

## Curry



### met watermelon

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- Een flink stuk watermelon.
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 4 eetlepels yoghurt
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 theelepel vers geraspte gember
- 1 geraspt knoflookteentje
- 2 sjalotjes, fijngenhakt
- 1 eetlepel zelf gemaakte Garam Masala (zie recept verderop)
- 3 tomaten, in stukjes
- 1 mango, geschild en in stukjes
- 1 klein blikje kokosmelk
- 1 eetlepel witte amandelpasta
- zout

#### Bereiding:

1. Snij de watermelon in hapklare stukjes, het zoete gedeelte met pitjes voor een ander doel gebruiken.
2. Vermeng de yoghurt, tomatenpuree en paprikapoeder en laat de

watermelonstukjes hier een uur in marinieren.

3. Bak ze dan 5 minuten in een koekenpan met kokosolie en zet ze apart.
4. Verwarm een braadpan, voeg een eetlepel kokosolie toe en bak de sjalotjes, gember en knoflook zachtjes en al roerend.
5. Voeg de zelfgemaakte garam masala toe en fruit dit een minuutje mee.
6. De tomaten, mango, kokosmelk, amandelpasta toevoegen en goed doorroeren, 5 minuten sudderen.
7. Tot slot de gebakken watermelon toevoegen en op smaak afmaken met wat zout.

*De watermelon slinkt niet en behoudt in dit gerecht zijn bite, smaakt erg goed bij zilvervliesrijst en bloemkool.*

#### Garam Masala

*Pas de maat van je lepel aan, aan de gewenste hoeveelheid.*

- 1 lepel korianderzaad
- 1 lepel komijnzaad
- 1 lepel kardemompeulen (daarna zaadjes uit de peulen halen)
- 1 lepel venkelzaad
- 1 lepel kruidnagels
- 1 lepel gebroken kaneelstokje (Ceylon kwaliteit)

Verwarm een droge koekenpan en rooster deze specerijen zachtjes tot ze lekker beginnen te ruiken en wat kleuren. Afkoelen en fijnmalen in een (koffie)molen of vijzel. Vermeng dit met:

- 1 theelepel geelwortel
- 1 theelepel paprikapoeder

Goed mengen.

Kan in een (jam)potje bewaard worden.

Dit recept is van *The Food Truck* ([tvnz.co.nz/the-food-truck](http://tvnz.co.nz/the-food-truck)) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1316  
Hoofdgerecht  
Seizoen: zomer