

Curry van bloemkool met linzen en minigehaktballetjes



- 🍽️ hoofdgerecht
- 👤 4 personen
- 🔥 530 kcal
- 🕒 20 min. bereiden

Ingrediënten

(Op basis van 4 personen)

- 1 bloemkool
- 2 uien
- 1 el zonnebloemolie
- 500 g verse soepballetjes
- 2 el milde Indiase currypasta
- 200 ml kokosmelk
- 400 g bruine linzen in blik
- 3 el verse koriander

Aan de slag

1. Snijd de stronk van de bloemkool en verdeel de kool in middelgrote roosjes. Snijd de ui in ringen. Verhit de olie in een ruime hapjespan. Bak de soepballetjes rondom goudbruin. Schep ze met een schuimspaan uit de pan op een bord.
2. Schep de uien door het bakvet in de pan en fruit ze 3 min. op zacht vuur. Roer de currypasta door de uien en bak alles nog 1 min. Schep de bloemkoolroosjes erdoor en voeg de kokosmelk toe. Breng alles aan de kook. Zet het vuur laag en stoof de groente zachtjes 5 min.
3. Spoel ondertussen de linzen af in een zeef. Schep de linzen en de gehaktballetjes door de bloemkool en stoof alles nog 5 min. Snijd de koriander fijn. Breng het gerecht op smaak met peper en zout en strooi de koriander erover.

Combinatietip: Lekker met papadums en mangochutney.

Lekker van Albert Heijn: <https://www.ah.be/allerhande>

allerhande^{nl}

Dit heb je nodig