

DINNERLY



Romige groentecurry met kokosmelk en rijst



20-30min



2 personen

Deze curry is een echte favoriet hier bij Dinnerly, omdat 'ie zo lekker, zo gezond en zo ontzettend makkelijk is. Je snijdt snel de groenten, roert de saus zo in elkaar en kookt de rijst, en voor je het weet heb je een vegetarische en ontzettend smakelijke curry op tafel staan. De lauwarme tomaatjes voegen een fris, zoet-zuur accent toe waardoor de borden in mum van tijd leeg zullen zijn.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x cherrytomaten
- 1 courgette
- 1 bakje champignons
- 200g basmatirijst
- 1 zakje tandoori masala
- 1 pakje kokosmelk ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 678kcal, vet 28.3g, koolhydraten 93.3g, eiwit 14.0g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan 400ml water met een snuf zout aan de kook. Halveer de **cherrytomaten**. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en snij in schuine plakken van ca. 1cm dik. Boen de **champignons** indien nodig schoon met wat keukenpapier of een borsteltje. Snij ze dan doormidden of in vieren, afhankelijk van de grootte.



2. Rijst koken

Was de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft en voeg deze toe aan het kokende water. Zet het vuur helemaal laag en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 10-12min tot al het water opgenomen is en de rijst gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Paddenstoelen bakken

Verwarm 2el plantaardige olie in een grote koekenpan en bak de **paddenstoelen** 2-3min op hoog vuur. Roer dan de **kruidenmix** erdoorheen en bak 1min. Blussen met de **kokosmelk** en 50ml water. Aan de kook brengen en ca. 4min laten sudderen. Naar smaak peper en zout toevoegen.



4. Courgette toevoegen

Voeg de **courgette** toe aan de pan, breng het geheel aan de kook en laat je **curry** 4-5min borrelen.



5. Curry afmaken

Roer de **tomaatjes** door de curry en laat 2min meesudderen. Proef en voeg evt. nog wat peper en zout toe. Schep de **rijst** op de borden en verdeel de **curry** eroverheen.



6. Zacht of scherp?

Dankzij de authentieke kruiden en de kokosmelk smaakt dit gerecht lekker zacht en geruststellend. Als je het wat vuriger wil maken kan dat echter ook. Trek je kastjes open: heb je chilivlokken, rode peper of sriracha liggen? Dan kun je dit recept helemaal naar je eigen hand zetten. Roer het met de courgette mee, of zet het op tafel zodat iedereen zelf kan experimenteren.