

Pompoencurry met lupine

POWERPEUL



Deze geurige curry is heerlijk met Indiaas brood of rijst.
Een handig gerecht om van tevoren klaar te maken en in 5 minuten op te warmen.

Vorbereiding	Bereiding	Totaaltijd	Aantal
20 min	45 min	65 min	2 à 3 personen

Ingrediënten

- 200 gram gekookte lupine, gepeld
- 1 kleine pompoen, in blokjes gesneden
- 150 gram erwten uit de diepvries
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, gesnipperd
- 1 cm gemberwortel geraspt
- 1 eetlepel currypasta
- Peper en zout
- Sojasaus
- 50 gram cococrème (blok te koop bij supermarkt en toko)
- Glas water
- Olijfolie om in te bakken

Bereiding

Snipper de ui en snij de knoflook fijn.

Was de pompoen en snij deze in blokjes van 1,5 cm, laat de schil er aan zitten.

Rasp de gemberwortel met een fijne rasp.

Fruit de ui en knoflook op zacht vuur en voeg na 5 minuten de pompoen en gember toe.

Roer alles goed door elkaar en doe de deksel op de pan.

Voeg na 5 minuten de currypasta en een beetje water toe en roer alles goed om.

Laat het gaar worden en roer regelmatig om en voeg af en toe wat water toe.

Voeg als de pompoen zacht is de bevroren erwten en de lupinebonen toe en laat deze nog 5 minuten meegaren.

Voeg tot slot de cococrème toe en roer goed om zodat deze oplost.

Maak het geheel op smaak met sojasaus, peper en zout.

Tips

Gemberwortel kan in de diepvries worden bewaard en is makkelijk bevroren te raspen, de schil hoeft er niet af.

Ook lekker met verse koriander.