Vegetarische curry met kikkererwten

Ingrediënten

- 1 el Olie, zonnebloem, linolzuur (minder dan 60%)
- 150 g Rijst, wit, halfkorrelig, verrijkt, gekookt
- 1 Teentje knoflook
- 150 g Wasabi, wortel, rauw
- 1 Aubergine
- 1 Uien, zoet, rauw
- 1 Blokje MAGGI Groentebouillon
- 70 g SLIMME SOEP, Thaise Kokos Curry
- 250 ml Kokosmelk
- 0.5 Bos Koriander
- 2 Tomaten
- 200 g Kikkererwten van Hak
- 50 ml Yoghurt

Instructie

1. 1. Breng een pan met water aan de kook. Voeg het bouillonblokje toe aan het water en kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Ondertussen kun je aan de slag met het snijden van de knoflook, wortels, aubergine en rode ui. Zorg dat je alles in kleine stukjes snijdt, zodat het goed gaar kan worden in de pan.
2. 2. Verhit de zonnebloemolie in een grote pan op middelhoog vuur en voeg de gesneden groenten toe. Bak ze ongeveer 5 minuten tot ze lekker zacht zijn. Voeg vervolgens het blokje groentebouillon en de rode Thaise currypasta toe en roer alles goed door elkaar.
3. 3. Nu wordt het tijd om de kokosmelk toe te voegen. Breng het geheel aan de kook en voeg de kikkererwten en fijngesneden koriander toe. Laat de curry nog 5 minuten sudderen zodat alle smaken goed kunnen mengen.
4. 4. Snijd ondertussen de tomaten in kleine stukjes en voeg ze toe aan de curry. Dit geeft een frisse en kleurrijke touch aan het gerecht.
5. 5. Serveer de curry met de gekookte rijst en een lepel plantaardige yoghurt er bovenop. Dit zorgt voor een heerlijk romige smaak en maakt het gerecht helemaal af. Garneer met extra koriander als je dat lekker vindt.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	97.51 g
Energie	771.27 kcal
vetten	33.62 g
Eiwit	23.08 g

25 Min

2