

ONDERWIJSGEZOND



Zoete aardappelcurry

Ingrediënten (4 personen):

- Zonnebloemolie
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- Ca. 3 cm verse gember
- theelepel sambal
- 500 gram zoete aardappel
- 100 gram kikkererwten
- 1 citroen of beetje citroensap
- Masala poeder 1 theelepel
- Blik kokosmelk (400 gram)
- 150 gram zilvervliesrijst
- Rode paprika 1 stuks
- 200 gram broccoli roosjes
- Peper, zout



Bereiding:

Zet een pan met ruim water op het vuur met 7 gram zout per liter water. Als dit kookt kun je de rijst erin doen. Volg het kookvoorschrift van het pak of proef af en toe of hij gaar is.

Tijdens dit proces kun je de ui, knoflook en de gember schoonmaken en klein snijden. Zet dit samen met de sambal aan in de pan.

Ondertussen maak je de paprika schoon en snij je hem brunoise (kleine blokjes). Doe dit in de pan samen met de masala. Masala is op zich bitter, door hem kort mee te bakken haal je die bitterheid eruit.

Doe de kokosmelk met een klein beetje water in de pan. Doe daar de aardappel in. Voeg na een minuut of 5 de broccoli en de kikkererwten toe en breng weer aan de kook.

Doe het citroensap erin en maak de curry af met peper en zout.

Je kunt alles in 1 pan doen of de rijst apart van de curry serveren.

Tip(s) van de kok:

- Ieders smaak is anders, je kunt dit gerecht zelf zo pittig maken als je wilt door meer of minder kruiden toe te voegen.
- Een variant hierop is ipv masala thaise gele curry pasta gebruiken. Let wel op, dit is vrij pittig spul. Ook deze moet je net als de masala even aanzetten in de pan.

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

www.onderwijsgezond.nl

info@onderwijsgezond.nl