

Groenten Curry (met kip)

Ingrediënten curry

- Halve pompoen
- 1 courgette
- 4 wortels
- 1 eetlepel rode currypasta
- scheutje balsamico azijn
- olijfolie
- 4 kippenpoten (optioneel) of twee handjes noten naar keuze

Ingrediënten saus

- 1 ui (gesnipperd)
- 1 teen knoflook (uitgeperst)
- 1 stuk gember ter grootte van een duim (fijngehakt)
- 1 tl mosterdzaad
- 1 tl fenegriek
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl kurkumapoeder
- 1 tl kerrie
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik kokosmelk

Bereiding Groenten Curry

Verwarm de oven voor op 180 graden en leg een vel bakpapier op een bakplaat.

Snijd de pompoen, courgette en wortels in stukjes en leg ze op de bakplaat. Voeg de rode curry pasta, azijn en olijfolie en eventueel de kip toe. Hussel alles goed door elkaar en zorg dat je de curry pasta goed verdeelt over de groenten en de kip. Schuif de bakplaat de oven in en laat alles in 30-45 minuten garen. Maak ondertussen de saus

Voor de saus doe je eerst wat olijfolie of kokosolie in een hapjespan, fruit de ui, gember en knoflook zachtjes gaar. Voeg dan kruiden toe (mosterdzaad, fenegriek, komijn, kurkuma en kerrie) en laat deze even zachtjes bak. Voeg tenslotte de tomatenblokjes en kokosmelk toe en laat alles even zachtjes pruttelen.

Als de groenten (en eventueel kip) gaar zijn, voeg je deze toe aan de saus en schep alles even goed door om de saus te verdelen.

Eet smakelijk!