



Gele-currybowl met een spiegelei

op luchtige basmatirijst



20-30min



2 personen

Curryfans, opgelet! Deze vegetarische curry met luchtige basmatirijst als basis is een ware traktatie, ook voor de meest doorgewinterde curryliefhebber. Dankzij de romige kokosmelk, knapperige groenten en het fijne spiegeleitje on top is deze currybowl niet alleen een lust voor het oog, maar ook een absolute must voor de smaakpapillen!

Wat je van ons krijgt

- 1 paksoi
- 1 teen knoflook
- 150g basmatirijst
- 1 pakje gele currypasta
- 250g verse nasigroenten
- 1 pakje kokosmelk
- 2 eieren³
- 10g verse koriander
- 10g witte sesam¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

eieren (3), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 707kcal, vet 33.7g, koolhydraten 84.0g, eiwit 18.8g



1. Groenten snijden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook. Snijd de **groene** en het **witte** deel van de **paksoi** apart van elkaar in reepjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



4. Curry maken

Voeg de **kokosmelk** en 50ml water toe en breng aan de kook. Zet het vuur middellaag en laat de **curry** 4-5min zachtjes koken. Voeg de **groene paksoireepjes** toe en kook 2-3min mee. Proef en breng de **curry** op smaak met zout, peper en evt. meer **currypasta**.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg 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.



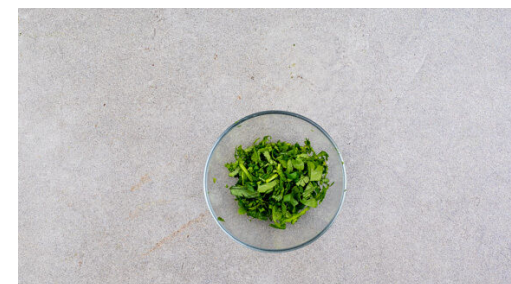
5. Ei bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **eieren** 3-5min, tot het **eiwit** gestold is en de **dooier** nog vloeibaar is. Als je de **dooier** liever hardgekookt wilt, draai dan de **eieren** halverwege de tijd om of leg een deksel op de pan.



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2tl plantaardige olie. Voeg **1el currypasta** toe en bak ca. 1min. Voeg de **knoflook** toe en bak ca. 30sec mee. Voeg dan de **witte paksoireepjes** en de **nasigroenten** toe en bak nog 1-2min.



6. Koriander hakken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Schep de **rijst** en de **curry** in kommen. Leg er een **spiegelei** bovenop en bestrooi met de **koriander** en de **sesam**.