

Snelle vegetarische curry

totale tijd **30 min.** 15 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.307 kJ / 312 kcal

Vetten: **15,6 g** Eiwitten: **11,0 g**
Koolhydraten: **37,7 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

60 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk</u> <u>Gebrouwen Biologische</u> <u>Sojasaus</u>
125 ml	kokosmelk
4 tl	maïszetmeel
250 g	gehakte uien
1 tl	vers geraspte gember
1	groot teentje knoflook, geplet
2 el	currypoeder
450 g	verse groenten, in ronde plakjes gesneden
1	blik kekererwten, uitgelekt en afgespoeld Amandelschilfers voor de garnering

VOORBEREIDING

Stap 1

Meng de Kikkoman natuurlijk gebrouwen biologische sojasaus, kokosmelk en het maïszetmeel met 250 ml water.

Stap 2

Verhit de olie in een wok of diepe frituurpan op middelhoog vuur. Voeg uien, gember en knoflook en een snufje currypoeder toe en al roerend een minuut lang laten smoren. Voeg de groenten toe en roerbak ze 4 minuten - of tot de groenten gaar zijn. Voeg de kekererwten en het mengsel van Kikkoman natuurlijk gebrouwen biologische sojasaus, kokosmelk en maïszetmeel toe en breng het aan de kook. Ca. 1 minuut en al roerend laten koken totdat de kekererwten warm zijn.

Stap 3

Garneer met amandelschilfers. Serveer met rijst en naar smaak met mango-chutney.