



RECEPTEN

INDIASE BLOEMKOOLCURRY MET ZOETE AARDAPPEL

Wil je een heerlijk verwarmend herfst- en winterrecept met bloemkool? Probeer dan deze Indiase bloemkoolcurry met zoete aardappel eens. Ik bedacht hem spontaan toen ik een bloemkool over had en hij was zo lekker dat ik het recept graag met je deel.

Snijd de roosjes van de bloemkool af. Schil de zoete aardappel en snijd in stukken. Snijd de ui in stukjes en hak de knoflook fijn. Snijd de tomaatjes doormidden.

Bak de kipstukjes met ui en knoflook gaar en bruin. Voeg daarna de tomaatjes toe en bak even mee.

Kook de zoete aardappel en bloemkool heel kort, doe ze bij de kipstukjes en bak ze even aan (houd je van een lekker stevige bite, sla het koken dan over).

Doe de Indiase kruiden erbij en schenk de kokosmelk erbij. Laat sudderen totdat de saus een klein beetje indikt. Spoel de linzen uit blik af met water en voeg ze toe. Laat nog even meekoken.

Serveer met rijst en/of naanbrood/een wrap en garneer met cashewnoten. Lekker met een simpele salade van komkommer en mangostukjes.



INGREDIËNTEN

Voor 2 personen:

- 1 bloemkool
- 1 grote of 2 kleine zoete aardappels
- 1 blik kokosmelk
- 1 blikje linzen (200 gr)
- Bakje vegetarische kipstukjes (300 gr)
- 1 rode ui
- 2-3 grote tenen knoflook
- 150 gr cherrytomaatjes
- Tandoori massakruiden naar smaak
- Handje cashewnoten