

Bloemkool-curry met cashewnoten

Ingrediënten:

- 400 g zoete aardappel
- 200 g bloemkool
- 200 g broccoli
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 cm kurkuma
- 1 cm verse gember
- snufje witte peper
- 1 eetl. kokosolie
- 200 ml kokosmelk
- 4 eetl. rode currypasta
- 50 gram cashewnoten
- 20 g koriander



Bereiding:

1. Schil en snijd de zoete aardappel in stukken.
2. Haal de roosjes van de bloemkool en broccoli en snijd de stronk in stukken.
3. Pel de ui en snipper fijn.
4. Plet de knoflook met de platte kant van je mes en haal het velletje eraf. Plet nog een keer en hak fijn.
5. Fruit de ui glazig in de kokosolie en voeg de knoflook na 2 minuten toe.
6. Rasp er de kurkuma en de gember bij met een snufje witte peper.
7. Roer er de currypasta door en bak even mee.
8. Voeg de zoete aardappel, bloemkool en broccoli toe en roer alles goed door elkaar.
9. Blus af met 100 ml water en de kokosmelk
10. Laat met deksel op de pan circa 10 minuten op laag vuur koken.
11. Laat het vocht inkoken tot een dikke saus.
12. Rooster de cashewnoten in een droge pan.
13. Hak de koriander fijn met de stelen.
14. Serveer met de koriander en de cashewnoten.

Note: Currypasta zie je vaak staan in de Thaise afdeling van de supermarkt maar ook bij een toko.

Kooktip

Raspen

De werking van de keukenrasp en de houtrasp is gelijk, maar het doel is meestal verschillend: waar bij de houtrasp het overblijvende stuk hout dikwijls het doel van de bewerking is, is bij de keukenrasp het verdeelde materiaal het doel.

In de keuken worden raspen gebruikt om etenswaren fijner te verdelen, b.v. kaas, wortels, appel of nootmuskaat.

Een goede rasp is een hele handige tool in de keuken. In de recepten kom je het ook regelmatig tegen. Raspen van de gember en de kurkuma maar ook de schil van citrusfruit. Ik gebruik hiervoor een rasp van 'Microplane' en ben daar erg tevreden over. Wil je er een aanschaffen kijk dan op onderstaande winkels online of in je favorieten kookwinkel.

<http://www.knivesandtools.nl/nl/ct/raspen.htm>

<https://www.kookpunt.nl/keukengerei/raspen/nl/page/488/#/?CPI=2>



Jenny de Rooy
Foodswitch