



2C

Vegetarisch

Indiase masala curry



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

- 1 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 romanescos, rode paprika en de kokosmelk toe en laat circa 5 minuten sudderen. Controleer met een vork of de romanescos beetgaar zijn. 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.

Ingrediënten

- ☐ 400 g gele linzen geweekt
- ☐ 200 g romanescos 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

Voedingswaarden per persoon

Energie	640 kcal
Koolhydraten	55 g
Vet	30 g
Eiwit	26 g