



Pumpkin Coconut Curry



A homemade curry might take a little longer to make but it tastes so much better than one from a package. You can prepare an extra large portion so you can eat it for a few days!

PUMPKIN COCONUT CURRY

Servings: 4 persons

Preparation time: 45-55 minutes

INGREDIENTS:

- 200 grams of brown rice
- 1 medium pumpkin, peeled, seeded and cubed
- 1 large sweet potato, peeled and cubed
- 150 grams of spinach, washed and roughly chopped
- 2 cloves of garlic, crushed
- 1 cm of fresh ginger, finely chopped or crushed
- 250 ml vegetable broth
- 400 ml coconut milk
- 400 ml of diced tomatoes
- 1 tablespoon of vegetable oil
- 1 teaspoon of chili flakes
- 1 teaspoon of turmeric powder
- 2 teaspoons of curry powder





INSTRUCTIONS:

1. Cook the brown rice according to the instructions on the package.
2. Heat the vegetable oil in a large pan and fry the garlic and ginger over low heat for 2-3 minutes.
3. Add the chili flakes, turmeric and curry powder and fry for another minute.
4. Then add the coconut milk, vegetable broth, diced tomatoes, pumpkin and sweet potato cubes. Let it simmer for 30-40 minutes. Prick the pumpkin and sweet potato with a fork to see if it is cooked properly.
5. Spoon the spinach through the curry until the spinach shrinks a little.
6. Then serve the rice in deep plates and spoon the coconut curry on top. Enjoy!

NOTE:

- Ideas for toppings: fresh herbs or seeds
 - Can be kept in an air-tight container in the refrigerator for 2-3 days.
-





Pompoen-Kokoscurry



Een zelfgemaakte curry kan wat langer duren, maar het smaakt zoveel beter dan één uit een verpakking. Je kan een extra grote portie maken zodat je deze een paar dagen kan eten!

POMPOEN-KOKOSCURRY

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 45-55 minuten

INGREDIËNTEN:

- 200 gram bruine rijst
- 1 middelgrote pompoen, geschild, ontpit en in blokjes gesneden
- 1 grote zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 150 gram spinazie, gewassen en grof gehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 cm verse gember, fijngehakt of geperst
- 250 ml groentebouillon
- 400 ml kokosmelk
- 400 ml tomatenblokjes
- 1 eetlepel plantaardige olie
- 1 theelepel chilivlokken
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 2 theelepels kerriepoeder





INSTRUCTIES:

1. Kook de bruine rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Verhit de plantaardige olie in een grote pan en fruit hierin de knoflook en gember 2-3 minuten op laag vuur.
3. Voeg de chilivlokken, kurkuma- en kerriepoeder toe en bak nog een minuut.
4. Voeg dan de kokosmelk, groentebouillon, tomatenblokjes, pompoen- en zoete aardappelblokjes toe. Laat het sudderen gedurende 30-40 minuten. Prik met een vork in de pompoen en zoete aardappel om te zien of deze gaar zijn.
5. Schep de spinazie door de curry tot de spinazie een beetje krimpt.
6. Serveer vervolgens de rijst in diepe borden en schep er de kokoscurry over. Smakelijk!

NOTA :

- Ideeën voor toppings: verse kruiden of zaden
- Kan in een luchtdichte container gedurende 2-3 dagen in de koelkast bewaard worden.





Curry au Potiron et à la Noix de Coco



Un curry fait maison peut prendre un peu plus de temps à faire, mais il a tellement meilleur goût que celui d'un emballage. Vous pouvez préparer une très grande portion pour pouvoir la manger pendant quelques jours!

CURRY AU POTIRON ET A LA NOIX DE COCO

Portions: 4 personnes

Temps de préparation: 45-55 minutes

INGREDIENTS:

- 200 grammes de riz brun
- 1 potiron moyen, pelé, épépiné et coupé en cubes
- 1 grosse patate douce, pelée et coupée en cubes
- 150 grammes d'épinards, lavés et grossièrement hachés
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 cm de gingembre frais, haché finement ou écrasé
- 250 ml de bouillon de légumes
- 400 ml de lait de coco
- 400 ml de tomates en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à café de flocons de piment
- 1 cuillère à café de poudre de curcuma
- 2 cuillères à café de curry en poudre





INSTRUCTIONS:

1. Faites cuire le riz brun selon les instructions sur l'emballage.
2. Chauffez l'huile végétale dans une grande poêle et faites revenir l'ail et le gingembre à feu doux pendant 2-3 minutes.
3. Ajoutez les flocons de piment, le curcuma et la poudre de curry et faites revenir encore une minute.
4. Ajoutez ensuite le lait de coco, le bouillon de légumes, les tomates en dés, les cubes de potiron et de patate douce. Laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes. Piquez le potiron et la patate douce avec une fourchette pour voir si elles sont bien cuites.
5. Versez les épinards dans le curry jusqu'à ce que les épinards rétrécissent un peu.
6. Servez ensuite le riz dans des assiettes creuses et déposez le curry sur le dessus. Bon appétit!

REMARQUE :

- Idées de garnitures: herbes fraîches ou graines
 - Peut être conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 2-3 jours.
-

