

# DINNERLY



## Pikante curry met tempeh en groenten op geurige jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Het is volop zomer! En hoewel je bij hoge temperaturen misschien de drang voelt om iets fris te eten, is het juist pittig eten dat je koeler houdt. Een beetje extra zweten reguleert de temperatuur in je lichaam namelijk veel beter dan ijsjes of koud eten. Dus kom maar op met die pittige curry! Vandaag serveren we hem met tempeh en kleurrijke groenten op een bedje van jasmijnrijst.

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g tempeh<sup>6</sup>
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 150g jasmijnrijst
- 1 pakje gele currypasta
- 1 zakje groentebouillonpoeder

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

## KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

## ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 632kcal, vet 17.3g, koolhydraten 86.5g, eiwit 31.0g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 600ml water aan de kook in kleine kookpan (of gebruik een waterkoker). Haal van het vuur en laat de **tempeh** ca. 5min weken in het hete water en giet dan af. Pel de **ui** en snij 'm in dunne ringen. Meng de **helft van de ui** met 2el azijn, 1/2tl zout en 1tl suiker. Snij de **paprika** en **courgette** in blokjes van ca. 1cm. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn.



### 2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in de 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.



### 3. Tempeh en groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **tempeh** ca. 3min. Voeg de **paprika**, **courgette** en de **rest van de ui** toe en bak ca. 4min. Zet het vuur lager, voeg **3/4 van de currypasta** en de knoflook toe en bak ca. 2min mee. Proef en voeg evt. nog wat **currypasta** toe.



### 4. Curry maken

Voeg 250ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe, roer goed door en laat ca. 10min sudderen tot de groenten gaar zijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.



### 5. Afmaken en serveren

Serveer de **curry** op de **rijst** en garneer met de **ingelegde ui**.



### 6. Scheutje melk erbij?

Als je je curry graag wat romiger hebt kun je in stap 4 wat plantaardige melk toevoegen. Kokosmelk past natuurlijk goed bij curry, maar het is ook lekker met amandel- of havermelk.