

DINNERLY



Thaise curry met aubergine en prei op basmatirijst met verse kruiden



ca. 25min



2 personen

Met curry kan je alle kanten op. Vlees, vis, vegetarisch. Kokosmelk of pindasaus. India, Nepal, Thailand en oh zo vele andere. Keuze te over! Vandaag kiezen we ... mmm, Thailand. Maar nemen we dan rode, groene of gele Thaise curry? We gaan voor een zachte gele curry met kokosmelk en aubergine. En weet je wat? We maken 'm helemaal vegan. Lekker makkelijk, goed voor jou en goed voor de planeet. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g basmatirijst
- 1 prei
- 1 aubergine
- 1 zakje gele currypasta¹⁰
- 1 pak kokosmelk
- 10g verse kruidenmix: munt & Thaise basilicum

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1-2el bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

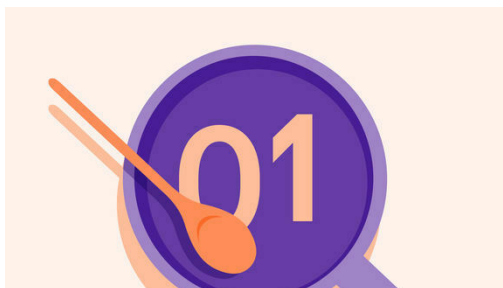
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

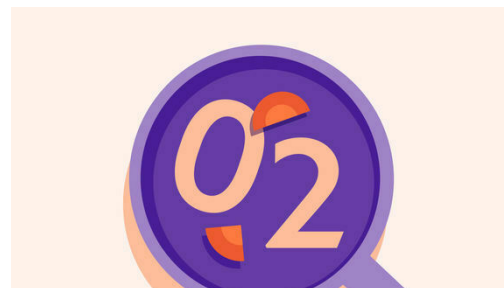
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 836kcal, vet 50.4g, koolhydraten 83.5g, eiwit 11.9g



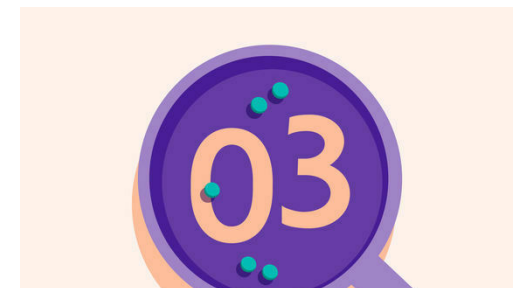
1. Rijst koken

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook. Was de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en leg een deksel op de pan. Zet het vuur helemaal laag en laat 10-12min koken tot al het water is opgenomen. Haal de pan van het vuur en laat nog ca. 5min met het deksel erop staan.



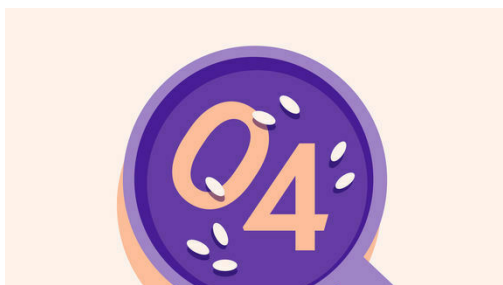
2. Groenten snijden

Snij de **prei** in de lengte doormidden, was 'm en snij dan in repen van ca. 1cm breed. Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 2cm. Pel 2 tenen knoflook en snij ze in dunne plakjes. Kruid de **aubergine** met 1/2tl peper en 1/2tl zout en wentel ze door 1-2el bloem tot ze goed bedekt zijn.



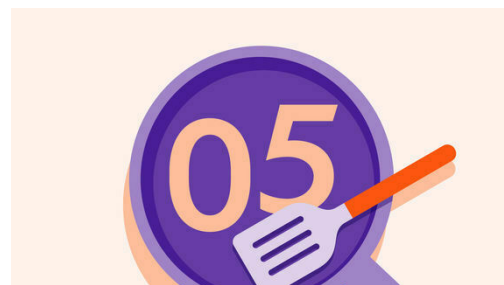
3. Groenten bakken

Verhit 2el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok en bak de **aubergine** 3-4min op hoog vuur. Roer de **prei**, knoflook en evt. nog wat olie erdoor. Bak nog eens 1-2min.



4. Curry maken

Zet het vuur lager, roer de **helft van de currypasta** door de pan en voeg de **kokosmelk** toe. Laat deze **curry** op middelhoog vuur 3-4min zachtjes koken. Proef de **curry** en voeg naar smaak snufjes peper en zout en evt. nog wat **currypasta** toe.



5. Afmaken en serveren

Snij de blaadjes van de **munten** en **Thaise basilicum** grof. Verdeel de **rijst** en **curry** over de borden en bestrooi met de **verse kruiden**.



6. Maak 't crunchy

Deze Thaise curry zit vol fijne, zachte texturen. Verlangen je tanden toch naar wat meer crunch? Strooi dan een handje (ongezouten) pinda's of amandelen over de borden.