

GLUTENVRIJ & VEGAN

LEKKERE RECEPTEN VOOR HET AVONDETEN ZIJN ER GENOEG TE VINDEN, MAAR GLUTENVRIJ ÉN VEGAN? KUNNEN JULLIE DAAR EEN KEERTJE AANDACHT AAN TE BESTEDEN, KREGEN WE GEREGLD ALS VRAAG. DUS GING DE REDACTIE OP ZOEK NAAR EEN RECENT KOOKBOEK DAT AAN DIE WENS VOLDOET, EN NIET AL TE INGEWIKKELD IS. WE VONDEN EVERY DAY VEGAN EN ZOCHTEN DRIE SMAKELIJKE MAALTIJDEN UIT EN EEN VEGAN TOETJE UIT. EET SMAKELIJK!

RODE CURRY MET BASILICUM

HOEVEELHEID 4 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 eetlepels olijfolie
2 uien in ringen gesneden
peper en zout
1 stukje verse gember (4 cm)
fijngesneden
2 teentjes knoflook fijn gesneden
1 theelepel komijn
1 theelepel koriander
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel (of meer) rode curry pasta of
harissa
1 zoete paprika fijngesneden
1 aubergine in blokjes gesneden
200 gram oesterzwammen
2 tomaten in blokjes
3 theelepels tomatenpuree geconcentreerd
60 ml kokosroom
1 bokaal (blik) kikkererwten, gespoeld
handvol verse rode basilicum
scheutje limoensap (of 1 eetlepel appelazijn)
1 eetlepel ahornsiroop of rietsuiker

BEREIDING

- 1 Verhit de olie in een grote pan. Stoof de uien 3 minuten met een snuf zout. Voeg de gember, knoflook, kruiden en paprika toe.
- 2 Laat nog een tweetal minuten stoven. Blijf roeren zodat het niet aanbrandt. Voeg nu de aubergine, oesterzwammen, tomaten, tomatenpuree, curry pasta en kokosroom toe. Verlaag het vuur en laat de curry nog een kwartier pruttelen.
- 3 Voeg daarna de kikkererwten en verse basilicum toe. (Eventueel kun je ook babypinazie toevoegen.) Besprenkel met een scheutje limoensap en ahornsiroop. Proef en kruid bij indien nodig. Heb je liever een vollere smaak? Voeg dan ook 1 theelepel groentebouillon toe.
- 4 Serveer met verse basilicum, rijstnoedels en eventueel een lepel kokosyoghurt.

