

Bloemkool met kerrie



En rozijnen

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 bloemkool
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepels kerrie
- ½ theelepel paprikapoeder
- 6 tomaten of blikje gehakte tomaten
- 2 eetlepels rozijnen
- 2 dl. groentebouillon
- 2 dl. yoghurt
- 2 eetlepels kokosolie
- zout

Bereiding:

1. Verwarm een braadpan en laat de kokosolie zachtjes smelten.
2. Voeg de klein gesneden ui en knoflook toe en fruit dit zachtjes en al roerend tot de ui zacht is, maar niet bruin.
3. Kerrie en paprikapoeder even mee fruiten.
4. In de tussentijd de bloemkool in kleine roosjes verdelen (kleiner dan wanneer je ze kookt) en ook even mee laten fruiten.
5. Afblussen met de groentebouillon.
6. Stukjes tomaten en rozijnen toevoegen en alles laten stoven tot de bloemkool gaar is (circa 15-25 minuten).

7. Tot slot de yoghurt door het gerecht roeren en op smaak brengen met zout.

Dit gerecht smaakt goed bij zilvervliesrijst.

Kerrie

Kerrievoeding is een samenstelling van verschillende kruiden en specerijen. De samenstelling is per leverancier verschillend en loopt uiteen van mild tot heel erg heet.

Je kunt ook je eigen (milde) kerrie samenstellen:

- 4 eetlepels korianderzaad
- 1 eetlepel kurkuma
- 2 theelepels komijnzaad
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel fenegriekzaad
- 1 theelepel piment
- 1 theelepel zwarte peper
- ½ theelepel cayennepeper

De zaden fijnmalen in een vijzel of molen, alle ingrediënten mengen.