

## Vegetarische Curry (Dutch Oven)



### Hoofdgerecht (4 personen)

#### Benodigheden

- 1 blik bonen (uitgelekt )
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 kleine bloemkool
- 1 kleine pompoen
- handje sperziebonen
- 3 rode paprika's
- 2 blikken kokosmelk
- 1 courgette
- 1 bakjes cashewnoten
- 1 limoen
- currypasta
- zonnebloemolie
- evt. maïzena om te binden

#### Bereiding (Let op! bereidingstijd afstemmen met de Mango Compote)

1. Gebruik de grote Dutch oven (DO).
2. Pel en snipper de uien en de knoflook, snijd de bloemkool in kleine roosjes.
3. Snijd de pompoen in blokjes, dop de sperzieboontjes en halveer ze.
4. Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snijd ze in stukjes. En snijdt de courgettes in blokjes.
5. Verwarm in de DO een scheutje olie en fruit hierin de curry- pasta met de ui en knoflook ca. 5 minuten.
6. Voeg bloemkool, sperzieboontjes, paprika's en pom- poen toe.
7. Voeg daarna de kokosmelk toe, breng aan de kook en laat ca. 15 minuten zachtjes koken. Om de curry te binden maak je ca. twee eetlepels maïzena in een beetje koud water glad en voeg dat toe. Kijk of de gewenste dikte ontstaat.

8. Voeg aan het einde de courgette toe en de uitgelekte bonen en laat deze ca. 5 minuten mee pruttelen. Snijd de 2 limoenen in tweeën en knijp al het sap boven de curry uit.
9. Breng op smaak met peper en zout. Proef!
10. Eet de curry met cashewnoten en de mangocompote.

**Planning**

Dit is een hoofdgerecht en kost inclusief snijden en opstarten zeker wel 1,5 uur.