

Veganistische groene curry met pompoen en spinazie

totale tijd **30 min.** 10 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
3.652 kJ / 873 kcal

Vetten: **57 g** Eiwitten: **19 g**
Koolhydraten: **79 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Curry:

| | |
|---------------|---|
| 250 g | Hokkaido-pompoen |
| 150 g | champignons |
| 100 g | rode paprika |
| 80 g | sjalotten |
| 2 el | koolzaadolie |
| 1,5 el | veganistische groene currypasta |
| 200 ml | groentebouillon |
| 250 ml | kokosmelk |
| 1,5 el | <u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u> |
| 0,5 el | pindakaas |
| 80 g | babyspinazie |
| 1 | limoen |
| Extra: | |
| 300 g | basmatirijst, gekookt |
| 30 g | cashewnoten, geroosterd |
| 2 tl | zwarte sesamzaadjes |
| 2 el | korianderblaadjes |

VOORBEREIDING

Stap 1

250 g Hokkaido-pompoen - **150 g** champignons -
100 g rode paprika - **80 g** sjalotten

Snijd de pompoen in gelijkmatige blokjes (3x3 cm).
Snijd de champignons in vieren of halveer ze als ze
klein zijn. Snijd de rode paprika in reepjes. Schil de
sjalotten en snijd ze in dunne partjes.

Stap 2

2 el koolzaadolie - **1,5 el** veganistische groene
currypasta - **200 ml** groentebouillon - **250 ml**
kokosmelk - **1,5 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen
Sojasaus - **0,5 el** pindakaas - **80 g** babyspinazie - **1**
limoen

Verhit de koolzaadolie in een pan, voeg de
sjalotpartjes toe en fruit deze kort. Voeg de
pompoen, champignons en rode paprika toe en bak
deze tot ze iets zachter zijn geworden. Roer de
currypasta erdoor en bak deze ongeveer 1 minuut
mee. Giet de bouillon, kokosmelk en Kikkoman
Sojasaus erbij en voeg vervolgens de pindakaas
toe. Kook tot de groenten gaar zijn. Roer de
spinazie en het sap van een halve limoen erdoor en
verwarm het geheel nog even.

Stap 3

300 g basmatirijst, gekookt - **30 g** cashewnoten,
geroosterd - **2 tl** zwarte sesamzaadjes - **2 el**
korianderblaadjes

Verdeel de rijst over kommen en schep de curry
eroverheen. Bestrooi met de geroosterde
cashewnoten en zwarte sesamzaadjes. Werk af
met de korianderblaadjes en serveer met de
resterende halve limoen, in partjes gesneden.