

CHAMPIGNON-GROENTECURRY

2 personen / 499 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram pandanrijst
- 250 gram broccoli
- 1 eetlepel olie
- 95 gram rode curry boemboe
- 250 gram kastanjechampignons
- 1 blikje crispy maïs
- ½ rode paprika
- ½ aubergine
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de aubergine in blokjes. Laat de maïs uitlekken. Snijd de paprika in kleine reepjes en halveer de champignons. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze broccoli voor 5 minuten in een bodem water met zout beetgaar. Giet af en zet apart. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olie in een grote pan en bak hierin de currypasta voor 2 minuten. Schep nu de champignons, de maïs, de paprika en de aubergine bij de currypasta in de pan. Stoof de groentecurry in 15 minuten gaar met de deksel op de pan en op laag vuur. Schep nu de broccoli erbij en bak die nog 3 minuten op hoog vuur mee. Breng de groentecurry op smaak met zout en peper indien nodig. Serveer met de rijst.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	499 kcal
Eiwit:	18,4 gram
Koolhydraten:	77,7 gram
- waarvan suikers:	12,8 gram
Vet:	10,7 gram
Vezels:	10,3 gram
Zout:	1,4 gram