

3 Vegetarisch

Kikkererwten curry

Bereidingstijd
50 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de bouillon met het halve bouillonblokje en 100 ml water. Snipper de ui, pers de knoflook, hak de gember fijn en snijd de pompoen in blokjes. Verhit de olijfolie in een grote pan en fruit de ui, knoflook en gember. Voeg de gedroogde kruiden toe en bak circa 2-3 minuten. Bak de kikkererwten 10 minuten mee en voeg vervolgens de pompoen, kokosmelk en bouillon toe. Laat circa 30 minuten pruttelen. Kook ondertussen de bloemkoolrijst in 1 à 2 minuten gaar. Serveer de curry met de bloemkoolrijst en garneer met de koriander.

Ingrediënten

- [ ] 100 g bloemkoolrijst
- [ ] 100 g kikkererwten
- [ ] 200 g pompoen
- [ ] 100 ml kokosmelk
- [ ] ½ bouillonblokje
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] ¼ witte ui
- [ ] 1 cm gember
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout
- [ ] 1 tl kurkuma
- [ ] 1 tl kerrie
- [ ] ½ tl chilipoeder
- [ ] 5 g verse koriander

Voedingswaarden per persoon

Energie	**482 kcal**
Koolhydraten	**26 g**
Vet	**33 g**
Vezels	**12 g**
Eiwit	**14 g**