

BLOEMKOOLCURRY MET ZOETE AARDAPPEL

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Ik heb jarenlang geen bloemkool gegeten omdat ik gare bloemkool gewoon helemaal niks vond. Toen ik deze Indiaase variant ontdekte was ik verkocht. Het is een heerlijk simpel recept met volop kerrie en kurkuma; twee van mijn favoriete specerijen.

Om het mezelf makkelijk te maken gebruik ik voor dit recept twee potjes kruiden van Jonnie Boer: Garam Marsala en Curry Madras (Original Spices van Euroma). Dit zijn mengsels van Indiaase kruiden. Hier voeg ik nog extra kerrie en kurkuma aan toe.

DIT HEB JE NODIG

voor 2 personen

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 kleine bloemkool
- 1 zoete aardappel
- een kopje erwten (uit de diepvries)
- een klein pakje kokosroom (200 gram)
- een eetlepel krentjes
- een flinke scheut olijfolie
- een theelepel Garam Marsala
- een theelepel Curry Madras
- een theelepel kerriepoeder
- een theelepel kurkuma
- een theelepel bouillonpoeder (of een half bouillonblokje opgelost in wat water)
- peper
- enkele draaien zeezout

ZO MAAK JE HET

Snijd de bloemkool in grote roosjes en snijd deze in plakjes van ca 1.5 cm. Snijd de zoete aardappel in blokjes van ca 2 cm. Doe ze samen in een grote kom. Meng alle kruiden in een kommetje met een flinke scheut olijfolie zodat er een papje ontstaat. Voeg dit toe aan de grote kom en roer alles goed door elkaar. Zo maak je gele bloemkool! Laat even intrekken. Snipper de ui in een hapjespan en fruit deze langzaam gaar in olijfolie of kokosolie. Snipper de knoflook en voeg deze na 5 minuten toe. Laat langzaam garen. Voeg alles uit de grote kom nu toe inclusief een kopje water (ca 200 ml) plus de kokosroom. Roer alles goed door elkaar, doe de deksel op de pan en laat het ca 15 minuten sudderen totdat de groenten gaar zijn. Voeg op het laatst de erwten plus krentjes toe. Proef wat de saus nog nodig heeft. Bestrooi op tafel met sesamzaad of wat gehakte nootjes. Serveer met een frisse, groene salade.