



Petra de Groot

gewichts- en bewegingsconsulent

Groentencurry

- >kleine bloemkool
- >rode paprika
- >2 tomaten
- >1 ui
- >3 of 4 eieren
- >eventueel extra rode peper
- >kokosmelk
- >bulgur

Voor de currypasta:

- >2 uien
- >4 rode peper
- >8 tenen knoflook
- >stuk gember, ongeveer 4 cm
- >flinke hand vol verse koriander
- >geraspte schil van 2 onbespoten citroenen of limoenen
- >125 ml zonnebloemolie
- >korianderpoeder
- >gemberpoeder
- >komijnpoeder
- >beetje zout eventueel
- >kurkuma
- >eventueel nog garam masala en of chillivlokken

Was de groente en snij de bloemkool in kleine roosjes, de paprika en tomaat in blokjes en snipper de ui.

Doe olie in een pan een fruit de ui, voeg dan de andere groente toe en roerbak nog even mee. Voeg een aantal lepels currypasta toe en bak nog even mee.

Schenk dan de kokosmelk in de pan en laat het geheel zachtjes ongeveer 10 minuten pruttelen. De bloemkool mag nog lekker stevig zijn.

Kook ondertussen de eieren hard en de bulgur volgens verpakking.

Pel de eieren en snijd ze in kwarten. Voeg de eieren en de bulgur toe aan de groenten en serveer met een paar takjes verse koriander.

De currypasta kun je in een schoon potje in de koelkast ongeveer 2 weken bewaren en is voldoende voor 2 of 3 keer voor 3 tot 4 personen. Afhankelijk hoe pittig je wil en hoe groot de eters zijn.