WIJNBOX

Synera blanco
Dit gerecht zit boordevol smaak. Om dat smakenpalet alle eer aan te doen kiezen we voor een bloemige wijn. De moscateldruif in deze wijn combineert lekker met de curry en koriander.

Pittige linzencurry met yoghurt, pinda's en verse koriander

Met een frisse smaak

Een gerecht met twee bijzondere ingrediënten: steranijs en rode currypasta. Steranijs komt oorspronkelijk uit Azië en heeft een dropachtige smaak. Het kan zowel gemalen als in z'n geheel wor-den gebruikt. De rode currypasta wordt voor jou bereid door onze leverancier Maza. Lees hier meer over op onze blog.

30-35 min · *gemakkelijk* · *eet binnen 5 dagen* · *pittig* · *vegetarisch*

❄ bewaar in de koelkast

❄ ☐ Rode currypasta

❄ ☐ Spitskool

❄ ☐ Verse koriander

❄ ☐ Volle yoghurt

☐ Ui

☐ Kokosmelk

☐ Groene linzen

☐ Steranijs

☐ Zilvervliesrijst

☐ Rode paprika

☐ Pinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	75	150	200	250	325	400
Groene linzen (g)	20	40	60	80	100	120
Rode currypasta (g) 1) 6) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Steranijs	1	1	1	2	2	2
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Spitskool (g)	125	250	375	500	625	750
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) 23)	4	8	12	16	20	24
Pinda's (g) 8) 22)	10	20	30	40	50	60
Volle yoghurt (el) 7) 19) 22)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*			Naar smaak			

* Zelf toevoegen

Allergenen
1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van 19) pinda's, 22) noten en 23) selderij.

Benodigdheden
Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, steelpan

Voedingswaarden 790 kcal | 23 g eiwit | 95 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 15 g verzadigd | 18 g vezels

1 Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Snipper de ui en roer de kokosmelk door.

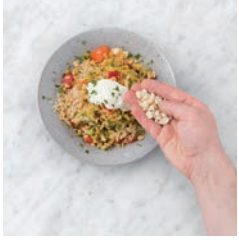
2 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de linzen en currypasta toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de kokosmelk, 75 ml water per persoon en de steranijs toe en laat de curry, afgedekt, 25 minuten zachtjes koken.

3 Kook ondertussen de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.

4 Snijd de spitskool fijn en snijd de paprika klein. Voeg na 10 minuten de spitskool en de paprika toe aan de curry. Breng tussendoor op smaak met peper en zout.

5 Snijd de koriander grof en hak de pinda's grof.

6 Haal de steranijs uit de curry en roer de helft van de pinda's erdoor. Verdeel de rijst en curry over de borden. Schep de yoghurt erop en garneer met de koriander en overige pinda's.



Tip! Houd je niet zo van pittigheid? Voeg dan eerst de helft van de currypasta toe en voeg naar smaak de overige currypasta toe.

De kokosmelk kan eventueel klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen. Gewoon even losroeren dus!