

Oosterse curry met spitskool en cashewnoten



INGREDIËNTEN BOX

	1p	2p	3p	4p
Knoflook (teen)	1	1	2	2
Rode peper	¼	½	¾	1
Gember (5 cm)	¼	½	¾	1
Spitskool	¼	½	¾	1
Tomaat	1	1	2	2
Bosui	2	4	5	6
Bladpeterselie (takjes)	1	2	3	4
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335
Cashewnoten (g)	20	30	50	60
Currykruiden (tl)	½	1	1 ½	2

ZELF TOEVOEGEN

	1p	2p	3p	4p
Zonnebloemolie (el)	½	½	1	1
Peper & zout	Naar smaak			

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel • wok of hapjespan

VOEDINGSWAARDEN

Per portie circa: 739 kcal • 19 g eiwit • 83 g koolhydraten • 35 g vet (17 g verzadigd, 18 g onverzadigd) • 10 g vezels



30 - 35 minuten

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de zilvervliesrijst en kook de zilvervliesrijst, afgedekt, in 20 minuten gaar. Giet af en laat afgedekt nagaren.
2. Pel ondertussen de knoflook en snijd of pers fijn. Schil de gember en snijd fijn. Snijd de rode peper doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn. Snijd de spitskool in repen en de tomaat in parten. Verwijder de bovenste en onderste cm van de bosui en snijd in fijne ringen. Spoel de bladpeterselie af en hak fijn.
3. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de gember, rode peper, knoflook en currykruiden 2 minuten. Voeg de spitskool toe en bak 2 minuten. Voeg 50 ml water per persoon toe en bak het geheel 5 minuten tot het water grotendeels is verdampt. Voeg de tomaat, de helft van de bosui en de kokosmelk toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
4. Verdeel de zilvervliesrijst over de borden en schep de curry erop. Garneer met de cashewnoten, overige bosui en de bladpeterselie.

We hebben eerder van klanten gehoord dat de kokosmelk klonterig kan zijn. Dit komt niet doordat het bedorven is, maar door het vet in de melk. Je kunt dit gemakkelijk losroeren met een garde of vork.

Gember heeft een sterke smaak en kan daardoor voor kleine kinderen niet lekker zijn. Je kunt de gember dan beter weglaten en eventueel bij je eigen maaltijd wat gemberpoeder toevoegen.