

Curry met bleekselderij en courgette (p/m 25 minuten)

Een curry lijkt misschien moeilijk maar dat is het absoluut niet. Je kunt het kant en klaar kopen maar zelf kun je veel meer variëren.

Ingrediënten voor 2 personen:

1 ui, gesnipperd

1 courgette, in kleine blokjes gesneden

4 stengels bleekselderij, in kleine blokjes gesneden

1/2 paprika, in kleine stukjes gesneden

enkele tomaatjes gehalveerd

140 gram rijst

100 ml kokosmelk

olie om in te bakken

Kruiden zoals: 1 theelepels kurkuma, mespuntje sambal, 1/2 theelepels komijn, 1 theelepels paprikapoeier

Bereiding:

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd alle groenten. De rest duurt ongeveer 10 minuten:

Doe een scheutje olie in de pan en voeg na enkele minuten de ui, courgette, bleekselderij en paprika toe en roer een paar keer om. Doe de kruiden erbij en laat dit zachtjes bakken, ongeveer 7 minuten. Als het aanbakt doe je er een

scheutje water bij. Als alles gaar is proef je of het op smaak is. Misschien vindt je het te flauw, dan doe je er wat peper bij. Voeg de kokosmelk toe en laat weer warm worden. Voeg de tomaatjes toe en klaar. Je kunt er ook meer kokosmelk aan toevoegen, als je daarvan houdt.

Lekker met vega balletjes en sla. Maar je kunt er natuurlijk ook stukjes kip doorheen doen.

