

## Spinaziecurry



### Met mango

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 500 gram spinazie
- 1 mango
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- Stukje gember
- 400 gram gare kikkererwten (of klein blikje)
- 1 klein blik tomatenstukjes (400 gram)
- 2 dl. kokosmelk
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 gedroogd pepertje
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel Garam Masala
- Zout

#### Bereiding:

1. Ruime braadpan verwarmen en kokosolie toevoegen.
2. Ui snipperen en op een laag vuur zachtjes fruiten.
3. Gember en knoflook schillen, rasp en even mee smoren.
4. Gedroogd pepertje, korianderzaad, komijnzaad fijnwrijven in een vijzel en samen met de Garam Masala even mee bakken.

5. Kikkererwten uit laten lekken (komen ze uit blik: dan in een zeef goed afspoelen onder de kraan).
6. Kikkererwten, tomaten en kokosmelk toevoegen en 15 minuten zachtjes laten koken met het deksel op de pan.
7. Ondertussen de spinazie goed wassen en klein snijden.
8. Mango schillen en in blokjes snijden.
9. Mango en spinazie toevoegen en 3 minuten meekoken tot de spinazie geslonken is.
10. Op smaak maken met wat zout.

*Smaakt goed bij zilvervliesrijst of gierst.*

#### Kokosnoot

Een kokosnoot is de vrucht van een kokospalm, deze groeit in tropische gebieden.

Kokosnoot wordt tot veel verschillende producten verwerkt:

- Kokosolie
- Kokoswater
- Kokos vruchtvlies (vaak geraspt)
  - Kokosmeel
  - Kokosmelk
- Santen (ingedikte kokosmelk)
- De bruine harige bast wordt vaak gebruikt in potgrondmengsels.

Kokosolie wordt niet alleen gebruikt in de keuken, maar ook in allerlei cosmetische producten.

Kokosnoten en producten daarvan zijn in Nederland zowel biologisch als fairtrade te verkrijgen.

Dit recept komt van Schrot & Korn en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1417  
Hoofdgerecht  
Seizoen: lente-zomer