



Thaise curry met tofu

met limoen en koriander



20-30min



2 personen

Vandaag nemen we je mee naar Thailand met een fijne groentecurry. In vergelijking met de groene en rode pasta is de gele curry de mildste. De currypasta wordt gemaakt van korianderzaad, komijn, citroengras, kaneel en steranijs. De tofu houdt het lekker vegetarisch en zorgt toch voor de nodige eiwitten.

Wat je van ons krijgt

- 1 pakje gele currypasta
- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 wortel
- 2 pakjes kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder ⁹
- 1 limoen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker

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

Allergenen

soja (6), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

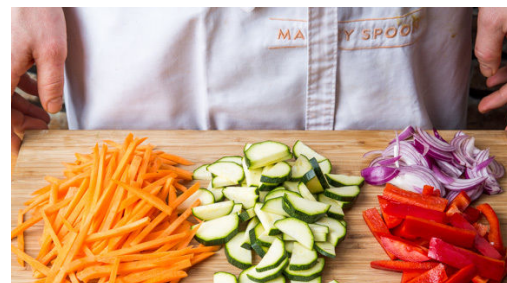
Voedingswaarde per portie

calorieën 682kcal, vet 50.3g, koolhydraten 32.0g, eiwit 23.1g



1. Tofu marineren

Meng **1-2tl currypasta** met 1tl plantaardige olie. Dep de **tofublokjes** droog. Meng ze met de **curryolie** en zet apart.



2. Groenten snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd 'm in fijne reepjes. Halveer de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken. Schil of schrob de **wortel**, snijd hem eerst in de lengte in vieren en dan in zo dun mogelijke staafjes.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie. Fruit de **ui** ca. 2min. Voeg **currypasta naar smaak** toe en bak nog ca. 30sec. Voeg de **paprika**, de **courgette** en de **wortel** toe en meng goed. Breng op smaak met een snufje zout en bak nog 1-2min.



4. Kokosmelk toevoegen

Blus de **groenten** af met de **kokosmelk** en 100ml water. Roer het **bouillonpoeder** erdoor.



5. Tofu toevoegen

Roer de **tofu** door de **curry**. Breng op smaak met zout, peper en een snufje suiker. Laat nog ca. 10min zachtjes sudderen (of iets langer, als je de **groenten** minder knapperig wilt).



6. Serveren

Pers **1 helft** van de **limoen** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **koriander incl. de steeltjes** grof. Breng de **curry** op smaak met **1-2el limoensap**. Verdeel over de borden en garneer met de **koriander** en de **limoenpartjes**.