



Kikkererwtencurry met courgette en spinazie

met sambaltomaten, koriander en rijst



ca. 25min



2 personen

Er gaat niets boven een romige curry op luchtige rijst. Vandaag op het menu: eiwitrijke kikkererwten met sappige courgette en spinazie. Erbij serveer je pittige sambaltomaten. En verse koriander, gember en specerijen zorgen voor een smaakvolle kick.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 blik kikkererwten
- 1 courgette
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje garam masala
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 tomaat
- 1 zakje sambal oelek
- 10g verse koriander
- 150g babypinazie
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Sambal oelek is best pittig! Als je voor kinderen kookt, vergeet dan niet de sambal apart te houden.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 743kcal, vet 26.9g, koolhydraten 103.4g, eiwit 18.0g



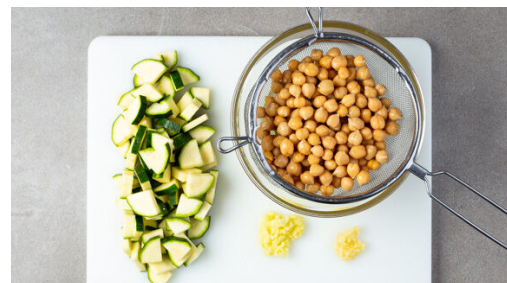
1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



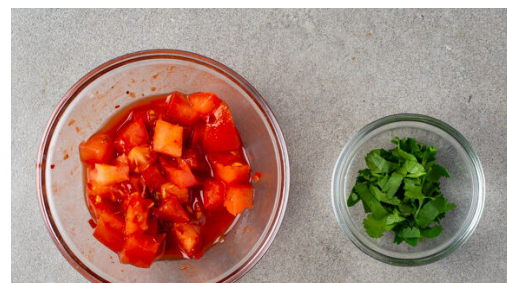
4. Curry koken

Voeg de **garam masala** en een snuf zout en peper toe aan de **groenten**. Roer de **tomatenpuree** erdoor en voeg 250ml heet water toe. Breng de **curry** aan de kook en laat op middelhoog vuur 4-5min zachtjes koken, tot de **courgette** zacht is.



2. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **kikkererwten** in een zeef en laat uitlekken. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Schil de **gember** en rasp 'em fijn. Pel en rasp of hak de **knoflook** fijn.



5. Tomaten kruiden

Snijd de **tomaat** in blokjes en meng met 1el (wittewijn)azijn, **1tl sambal oelek** (zie **kooktip, links**) en een snuf zout en peper. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



3. Groenten bakken

Smelt 1el boter in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **kikkererwten** met een snuf zout ca. 1min. Voeg de **gember**, de **knoflook** en de **courgette** toe en bak ca. 2min mee.



6. Curry afmaken

Neem de **curry** van het vuur. Voeg de **spinazie** toe en laat slinken. Roer de **crème fraîche** met 2el water door de **curry**. Proef of je nog zout en peper toe wilt voegen en laat het geheel nog 1-2min op laag vuur pruttelen. Schep de **rijst** en **curry** in diepe borden en garneer met de **sambaltomaten** en de **koriander**.