



Indische curry met bloemkool en pompoen



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

1 kleine pompoen
1 kleine bloemkool
2 uien (fijngesneden)
3 eetlepels arachideolie
3 teentjes knoflook (geperst)
1 eetlepel komijnpoeder
1 eetlepel korianderpoeder
1 eetlepel kurkumapoeder
1 kruidnagel
1 blik gepelde tomaat
1 blokje groentenbouillon
1 kaneelstokje
2 builtjes rijst
120 gram groene boontjes
koriander
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Schil de pompoen en verwijder de pitjes. Snij het vruchtvlees in blokjes. Snij de bloemkool in roosjes.
- 2.** Fruit de uien glazig in arachideolie. Voeg de knoflook, het komijnpoeder, het korianderpoeder, de kurkuma en de kruidnagel toe. Laat even aanbakken. Voeg de pompoenblokjes en de bloemkoolroosjes toe. Laat eveneens kort aanbakken. Voeg de gepelde tomaten, het bouillonblokje en het kaneelstokje toe. Doe het deksel op de pan en laat 30 minuten heel zachtjes garen.
- 3.** Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.



- 4.** Voeg de groene boontjes toe en laat nog 10 minuten zonder deksel garen. Breng op smaak met peper en zout. Werk af met koriander.
- 5.** Serveer met rijst.