

Vegetarische curry met parelcouscous



Ingrediënten voor +/- 2 porties:

Voor de currygroenten

- 2 wortelen
- 1 rode ui
- ¼ courgette
- ½ teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 100g kerstomaatjes
- 1 handvol spinazie
- 80g kikkererwten (uitgelekt)
- 80g linzen (uitgelekt)
- Sap van ½ citroen
- ½ koffielepel kurkuma
- 1 koffielepel currypoeder
- ½ tl gerookt paprikapoeder



Voor de yoghurtsaus:

- Handvol verse kruiden (basilicum, munt, bieslook, peterselie,...)
- 100g griekse yoghurt 0% vet (vb zie hieronder)
- peper

Voor de couscous:

- 60g parelcouscous
- Of volkoren couscous Of 'gewone' couscous
- 1 koffielepel olijfolie

Bereidingswijze

Groentencurry:

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Spoel de wortelen en/of schil ze, en snijd deze vervolgens in dunne schijfjes.
- Snijd de courgette in fijne brunoise.
- Halveer de ui en snijd in ringen.
- Bak de groenten met de geperste knoflook in de olijfolie
- Kruid deze af met de specerijen
- Zet alles in een ovenschotel en plaats deze 30 minuten in de oven

- Halveer ondertussen de kerstomaatjes.
- Was vervolgens de spinazie en zet beide aan de kant.

Yoghurtsausje:

- Hak de kruiden fijn
- Vermeng deze, samen met peper, bij de yoghurt.

Couscous

- Kook de parelcouscous iets langer dan beschreven op de verpakking.

Afwerking:

- Spoel de kikkererwten en linzen en laat uitlekken.
- Verdeel deze samen met de kerstomaatjes over de geroosterde groenten, schep alles goed om en plaats nog 5-tal minuten in de oven.
- Verdeel vervolgens ook nog 2 minuten de spinazie over de groentenplaat.
- Maak de parelcouscous los met een vork, werk af met peper & zout en de olijfolie.
- Voeg hier de geroosterde groenten bij en besprenkel dit met citroensap.
- Werk af met het yoghurtsausje en eventueel nog wat verse kruiden.

Tips

- In dit recept kunnen ook andere groenten verwerkt worden zoals bloemkool, venkel koolrabi,...
- Luister steeds naar uw verzadiging, dit is een ideaal gerecht om ook als lunch mee te nemen de volgende dag.
- In de plaats van de parelcouscous kan er gekozen worden voor quinoa, bulgur, couscous, volkoren couscous,...
- Gewone Griekse yoghurt is zeer vetrijk, kies daarom liever voor de 0% variant, bijvoorbeeld:



Bron

- Aangepast recept van Karola's kitchen