Diner

ROGAN JOSH CURRY

INGREDIËNTEN

Aantal porties: 3-4

- 1 ui
- 1 grote teen knoflook
- 2 cm gember
- 1 el tomatenpuree
- 4 tomaten, in blokjes gesneden
- 400 gr bloemkoolroosjes
- 1 rode paprika, in niet te kleine blokjes gesneden
- 180 gr wortel in reepjes
- 120 gr kouseband
- 75 ml (Griekse) yoghurt
- Verse koriander
- Olijfolie

Curry kruiden:

- 1,5 el garam masala
- 0,5 tl kurkuma
- 1 el paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijn
- 2 tl gemalen koriander
- 0,5 tl gemalen chilipoeder
- Zout en peper

Raita:

- ong. 10 cm komkommer
- Klein handje verse muntblaadjes, fijngehakt
- 1 citroen, stukje schil geraspt
- 3 grote lepels Griekse yoghurt
- 1 klein teentje knoflook, fijngesneden

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe alle kruiden voor de curry in een kommetje.
2. Snij de ui, knoflook en gember fijn en bak aan in een pan met ongeveer 3 à 4 el olijfolie. Zet het vuur laag tot midden hoog, zodat de ui lekker kan gaan zweten. Als het bruin wordt, dan staat je vuur te hoog.
3. Voeg alle curry kruiden toe en zout en peper. Roer door en bak even aan voordat je de tomatenpuree toevoegt. Bak dit nog even verder en voeg dan de tomaten en 90 ml water toe en roer goed door.
4. Doe dan de groenten erbij en bak ook deze even aan. Voeg dan nog zo'n 130 ml water toe, roer dit ook weer goed door en doe dan de deksel op de pan. Zorg ervoor dat het vuur niet te hoog staat en laat dit even pruttelen.
5. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
6. Maak de raita door de komkommer te schillen, in vieren te snijden en de zaadlijsten eruit schrapen. Rasp dit vervolgens grof en doe het in een bakje. Voeg hier de fijngesneden knoflook, verse munt, peper en zout en citroenrasp aan toe. Vul dit aan met een paar lepels Griekse yoghurt.
7. Roer ondertussen een paar keer door de pan met groentencurry. Als er te weinig vocht in zit kun je dit extra aanvullen met water, maar let op, niet te veel.
8. Als je er naanbrood bij serveert bak je deze ondertussen ook even af.
9. Zodra de groenten goed gaar zijn voeg je er 3 grote eetlepels (Griekse) yoghurt aan toe. Roer dit goed door en verwarm het nog even.
10. Serveer de curry met de rijst in een kom en strooi er eventueel nog wat verse koriander overheen. Serveer daarnaast nog het naanbrood en de raita.