

Zomerse bloemkoolcurry (met couscous & falafel)

Dit heb je nodig voor 4 personen

- 50 gram rauwe cashewnoten
- 1 grote bloemkool
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 2 Romatomaten
of een klein blikje tomatenblokjes
- 1 gesnipperde sjalot
- 1 theelepel oregano
- 2 gesnipperde uien
- 3 tenen knoflook, fijn gehakt
- 1 stukje (2cm) verse gember, fijn gehakt
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 theelepels garam masala
- 1 theelepel kurkuma
- 1 snufje chilipoeder
- 250 ml groentebouillon
- 1 flinke hand grof gehakte koriander
- zout en peper naar wens



En zo maak je het klaar

1. Wel de cashewnoten in 50 ml gekookt water, zet weg tot later.
2. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en spoel ze af in een vergiet. Voorkoken is niet nodig.
3. Fruit een sjalotje aan in de pan, doe er de tomatenpuree bij en bak even kort mee. Voeg dan de in blokjes gesneden tomaten toe en laat 10 minuutjes pruttelen.
4. Pureer met de staafmixer tot een gladde saus, breng op smaak met zout, peper en oregano.
5. Smelt de kokosolie en fruit de ui, knoflook en gember aan. Gebruik een pan met dikke bodem.
6. Voeg na ca. 10 minuten de garam masala, kurkuma en chilipoeder toe en bak nog even kort mee.
7. Pureer in tussentijd de cashewnoten met het water tot een gladde massa.
8. Voeg de tomatensaus en notenpasta toe en na 2-3 minuten ook de groentebouillon.
9. Als laatste voeg je de roosjes bloemkool toe en laat dit sudderen tot de gewenste gaarheid.
10. Vlak voor het serveren strooi je de grof gehakte koriander door de curry.

Deze curry kun je eten met papadums, naanbrood, basmatirijst of zoals op de foto met couscous(salade) en falafel. Ben je niet vegetarisch voeg dan kippendijfilet toe, eet smakelijk!

Voedingswaarden per persoon, zonder brood, of rijst, falafel etc.

Energie	: 203 kcal	Vetten	: 14,3 gram
Eiwitten	: 5,9 gram	Waarvan verzadigd	: 8,2 gram
Koolhydraten	: 9,3 gram	Vezels	: 5,1 gram