

Groente Curry

Ingrediënten (4 personen):

- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel arachideolie
- 2 eetlepels Patak's milde currypasta
- 1 zak Hollandse roerbakgroente (400 gram)
- 1 grote zoete aardappel, in blokjes gesneden
- 100 gr santen, aangelengd met water tot een pasta
- 2 tomaten
- 300 gram Quinoa



Benodigheden:

Wok, Rijstkoker

Bereiding:

Was de quinoa goed en kook deze in de rijstkoker of volgens de instructies op de verpakking. (in de rijstkoker 1 deel quinoa – 1 deel water, in de kookpan 1 deel quinoa – 2 delen water)

Mochten er wat grovere stukken bloemkool of broccoli in de roerbakgroente zitten, snij deze dan wat kleiner. Snipper de ui, snij de knoflook fijn en bak deze samen in de arachideolie.

Voeg de 2 eetlepels currypasta tezamen met de roerbakgroente en de zoete aardappel toe en roer dit door. Voeg de santen en water toe en laat de groenten met de deksel op de pan zachtjes koken totdat dit gaar is. Voeg de laatste 5 minuten de tomaat toe. Garneer dit eventueel met cashewnoten.

Eet smakelijk!

Bron: de groene pollepel



Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168

www.marianskookwereld.nl