

VEGETARISCH GROENTE STOFPOTJE MET KOKOSMELK

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

100 g ongekookte bruine rijst

Olijfolie

1 kleine ui

2 teentjes look

1/2 bloemkool

2 middelgrootte wortelen, geschild en gesneden

1 grote paprika, gesneden

100 ml kokosmelk (blik)

Peper, zout, paprikapoeder, currypoeder, kurkuma, pili-pili

BEREIDINGSWIJZE

Kook de bruine rijst gaar

Fruit de ui en de look in een pot met olie

Snij de bloemkool in roosjes en voeg toe aan de pot

Voeg een scheutje water toe en doe het deksel erop zodat de roosjes

gaar worden

Voeg de wortels toe als de bloemkool bijna gaar is

Voeg daarna ook de paprika toe

Kruid voldoende af met peper, zout, paprikapoeder, currypoeder, kurkuma en pili-pili

Zet het deksel erop en voeg eventueel nog wat water toe zodat de groenten kunnen garen

Voeg dan de kokosmelk toe

Laat ongeveer 15 min sudderen

Kruid op het einde nog wat bij

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

391

SMAKELIJK!