

CURRY VAN BLOEMKOOI EN BROCCOLI

2 personen / 531 kcal per persoon

Ingrediënten:

- ½ middelgrote ui
- 1 teen knoflook
- 15 gram ongezouten roomboter
- 400 gram koelverse bloemkool- en broccoliroosjes
- 1 eetlepel garam masala kruiden
- 200 gram tomatenblokjes in blik
- ½ groentebouillontablet
- 1 eetlepel gembersiroop
- 125 ml kookroom
- 50 ml water
- 130 gram witte rijst
- zout



Bereiding:

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de boter in een hapjespan en fruit de ui en knoflook 5 minuten. Halveer grote bloemkool- en broccoliroosjes. Voeg de garam masala en de bloemkool- en broccoliroosjes toe, meng en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tomatenblokjes, bouillontablet, gembersiroop, het water en de kookroom toe. Roer door en laat op laag vuur 15 minuten met de deksel op de pan zachtjes koken, de laatste 5 minuten zonder deksel. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Serveer de curry met de rijst.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	531 kcal
Eiwit:	14,0 gram
Koolhydraten:	67,8 gram
- waarvan suikers:	14,2 gram
Vet:	21,0 gram
Vezels:	7,5 gram
Zout:	2,0 gram