



Indiase groentecurry



250 g rijst
6 el zonnebloemolie
1 blokje verse gember, geraspt
1 ratatouillepakket of 1 rode paprika, 1 aubergine, 1 courgette en 1 ui
2 pak mild gekruide tofureepjes
1 el milde currypasta (patak)
1 blik tomatenblokjes
0,5 groentenbouillontablet

Kook de rijst volgens verpakking. Snij aubergine, paprika en courgette in blokjes. Snij de ui in ringetjes. Verhit 2 el olie in een wok en bak de tofu in 3-4 minuten bruin. Schep de tofu uit de pan en verhit de rest van de olie in de pan. Bak de gember en ui 1 minuut en voeg de aubergine toe. Bak op hoog vuur de groente 3 minuten. Voeg de paprika toe en bak 2 minuten. Voeg de courgette toe en bak nog 3 minuten. Voeg de laatste minuut de currypasta toe en bak mee. Verkruiemel het bouillonblokje en voeg de tomatenblokjes toe. Leg een deksel op de groente en laat de groente enkele minuten sudderen tot de aubergine zacht en gaar is. Strooi de tofureepjes over de Indiase ratatouille en serveer met de rijst.

Bereidingstijd: 20 minuten Voedingswaarde per portie: 535 kcal, 20 g eiwit, 26 g vet waarvan 3 g verzadigd, 57 g koolhydraten, 4 g vezel

Opmerking: Lekker pittig, lekker snel en ook nog eens lekker licht. Vervang de tofu eventueel door 450 g kipfilet in blokjes.

