

INDIASE MASALA CURRY



30 minuten



4 personen

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 en zout

FASE 2C

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.



640	26,1 g	55,3 g
Kcal	Eiwitten	Koolhydraten
30,1 g	21,5 g	
Vetten	Vezels	