



CURRY STAMPOT MET KURKUMA

Zin in wat lekkers en bijzonders ? En gezonds ? Dan hebben we een recept voor u. Snel gemaakte oer hollandse stampot met een oosterse 'twist'.

Nodig voor 4 personen:

- * 1 kilo kruimige aardappelen.
- * 500 gram groene kool.
- * 50 gram boter.
- * 1/2 theelepel kurkuma poeder of 1/2e pinklengte verse kurkuma wortel. (goed wassen en in dunne schijfjes snijden)
- * 300 gram hutspot groente.
- * 1 dl tomatensap.
- * zout en peper naar smaak.
- * 75 gram Griekse yoghurt.
- * 150 cashewnoten, licht gezouten.
- * volle theelepel kerrie poeder (of curry pasta)

Evt : (vega rookworst en vers geknipte koriander)

Dan :

- Schil en snij de aardappelen in stukken.
 - Maak de kool schoon, stronk eruit, en snij deze bladeren in lange repen.
 - Verhit in een grotere braadpan de boter en de kurkuma stukjes (of poeder), de kerriepoeder (of currypasta) .
 - Even alles 1/2e minuut aanfruiten.
 - Doe dan de aardappel en de hutspotgroente er ook door.
 - Alles omscheppen en 2 a 3 minuten aanbakken.
-
- Voeg nu de tomatensap, zout en peper toe.
 - Alles ca 30 minuten zachtjes gaar smoren. (evt een klein beetje water toe voegen.)
 - Als het gaar is, voeg dan de yoghurt toe en de helft van de noten.
 - De stampot nog even goed doorwarmen en de rest van de noten erover strooien.

Evt vers geknipte koriander erover en de (vega)rookworst erbij.

Eet smakelijk en gezond. Jammie !

Met een vriendelijke groet van Tienieke