

Curry met zoete aardappel

Weekrecept Week 46 2023
Bereidingstijd 20 + 30 minuten
Aantal personen 4 personen
(Curry over? Gewoon invriezen! Dit is maximaal 3 maanden houdbaar)



Ingrediënten

- 1 pak Rijst (naar keuze)
- 2 eetlepels Olijfolie
- 1 Ui
- 3 tenen Knoflook
- 1 theelepel Kerriepoeder
- 1 theelepel Paprikapoeder
- 1 theelepel Peterselie of groene kruiden (Provençaals of Italiaans)
- 3 Wortelen
- 2 Zoete aardappelen
- 1 Courgette
- 250 gram Cherry tomaten
- 250 ml Groentebouillon
- 200 ml Kokosmelk (1 pakje of blikje)
- 200 gram Linzen rood of groen (1 blikje)
- 200 gram Kikkererwten (1 blikje)
- 150 gram Spinazie of rucola
- Naar smaak peper en/of zout toevoegen
- Naar keuze: Rookworst of knakworst toevoegen? Zie onderaan recept.
Gekookt ei toevoegen? Zie onderaan recept.

Alle ingrediënten
zijn bij Anne & Co
verkrijgbaar!

Bereidingswijze

1. Snij de wortelen in schijfjes en zoete aardappel in blokjes. Snij de courgette en tomaatjes in schijfjes.
2. Snipper de ui, snij de tenen knoflook fijn.
3. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op middelhoog vuur.
4. Voeg de kerrie, paprikapoeder, wat zwarte peper en de groene kruiden toe en bak 1 tot 2 minuten mee.

5. Voeg de groenten toe: wortelen, zoete aardappel, courgette en tomaatjes en bak nog 4 minuten op middelhoog vuur.
6. Giet de groentebouillon en kokosmelk toe.
7. Voeg de linzen toe en roer even alles goed door elkaar.
8. Breng het geheel aan de kook en laat daarna 20 minuten pruttelen op laag vuur. De groenten moeten na 20 minuten lekker zacht zijn.
9. Voeg de laatste 5 minuten de afgespoelde kikkererwten en verse spinazie of rucola toe. Haal de curry even van het gas.
10. Kook de rijst volgens de bereidingswijze op het pak.
11. Zet 5 minuten voor de rijst klaar is, de curry weer op het gas en laat nog 5 minuten pruttelen.
12. Verdeel de curry over borden en serveer met de rijst.

Rookworst toevoegen? Zie bereidingswijze. 20 minuten opwarmen in warm water (niet koken) en in plakjes snijden en voeg de laatste 5 minuten aan de curry toe. Zie stap 11.

Knakworst toevoegen? 1 blikje 5 minuten in een pan opwarmen, afgieten, in stukjes snijden en de laatste 5 minuten aan de curry toevoegen. Zie stap 11.

Gekookt ei toevoegen? Kook de eieren 7 minuten en spoel af. Serveer 1 ei per persoon bij de curry. Zie stap 12.