



Tamarindecurry met zoete aardappel

met kokosmelk en pinda's



30-40min



2 personen

De peulen van de tamarindeboom zijn wereldwijd in veel keukens te vinden: in het Caribisch gebied en Noord-Afrika worden ze gebruikt om limonade van te maken, in India geven ze chutneys een bijzondere smaak en in Europa wordt tamarindepasta vaak gebruikt voor het verfijnen van sauzen, zoals de worcestershiresaus. Wij gebruiken de pasta vandaag om een fijne curry met zoete aardappels, wortel, kokosmelk en spinazie te maken.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 150g basmatirijst
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje tikka masala currypasta
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje tamarindepasta
- 1x babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 819kcal, vet 37.3g, koolhydraten 97.0g, eiwit 17.9g



1. Groenten snijden

Schil en snijd de **zoete aardappel** en **wortel** in ca. 1cm grote blokjes. Pel en snijd de **ui** in 1cm brede partjes.



2. Curry starten

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook voor de **rijst**. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1-2el plantaardige olie. Bak de **aardappel, wortel** en **ui** 2-3min. Schenk de **kokosmelk** en 200ml water erbij.



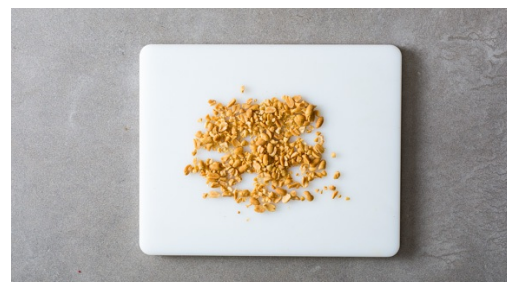
3. Curry koken

Roer de **helft van de currypasta** (of meer naar smaak) door de **kokosmelk** en breng de **curry** aan de kook. Draai het vuur middellaag, leg een deksel op de pan en laat de **curry** 15-18min zachtjes sudderen tot de **groenten** beetgaar zijn.



4. Rijst koken

Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Draai het vuur laag en kook de **rijst** afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten tot stap 6.



5. Pinda's hakken

Hak de **pinda's** grof.



6. Curry afmaken

Roer de **tamarindepasta** door de **curry** en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Roer de **spinazie** erdoor en stoom mee tot de blaadjes zijn geslonken. Serveer de **curry** met de **rijst** en bestrooi met de **pinda's**.