



CURRY – IDDSI 4 EN 5



(niveau 4 – glad gemalen)

Een heerlijk en vullend hoofdgerecht te maken op twee verschillende niveaus, namelijk niveau 4: **glad gemalen** en niveau 5 **fijngemalen en smeug**. De toevoeging van kikkererwten maakt dit gerecht vegetarisch en daarnaast ook erg voedzaam.

Benodigdheden voor 2 personen:

- 1 ui (geel of rood)
- 2 tenen knoflook
- 1 middelgrote courgette (zo'n 300 gram)
- 1 wortel
- 1 à 2 eetlepels currypasta (het maakt niet zo uit welke smaak je neemt)
- half blik kokosmelk van 400 ml
- Blikje kikkererwten van ongeveer 250-300 gram, uitgelekt
- 400-500 gram zoete aardappels
- volle yoghurt of Griekse/Turkse yoghurt
- neutrale olie om in te bakken

Aan de slag:

1. Snipper de ui en snijd 1 teen knoflook fijn. Schrap de wortel en snijd deze en de courgette in kleine stukjes.

2. Verhit olie in de pan (bijvoorbeeld zonnebloemolie) en bak de ui en knoflook even aan. Voeg de courgette en wortel toe en bak even mee voor een paar minuten op middelhoog vuur. Voeg dan de currypasta toe en bak die ook even mee. Voeg de 200 ml kokosmelk en de kikkererwten toe, zet het vuur wat lager en laat met de deksel op de pan zachtjes stoven voor zo'n 30 minuten.





3. Schil de zoete aardappels en snijd in kleine blokjes. Kook de aardappels in zo'n 15 minuten gaar. Stamp tot een fijne puree met een pureestamper. Voeg eventueel wat lepels water toe als de puree korrelig blijft. Het moet een gladde, dik vloeibare puree worden. Krijg je de puree niet helemaal glad? Gebruik dan een staafmixer of blender.

4. Mix in een schaaltje wat yoghurt met een snufje knoflookpoeder.

5. Prik in de groenten in de curry. Zijn ze zacht? Dan kan je de curry gaan mixen.

Voor niveau 4 moet je het eten of pureren in een blender of keukenmachine tot een gladde massa (zie foto bovenaan).

Voor niveau 5 is mixen tot een smeug geheel met minimale, kleine stukjes met een staafmixer in de pan of in een aparte hoge beker voldoende of gebruik een blender/keukenmachine (zie foto onderaan).

6. Serveer de curry met de puree en wat yoghurt.

Tip: voeg naar smaak nog extra kruiden toe naar smaak, zoals: kurkuma, kerrie, koriander, gember, etc.



(niveau 5 – fijngemalen en smeug)

