



MANDEMAKERS VITAAL

Recept

BENODIGDHEDEN

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 400 gr bloemkool
- 2 el olie
- 1 el currypasta
- 250 gr. kidneybonen uitgelekt
- 50 ml halfvolle yoghurt
- 6 takjes koriander
- Peper en zout
- 4 volkoren boterhammen
- 100 ml water

BEREIDING BLOEMKOOLCURRY MET KIDNEYBONEN

Stap 1

Pel de ui en knoflook, en snijd ze fijn.

Stap 2

Snijd de bloemkoolroosjes los van de stronk en snijd de stronk in kleine stukjes. Spoel de bloemkool goed af.

Stap 3

Verwarm de olie in een pan en fruit hierin de ui, knoflook en currypasta zachtjes aan

Stap 4

Voeg de bloemkool toe samen met het water en stooft deze in ongeveer 6 minuten bijna gaar.

Stap 5

Spoel de kidneybonen af in een zeef en voeg ze toe aan de bloemkool. Verwarm ze mee.

Dit recept is voor 2 personen en kost circa €1,55 per persoon. Eet smakelijk!

Stap 6

Roer de yoghurt erdoor en laat het gerecht nog enkele minuten zachtjes sudderen

Stap 7

Was de koriander en knip deze fijn.

Stap 8

Breng het gerecht op smaak met peper en garneer met de koriander. Serveer met het volkoren brood.

