

Curry met heel veel groenten Vegetarisch

Ingrediënten voor 4 personen:

Paprika, alle kleuren	3 stuks
Uien	2 grote
Courgette	1 stuk
Bleekselderij	4 stengels
Wortel	2 stuks
Doperwten	200 gram
Tomaten stukjes	1 blik a 400 gram
Kokosmelk 6% vet	1 blik a 400 gram
Rode linzen	100 gram
Groene curry pasta	4 eetlepels of naar smaak
Knoflook	2 teentjes
Koolzaadolie	1 eetl.
Zout en peper	

Werkwijze:

Maak de ui en knoflook schoon en snij deze zeer fijn. Snij alle andere groenten in kleine blokjes en hou deze apart van de ui en knoflook.

Verwarm een grote hapjespan en voeg de olie toe. Smoor hierin de ui en knoflook en breng deze gelijk op smaak met een beetje zout.

Voeg nu de paprika, bleekselderij en de wortel toe, bak deze even mee en voeg dan de curry pasta toe. Bak de curry pasta even mee zodat de smaken goed vrijkomen.

Voeg nu de kokosmelk en de tomaten stukjes toe en roer alles goed door. Voeg nu de linzen toe en kook deze gaar.

Wanneer de curry klaar is voeg je de courgette en de doperwten toe en kook deze nog even goed mee. Breng op smaak met een bouillonblokje of met extra curry pasta.

Dit gerecht bevat genoeg koolhydraten dus extra rijst of naan brood raad ik in dit geval af.

Voedingswaarde per persoon

Energie Kcal	Koolhydraten Gram	Eiwit Gram	Verzadigd vet	Onverzadigd vet	Vezels Gram
311 kcal	41 gram	14 gram	6 gram	2 gram	16 gram