



GREEN
CHEF

Gele curry met geroosterde bloemkool

met kikkererwten en bruine rijst

Kooktijd: 35 minuten | **Porties:** 2 of 4

*Voedingswaarden per portie



Vegetarisch



Vegan

Koolhydraten*

88 g

Eiwitten

20 g

Vetten

29 g

Energie

738 kcal

Groenten

275 g



Voordat je aan de slag gaat

- * Was je handen altijd voor en na het koken.
- * Was fruit en groenten. Doe dit niet met vlees of vis.

Wat heb je nodig: Bakplaat met bakpapier, vergiet, hapjespan, keukenpapier, kom, pan met deksel

Ingrediënten:

Ingrediënten	2 personen	4 personen
Bloemkoolrosjes* (g)	300	600
Gemalen kurkuma (zakje(s))	¾	1½
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	1
Kikkererwten (pak(ken))	1	2
Bruine snelkookrijst (g)	150	300
Ui (stuk(s))	1	2
Paprika* (stuk(s))	1	2
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	20	40
Gele currykruiden (zakje(s))	1	2
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	1	2
Kokosmelk (ml)	200	400
Limoen (stuk(s))	½	1
Verse bladpeterselie* (g)	10	20

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1
Groentebouillonblokjes (stuk(s))	¾	1½
Peper en zout	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 / 738	472 / 113
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	17,6	2,7
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	14,5	2,2
Vezels	15	2
Eiwitten (g)	20	3
Zout (g)	2,7	0,4

Even opletten:

Voedselallergie? Controleer dan de verpakkingen voor informatie over ingrediënten.

Gebruik voor rauwe en kant-en-klare voeding verschillende keukentools. Tussendoor grondig wassen kan ook.

Onze boxen worden verpakt in een fabriek waar pinda's, noten, sesam, vis, schaaldieren, melk, eieren, mosterd, selderij, soja, gluten en sulfieten worden verwerkt.

Wil je één van ons spreken?

Onze klantenservice staat voor je klaar. We zijn telefonisch bereikbaar op 020 721 8004. Liever met ons chatten? Ga dan naar [greenchef.nl/contact](https://www.greenchef.nl/contact).

Aan de slag!



- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng de **bloemkoolrosjes** in een kom met per persoon: ¼ el olijfolie, 1 tl **kurkuma**, ¾ tl **komijnzaad**, peper en zout. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier.
- Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier. Meng de **kikkererwten** met de overige olijfolie en leg deze bij de **bloemkool** op de bakplaat.
- Rooster de **bloemkool** en **kikkererwten** 17 - 20 min in de oven. Schep halverwege om.



- Voeg de **kokosmelk** en 60 ml water per persoon aan de hapjespan toe en breng zachtjes aan de kook.
- Verkruimel ½ bouillonblokjes per persoon boven de pan.
- Pers ¼ **limoen** per persoon uit boven de pan. Laat de curry zachtjes 3 - 4 minuten koken. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Weetje: Wist je dat deze vegan maaltijd kan bijdragen aan het verlagen van de milieudruk? Met 1 dag zonder vlees en zuivel kun je al ongeveer 21 liter aan water besparen. Deze hoeveelheid water was anders gebruikt voor de productie van veevoer, veehouderij of vlees.



- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** (zie Tip).
- Kook de **rijst** 12 - 18 minuten. Giet af en plaats de deksel op de pan om de **rijst** warm te houden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in grove blokjes.

Tip: Wil je extra snel zijn? Kook het water dan voor in een waterkoker.



- Roer de helft van de geroosterde **kikkererwten** door de curry. Bewaar de rest ter garnering.
- Snijd de **bladpeterselie** fijn en bewaar apart.

Weetje: De populariteit van kikkererwten stijgt. En dat is terecht! Er zitten veel eiwitten en vezels in, daarnaast zijn ze een goede vleesvervanger.



- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan.
- Bak de mix van **verse gember**, **knoflook** en **rode peper** voor 1 minuut.
- Voeg de **paprikablokjes**, **ui**, **gele currykruiden** en **Javaanse wokpasta** toe aan de pan en bak 3 minuten.



- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Schep de curry erbovenop.
- Leg de geroosterde **bloemkool** en overige **kikkererwten** over de curry.
- Garneer met de **bladpeterselie** en de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!

Scan de QR-code en laat ons weten hoe het smaakt!



Just enjoy!



×

