

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

- 200g basmatirijst
- 1 prei
- 1 aubergine
- 1 pakje gele currypasta
- 1 blik 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 947kcal, vet 51.3g, koolhydraten 106.4g, eiwit 14.3g



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, 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.



2. Groenten snijden

Snij de **prei** in de lengte doormidden, was de bladeren en snij ze overdwars in reepjes 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 een grote koekenpan of wok met 2el plantaardige olie. 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** 3-4min zachtjes koken op middelhoog vuur. Proef de **curry** en voeg naar smaak peper, zout en evt. nog wat **currypasta** toe.



5. Afmaken en serveren

Snij de blaadjes **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.