur de **rest van de koriander** er losjes over. **Tip:** roer de **chutney** door de **rijst** en **curry** zodat je alle smaken te pakken hebt!