



## OKRA MET KOKOS EN KURKUMA

Voor 2 personen heb je nodig:

1 flinke handvol Okra's, 1 cm verse gember, in hele kleine stukjes gesneden (=hele volle eetlepel),  $\frac{3}{4}$  wijnglas kokosmelk, flinke eetlepel roomboter, theelepel kurkuma, Verder curry-poeder erbij. Zeker een eetlepel. Ook een theelepel kurkuma en een snufje komijn, kaneel en kruidnagel. Handvol verse kruiden (dragon is het lekkerste !!, maar koriander, thijm, oregano, dille etc is ook prima) . Peper en zout,.. en water...

Was de okra, en snij kop en kontje eraf. Dan in 1 cm stukjes snijden en in de pan doen. Met de roomboter. En de gember. En de kokosmelk.

Direct de kurkuma, curry en specerijen (= kaneel, komijn, kruidnagel) erbij doen.

DE KRUIDEN NOG NIET,..

EVEN HEET BAKKEN, eventueel water erbij als het te dik of plakkerig wordt.. Ook peper en zout toevoegen..

Deksel op de pan en 15 minuten zachtjes laten stoven,..

Af en toe controleren of de groentesaus te dik is,.. anders water toevoegen,..

Na 15 minuten de verse kruiden toevoegen. (Dragon is het lekkerste!) Maar koriander is ook supergeweldig lekker, hoor,.. (Alleen koriander kun je beter niet meekoken..)..

Nog 5 minuten laten stoven.

Wil je snel,.. dan is witte rijst genoeg.

Eet je vlees/vis/vega.. zie maar wat je lekker vindt, om erbij te doen,..

Dit is gewoon simpel, lekker, en heel gezond !!

Eet ze smakelijk 😊 ...

