

# CURRY – BLOEMKOOI – AARDAPPELEN – V

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

500g vastkokende aardappelen

1 bloemkool

4 tomaten

2 el milde Indiase currypasta

½ tuinkruidenbouillontablet vetarm

250ml water

4 eieren

2tl komijnzaadjes/poeder

150g Griekse yoghurt

## BEREIDINGSWIJZE

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Verdeel de bloemkool in roosjes en snijd de tomaten in stukjes.

Verwarm de currypasta in de wok en voeg de aardappelen, bloemkool en tomaten toe.

Laat het geheel 2-3 min bakken. Voeg het water en bouillonblokje toe en laat 20 min. zachtjes sudderen tot de groenten gaar zijn.

Kook ondertussen de eieren 8 min hard, laat schrikken, pel en halveer ze.

Rooster de komijnzaadjes zonder vetstof tot ze geuren. Het poeder kan

je zo gebruiken.

Schep de curry in diepe borden. Schik de gekookte eieren over de curry. Serveer de yoghurt in een apart schaaltje met de komijnzaadjes/poeder erover.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

295 Kcal – 15g EW – 30g KH – 11g V (4vz)

**SMAKELIJK!**