

Recept

Bloemkool Masala

Benodigdheden

- ✓ 1 bloemkool
- ✓ halve ui (gesnipperd)
- ✓ 2 theelepels tomatenpuree
- ✓ 1 eetlepel kerrie
- ✓ zout
- ✓ 1 teentje verse knoflook (geperst)
- ✓ 400 ml heet water
- ✓ olijfolie
- ✓ evt. half fijngesneden verse pepertje (niet nodig als je niet van heet eten houdt)



Bereiding

Was en snijd de bloemkool in roosjes. Zorg dat het gekookte water klaarstaat voor straks . Verhit 2 à 3 eetlepels olie in de wok en fruit de ui in de olie. Pers de knoflook (evt. de peper erbij) en fruit deze even mee en schep even om. Doe de kerrie en tomatenpuree erbij, roer deze door de olie en schep deze ook even om. Voeg de bloemkoolroosjes toe en direct het hete water erbij. Schep alles goed om, zodat de kerrie overal goed in kan trekken. Zout naar smaak toevoegen en alles lekker met de deksel op de pan laten koken. Laat alles koken tot het water nagenoeg is verdampt (let erop dat de bloemkool niet al te slap wordt).

Tip: Je kunt dit gerecht eten met gekookte aardappeltjes, gebakken krieltjes of rijst en een stukje vlees (kip met vruchten bijvoorbeeld).

U kunt dit recept tevens vinden in de Vol Smaak flyer van week 50

EET SMAKELIJK!

