

Groentecurry met parota

Shanti, uit het kinderboek Hé, wie ben jij? is dol op (groente)curry met parota. Parota is een soort platbrood, vergelijkbaar met roti. Je kunt dit kant en klaar kopen of zelf maken.

Hieronder gaan we ervan uit dat je de parota zelf maakt.

Deze curry is ideaal als je nog wat restanten groente in je koelkast hebt liggen. Je kunt ook variëren en kiezen voor groente die jouw kinderen erg lekker vinden.

Dit recept is voor 4 personen.

INGREDIËNTEN CURRY

- 2 kruidnagels
- 1 theelepel kardamon
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel garam masala
- 1 theelepel chilipoeder
- 30 gram boter
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 3 cm verse gember
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 200 ml kokosmelk
- 400 ml tomatenblokjes
- 1 blokje groenten bouillon
- 1 eetlepel citroensap
- 200 gram kikkererwten (klein blikje)
- 410 gram perzik uit blik (incl sap) (klein blikje)
- zout
- peper
- Verse koriander



BEREIDING CURRY

1. Schil de gember, ui en knoflook en snij deze allemaal super fijn. Verwarm de boter in een hapjespan en voeg de gember, ui en knoflook toe en bak deze 2 minuten op middenhoog vuur.
2. Was en snij intussen de courgette en de paprika in stukjes en doe deze bij de rest in de pan. Bak de groente 5 minuten en voeg dan alle kruiden toe aan het mengsel toe. Voeg ook de tomatenblokjes, kokosmelk, citroensap, bouillonblokje en de perziksap toe. Sluit de pan af met een deksel en laat het geheel 10 minuten pruttelen.

3. Proef de curry en breng eventueel op smaak met zout en peper. Voeg de uitgelekte kikkererwten en perzik toe. Laat dit nog even een paar minuten mee pruttelen. Vis nog even de kruidnagels eruit en je curry is klaar! .
4. Serveer de curry met de parota. Garneer eventueel met wat verse koriander.

Bron: Foxilicious

INGREDIËNTEN PAROTA

- 250 g volkorenbloem
- 1 t zout
- 150 ml koud water
- 50 g boter en een kwastje

BEREIDING PAROTA

1. Meng bloem en zout in een kom en kneed met water tot een stevig elastisch deeg.
2. Laat 15 min onder een vochtige doek liggen.
3. Smelt boter en houd warm.
4. Rol nu tien balletjes uit tot 1/2 cm. dikte.
5. Doop kwastje in boter en bestrijk één kant.
6. Vouw ene helft van deeglapje over andere helft en bestrijk halve lapje weer met boter.
7. Vouw halve deeglapje weer tot een kwart lapje.
8. Dan rol jij deze lapjes uit tot de grote van een schoteltje. (zo 3/4 cm dik)
9. Bak parota's in droge pan en bestrijk bovenste helft met boter keer om en doen hetzelfde. (keer een paar keer tot lapjes op gepoft zijn en deeg gaar zijn).
10. Warm houden in aluminiumfolie in oven bij 140°C. (wel zo spoedig mogelijk eten)

EET SMAKELIJK!

Bron: Smulweb