

Courgettecurry



heerlijk met rijst

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 kilo courgettes, in dobbelstenen
- 2 uien, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, gesnipperd
- 75 gram hazelnoten
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 gedroogde rode pepers, fijngewreven in een vijzel
- stukje verse gember, geraspt
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 theelepel gemalen kardemom
- 1 theelepel kaneel
- zout
- 1,5 dl. volle yoghurt

Bereiding:

1. Hazelnoten grof hakken of malen en even roosteren in de oven tot ze lekker ruiken maar niet bruin worden.
2. Verwarm een braadpan met een dikke bodem op een niet te hoog vuur. Voeg de kokosolie toe en fruit hierin langzaam de gesnipperde ui en fijngesneden knoflook.
3. Voeg dan de blokjes courgette toe en fruit ze even aan.
4. Daarna de gember, kerrie, kardemom, kaneel en rode pepers even mee fruiten.
5. Voeg wat water toe (2 eetlepels) en laat het geheel 5 minuten sudderen.
6. Daarna de yoghurt toevoegen en met het deksel op de pan nog circa 20 minuten laten garen.
7. Tot slot op smaak brengen met zout.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	260
Vet (g)	20
Eiwit (g)	9
Koolhydraat (g)	11
Natrium (mg)	870
Kalium (mg)	990
Calcium (mg)	170
Magnesium (mg)	100
IJzer (mg)	2,9
Selenium (µg)	3
Zink (mg)	1,6
Foliumzuur (mg)	77
Nicotinezuur (mg)	2
Vitamine A (µg)	54
Vitamine B1 (mg)	0,24
Vitamine B2 (mg)	0,23
Vitamine B6 (mg)	0,35
Vitamine B12 (mg)	0,1
Vitamine C (mg)	20
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	5
Voedingsvezels (g)	5

Gember

De wortelstokken van de tropische gemberplant hebben een pikante en aromatische smaak.

Gember ondersteunt de spijsvertering omdat het de afscheiding van spijsverteringssappen bevordert. Het wordt daarom vaak geadviseerd bij lever of gal problemen.

Gember heeft ook een verwarmend effect en bevordert de transpiratie. Het meest bekende effect van gember is dat het misselijkheid tegengaat bij reisziekte of zwangerschap.

Hiervoor kan je thee zetten van een stukje verse gember evt. aangevuld met een schijfje citroen en wat honing.

Gember is ook te koop in poedervorm, dit is scherper van smaak dan de verse wortel.