

# Bloemkoolcurry



## met tofu

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 bloemkool, in kleine roosjes
- 125 gram doperwtjes (diepvries)
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 1 theelepel komijnzaad
- ½ theelepel korianderzaad
- 1 klein gedroogd pepertje
- ½ theelepel kurkuma
- 1 blik tomatenstukjes
- 2,5 dl. groentebouillon
- 250 gram tofu, in kleine blokjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel tamari
- zout

### Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de kokosolie toe en fruit hierin zachtjes en roerend de ui en de knoflook.
2. Vermaal ondertussen de specerijen in een vijzel en fruit ze op het laatst even mee.
3. Voeg dan de bloemkool, tomaten en bouillon toe en breng dit al roerend aan de kook. Met het deksel op de pan laten sudderen tot de bloemkool bijna gaar is.
4. Ondertussen een koekenpan verwarmen, de olijfolie toevoegen en hierin op een laag vuur in circa 20 minuten de tofublokjes knapperig bakken. Afblussen met de tamari.

5. De doperwtjes aan de curry toevoegen en even laten meegaren.
6. De curry met zout op smaak brengen.
7. Tot slot de tofublokjes aan de curry toevoegen. Direct serveren.

*Deze curry smaakt natuurlijk uitstekend bij zilvervliesrijst. Samen met een blad-wortel-salade een complete maaltijd.*

## Bloemkool

Bloemkool is de meest populaire koolsoort in Nederland en hoort tot de top 10 van de meest gegeten groentesoorten in ons land.

Bloemkool is een verfijnde koolsoort, geen gesloten krop maar net zoals broccoli een verzameling bloemknoppen, vandaar de naam.

Bloemkool is meestal wit, maar er bestaan ook groene of zelfs paars-rode variëteiten. Verder is er nog Romanesco, die een geelgroene piramidevormige krop heeft en milder en zoeter smaakt dan de witte bloemkool.

Bloemkool bevat veel vitamine C.

Bloemkool komt tot circa november uit Nederland en wordt daarna meestal aangevoerd uit Frankrijk of Spanje.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept nr.: 1211  
Seizoen: hele jaar  
Gerecht: hoofdgerecht