

CURRY MET ZOETE AARDAPPEL, SPINAZIE EN KIKKERERWTEN

Land: Indiaas

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 20 min. + 20 min. pruttelen

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 grote ui
- 3 teentjes knoflook
- 3 cm verse gember
- 1 rode peper
- 400 ml kokosmelk
- 2 zoete aardappelen
- 1 blik kikkererwt (van 400 gram, uitlekgewicht 240 gram)
- 300 gram verse spinazie
- 2 el currypoeder (kant-en-klaar of zelfgemaakt)
- 0,5 citroen (alleen het sap)

Voor zelfgemaakt currypoeder

- 1 tl fenegriekzaad
- 1 tl komijnzaad (gemalen komijn kan ook)
- 0,5 tl korianderzaad (gemalen koriander kan ook)
- 1 tl kurkuma
- 0,5 tl kaneel
- 0,5 tl mosterdzaad
- 4 kruidnagels
- 0,5 tl kardemom
- 0,5 tl zwarte peper

WAT GA JE DOEN

Begin met het maken van het currypoeder (of gebruik een kant-en-klaar currypoeder). Rooster hiervoor eerst 1 minuut de hele specerijen in een droge koekenpan. Maal de hele specerijen fijn in een vijzel of keukenmachine en meng daarna tot een currypoeder met de overige gemalen ingrediënten. Je gebruikt ongeveer de helft van het currypoeder voor dit recept, de rest kun je bewaren voor een volgende keer.

Snijd de ui in halve ringen. Verhit een beetje olie in een wok of hapjespan en fruit hierin de ui op middelhoog vuur in ongeveer 10 minuten bruin.

Hak ondertussen de knoflook, gember en rode peper fijn. Schil de zoete aardappelen en snijd in blokjes van ongeveer 1,5 cm.

Voeg de knoflook, gember en rode peper aan de ui toe en bak 1 minuut mee. Voeg dan de zoete aardappel en het currypoeder toe, samen met de kokosmelk en 200 ml heet water (uitgaande van 4 personen). Laat op laag vuur ongeveer 20 minuten pruttelen tot de zoete aardappel gaar is.

Voeg de kikkererwten, spinazie (evt. in porties) en het citroensap aan de curry toe. Laat nog 5 minuten mee pruttelen tot de spinazie geslonken is en de kikkererwten goed warm zijn. Breng indien nodig verder op smaak met peper en zout.

Serveer de curry met zoete aardappel, spinazie en kikkererwten met rijst.

TIPS

- Maak je dit recept voor meer of minder dan 4 personen (bijvoorbeeld 6 personen), voeg dan wat meer (of juist minder) water toe dan in de omschrijving staat aangegeven. Proef vooral tussendoor even of de groenten al gaar zijn, voeg zonodig nog wat extra heet water toe.
- Het is slim om een dubbele hoeveelheid currypoeder te maken. Het recept is dan gemakkelijk nog een keer te maken, met minder moeite.