

Recept kikkererwt-bloemkoolkokoscurry

uit: Het groene kookboek / Rukmini Iyer

Ingrediënten:

2 el neutrale of olijfolie
1 tl komijnzaad
1 ui, fijngesneden
5 cm verse gember, fijn geraspt
2 tenen knoflook, fijn geraspt
1 volle tl gemalen komijn
1 volle tl gemalen koriander
½ tl gemalen kurkuma
1 tl chilivlokken
1 tl zeezoutvlokken, plus extra naar smaak
400 ml kokosmelk
1 kleine bloemkool, in kleine roosjes
800 g kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt
150 g spinazie
sap van 2 limoenen
platbrood (glutenvrij, als je dat wilt), of basmatirijst, om te serveren

Bereiding:

Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur en roerbak het komijnzaad 30 seconden.

Voeg dan de ui toe en bak hem op middelhoog tot laag vuur in 10 minuten goudbruin onder af en toe roeren.

Voeg de gember, knoflook, komijn, koriander, kurkuma, chilivlokken en het zeezout toe, en roerbak alles 2 minuten op laag vuur. Roer dan de kokosmelk erdoor en voeg tot slot de bloemkool en kikkererwten toe. Breng het geheel aan de kook en laat 10-15 minuten sudderen of tot de bloemkool net gaar is. Voeg de spinazie toe en kook nog eens 2 minuten of tot de spinazie geslonken is.

Laat de curry 10 minuten staan om de smaken goed te laten mengen en voeg dan het limoensap toe. Proef en breng naar wens op smaak met wat extra zeezout. (Let op: de saus smaakt zouter dan de kikkererwten of bloemkool, dus neem een hap van alles samen.)

Dien de curry heet op en serveer er platbrood of rijst bij.

Opmerking: als je de oven toch aan hebt staan, is het een kleine moeite om geroosterde bloemkool te maken; erg lekker in deze curry! Voeg de bloemkool dan toe aan de pan als de saus nog 5 minuten nodig heeft.