

Zoete aardappelcurry

met yoghurt dressing en basmatirijst

Ingrediënten

4 middelgrote zoete aardappelen
(+/- 800g)
groene linzen (200g-250g)
1 rode en 1 groene puntpaprika
2 rode uien
1-2 rode chilipepers
(of snuifje chilivlokken)
2 steranijs
kaneelpoeder
korianderpoeder
komijnpoeder
kurkuma
1 tl gevijzelde koriander- &
komijnzaadjes,
3 cardemompeulen
(of cardemompoeder)
5 cm verse gember
4 looktenen
citroengras
2-3 keffir limoenblaadjes
200 ml tomatenpassata
1 blik gepelde tomaten (800g)
verse groentebouillon
150g Griekse yoghurt
2 limoenen
verse koriander
240g basmatirijst
olijf- of arachide olie
peper & zout
naan brood

Bereiding

Snij de look fijn (of met lookpers).
Pel en hak de rode uien grof (4-8 stukken).
Verwijder zaadjes en zaadlijsten uit puntpaprikas en snij grof.
Snij de chilipepers fijn.
Schil en hak de gember fijn.
Schrob de zoete aardappel en snij in gelijke (grote) parten.
Halveer citroengras in de lengte, en plet wat met het lemmet van het mes.
Verwijder de zaadjes uit de cardemompeulen (vijzel).
Zet een (dikke bodem, genre creuset) lage kookpot met een scheut olie op het vuur.
Voeg de gesneden ui toe, laat een 5-tal min stoven (NIET bakken), roer regelmatig door.
Voeg de gesneden look, gember en chilipepers toe, roer om, en laat opnieuw een 5 tal min stoven.
Voeg de gesneden puntpaprika's toe, kruid met peper & zout en laat een 5 tal min stoven.
Voeg de linzen toe, roer om en laat 5 tal min stoven.
Voeg de gevijzelde koriander-, komijn-, en cardemomzaadjes toe, roer door en laat een 2 tal min stoven.
Voeg nu de andere specerijen toe: koriander-, kaneel- en komijnpoeder en kurkuma toe, laat een 2 min samen stoven en voeg als laatste de zoete aardappelblokjes toe.
Roer alles nog even goed om, laat nog een 5 tal min stoven en bevochtigt met 1-2 kopjes (verse) groentebouillon.
Laat 5-10 min sudderen (vocht opnemen).
Voeg de tomatenpassata en het blik gepelde tomaten toe.
Leg er het citroengras en 1-2 limoenblaadjes bij, alsook de steranijs.
Laat het geheel op een zacht vuurtje sudderen (tot aardappels gaar zijn).
Roer regelmatig om, en proef regelmatig, kruid bij indien nodig.
Kook ondertussen de basmati rijst (volgens instructies) in (verse) groentebouillon.
Maak een yoghurt dressing:
Meng de yoghurt met sap van ½ limoen, peper en zout en beetje vers gehakte koriander, rasp er wat zeste van limoen door.
Verwarm de naan broodjes.
Serveer de heerlijke curry met rijst, (warm) naan brood en de yoghurt dressing.
Geef er eventueel een partje limoen bij en werk af met verse koriander.

Veel kookplezier en... smakelijk eten.

(met dank aan Renata voor het recept)

