

Koken: kindvriendelijke recepten op de Surfsleutel

Indiase groentecurry

Wat heb je nodig?

2 rode uien

2 el zonnebloemolie

3 el kruidenpasta

400 g bloemkoolroosjes

400 g pompoenstukjes

400 g kikkererwten

400 g gepelde tomaten

280 g naans naturel (brood)

170 g Griekse yoghurt



Hoe maak je het klaar?

1. Snijd de uien in dunne halve ringen. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de uien 3 minuten op laag vuur. Voeg de kruidenpasta toe en fruit 2 minuten mee.

Voeg de bloemkool en pompoen toe en fruit 2 minuten mee.

2. Spoel de kikkererwten in een vergiet af met koud water, laat uitlekken en voeg toe. Voeg de tomaten toe, breng aan de kook en laat op laag vuur met de deksel op de pan 10 minuten garen.

3. Bereid ondertussen de naans volgens de aanwijzingen op de verpakking.

4. Neem de pan van het vuur en roer de helft van de yoghurt door de curry. Serveer met de rest van de yoghurt.

Bron: ah.nl

