

KLAAS KOOKT

Groentecurry

Beste vleesliefhebbers, vandaag begint de Nationale Week Zonder Vlees. Voor jullie zijn er deze week dus 2 opties. Je kunt zodra je het weerbericht hebt gelezen de pagina in deze krant omslaan of, en misschien is dat het overwegen waard, een dagje proberen de gehaktbal in de pan te laten, de biefstuk in de koelkast en de rookworst in de verpakking. Dan eet je onderstaand gerecht en probeer je via YouTube nog even de uitzending van Zondag met Lubach terug te zien over de bio-industrie. Misschien bevalt het wel en denk je: dit ga ik vaker doen, of je zegt ik wacht wel tot volgende week op een vleesrecept.

Ingrediënten voor 4 personen:

1 halve aubergine, in blokjes
2 kleine wortels, in blokjes
100 gram sperzieboontjes, in tweeën gesneden
1 grote aardappel, in blokjes gesneden
100 gram doperwtjes
50 gram gedroogde kokos
4 groene pepers, gesneden al dan niet met de zaadjes
3 tomaten, in stukjes
2 eetlepels yoghurt
1 theelepel kerriepoeder
2 eetlepels gehakte korianderblaadjes

Bereiding:

Doe de aubergine, wortel, sperzieboontjes en aardappel in een pan met 2,5 deciliter water. Breng dit aan de kook. Voeg de doperwtjes toe. Draai het vuur lager en laat alles 4 minuten zachtjes koken. Week de gedroogde kokos 5 minuten in een beetje heet water. Pureer dit in een keukenmachine met de groene pepers en een theelepel zout. Voeg deze puree toe aan de groenten zodra deze zacht beginnen te worden. Laat alles nog 5 minuten sudderen. Voeg de tomaten, de yoghurt en het kerriepoeder toe. Kook alles nog even door. Strooi tot slot de gehakte koriander over de curry. Serveer met rijst.

KLAAS KASMA
klaaskasma@live.nl

