BLOEMKOOL CURRY MET KIKKERERWTEN, ZWARTE RIJST EN NAANBROOD



Eetmoment: Diner
Behoefte: Makkelijk, Comfortfood, Gezond
Soort: Vegetarisch

Met dit soort regenachtig weer is het heerlijk om een goede curry te maken. Deze week staat er een vegetarische en vegan variant op het menu. Op deze manier gaan mensen zeker weten de bloemkool nog lekkerder vinden. Ook de jeugd zal hier zeker van gaan smullen. De kikkererwten zorgen voor de proteïnes en de specerijen voor de kruidige smaak. En een dag later is deze curry nog lekkerder. De bijpassende witte wijn vind je uiteraard bij ons in de winkel.

Benodigdheden voor 4 personen

- 600 gr. bloemkool
- 400 gr. kikkererwten
- 400 ml. kokosmelk
- 150 ml. groentebouillon
- 4 tenen knoflook, fijn geperst
- 1 rode ui, fijngesneden
- 125 ml. tomatenpuree
- 2 tomaten, fijngesneden
- 1 el. gember, fijngesneden
- 1 tl. fijngemalen komijn
- 1 tl. fijngemalen koriander
- 0,5 tl. garam masala
- kurkuma
- kaneel
- gemalen zwarte peper

- 0,5 tl. chilipoeder
- 150 gr. mescun-salade
- koriander
- 4 naan broden
- 300 gr. zwarte rijst
- Optioneel: vervang alle kruiden + tomatenpuree voor 3 el. rode currypasta indien gewenst

Bereiding:

1) Snijd de bloemkool in roosjes en kook deze in een ruime pan voor zo'n 5 à 6 minuten. Zet apart en ga met de rest aan de slag. Mocht je nog meer smaak willen toevoegen, rooster dan de bloemkoolroosjes nog voor zo'n 30 minuten in en voorverwarmde oven op 210 graden. Heerlijk!

2) Doe in een ruime pan de zwarte rijst en breng deze aan de kook. Laat de rijst zachtjes koken voor 25-30 minuten. Snijd ondertussen de rode ui en gember fijn. Verwarm in een grote koekenpan de olie voor. Fruit de ui daarin aan, totdat ze licht glazig zijn. Voeg volgens de fijn geperste knoflook en gember toe. Bak dit voor 1 minuut mee.

3) Voeg alle specerijen toe aan het mengsel en bak de kruiden voor 2 à 3 minuten mee. Zorg ervoor dat alle smaken goed vrijkomen en dat de kruiden plakken aan de uien.

4) Het is tijd om de tomatenpuree, tomaten en zout toe te voegen. Roer om en fruit dit allemaal wat aan voor zo'n 3-4 minuten. Voeg dan de kokosmelk en groentebouillon toe en breng dit al roerend zachtjes aan de kook. Na een minuut of 6 voeg je de bloemkool en kikkererwten toe en kook dit voor nog eens 5 minuten zachtjes.

5) Bak de naanbroden in een voorverwarmde oven in 3 à 4 minuten goudbruin en serveren maar!

6) Schep de rijst op een diep bord. Schep daarna een flinke portie curry erop en serveer met wat salade, naanbrood en eventueel een scheutje (soja) yoghurt.

7) Eetsmakelijk.

Dit recept is samengesteld door **De Bigondier**. Belang bij goed bijpassende wijn? Probeer eens de Adega de Pegoes Colheita Seleccionade Branco (https://www.debigondier.nl/products/adega-de-pegoes-colheita-seleccionada-branco?_pos=1&_psq=adega&_ss=e&_v=1.0) van de Bigondier.

HULP NODIG OF VRAGEN?

Dit recept is samengesteld door De Bigondier. Stel je vragen of volg hem via:
Facebook (https://www.facebook.com/pg/debigondier)
Instagram (https://www.instagram.com/debigondier)

Bestel je ingrediënten online op https://degroentemannen.versbesteld.nl.