

Indiase masala curry



30 minuten



4 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	640 Kcal
Koolhydraten	55.3 g
Eiwitten	26.1 g
Vet	30.1 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 400 g gele linzen geweekt
- 200 g romanesco of gewone bloemkool in grove stukken
- 1 rode paprika in grove stukken
- ½ aubergine in halve ringen
- ½ courgette in halve ringen
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, geperst
- 400 ml kokosmelk
- 4 el olijfolie
- 4 el garam masala kruiden
- 1 rode peper, zaadlijst verwijderd en in ringen
- Verse koriander
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Rooster de masala kruiden in een droge koekenpan totdat ze hun geur beginnen af te geven. Voeg de olie, rode peper, ui en knoflook toe en laat circa 2 minuten fruiten. Voeg nu de romanesco, rode paprika en de kokosmelk toe en laat circa 5 minuten sudderen. Controleer met een vork of de romanesco beetbaar is. Dan de aubergine, courgette en linzen toevoegen en nog eens 2 minuten zachtjes laten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met de verse koriander.

TIP: VOEG VOOR EEN NIET VEGETARISCHE CURRY IN STUKKEN GESNEDEN KIPFILET OF GEPELDE RAUWE GARNALEN TOE MET DE KOKOSMELK.