

Sperziebonen curry vegan

Ingrediënten voor 4 personen

1 grote ui,
2 teentjes knoflook,
250 gram kastanjechampignons
1 paprika
400 gram sperzieboontjes
1 klein bloemkooltje
1 blikje kokosmelk van 400 ml,
3-4 eetlepels currypasta van Geo Organics of Pataks *

Eventueel:

- gekookte aardappelen in stukken gesneden



Vorbereiding

Sperzieboontjes punten en in tweeën breken en 10 minuten voorkoken.
Bloemkool in kleine roosjes snijden, ui snipperen, paprika in kleine stukjes snijden.
knoflook pellen. champignons in vieren snijden.

Bereidingswijze

Paprika met ui en fijngesneden knoflook 7 minuten fruiten.

Champignons toevoegen en na 2 minuten de sperzieboontjes en de bloemkool erbij doen en 7 minuten mee bakken.

Kokosmelk en currypasta toevoegen. Goed doorroeren.

Het vuur kan nu op een laag pitje.

Nu ongeveer een kwartier laten pruttelen en klaar!
(Eventueel kunnen na 10 minuten pruttelen de aardappelen toegevoegd worden).

Serveertips

Heerlijk met naanbrood, rijst of met aardappelen.

*) Lekker met 'Indian Madras Curry Paste' van Geo Organics (biologisch).
Deze heeft geen zwarte peper als ingrediënt, dit in tegenstelling tot die van Pataks.