

NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES

& ZUIVEL

WEEKZONDERVLEES

Thaise gele curry met rijst

4 PERS.
VEGAN



DIT KAN
JIJ OOK!

MEER RECEPT-
INSPIRATIE?
DOWNLOAD ONS
MAGAZINE



INGREDIËNTEN

3 zoete aardappels,
in blokjes
2 wortels, in plakjes
2 blikken (800 ml)
kokosmelk
1 verpakking gele curry-
pasta kant-en-klaar
375 g tofu, in blokjes
400 g sperziebonen,
gehalveerd
300 g zilvervliesrijst
5 g koriander,
grof gesneden
zonnebloemolie

BEREIDINGSWIJZE

• Bereid de zilvervliesrijst volgens verpakkingsinstructies.
• Verhit zonnebloemolie in een koekenpan op hoge temperatuur en bak de tofu in 5-6 minuten goudbruin. • Verhit zonnebloemolie in een wokpan op middelhoge temperatuur en bak de currypasta kort. Voeg de kokosmelk, wortel, zoete aardappel en sperziebonen toe en breng aan de kook. Verlaag de temperatuur en laat 15-20 minuten pruttelen tot de zoete aardappel gaar is.
• Roer de tofu erdoorheen en laat opwarmen. • Serveer de Thaise gele curry met zilvervliesrijst en garneer met koriander.

7-13
MAART
Doe jij mee?