



Paddenstoelencurry met knolselderij, en rijst

Hoofdgerecht
Geen vlees
Personen: 4
Bereidingstijd: 30 minuten
Kcal: 455 per persoon

Ingrediënten

- 1 eetlepel olie
- 1 ui (grof gesnipperd)
- 200 gram knolselderij (geschild, in blokjes)
- 2.5 eetlepels milde Indiase currypasta
- 3 bakjes gemengde paddenstoelen (gehalveerd, schoongeveegd)
- 1 blik tomatenblokjes
- 300 gram zilvervliesrijst
- 100 milliliter Griekse yoghurt of
- 100 milliliter volle yoghurt
- 1 bosje koriander (grof gehakt)



Bereiden

1. Verhit de olie in een grote stoofpan, voeg de ui en knolselderij toe en fruit circa 4 minuten. Voeg de currypasta toe en fruit 1 minuut al roerend mee.
2. Voeg de paddenstoelen toe en roerbak enkele minuten op middelhoge stand tot de paddenstoelen iets gaan slinken. Roer de tomatenblokjes erdoor en breng aan de kook.
3. Laat afgedekt circa 20 minuten stoven op een lage stand. Kook intussen de rijst. Roer de curry even door en breng eventueel op smaak met zout en peper.
4. Serveer in kommen met de rijst en de yoghurt. Bestrooi met de koriander.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Energie 455 kcal
Eiwit 15 g
Koolhydraten 77 g
Vet 8 g
waarvan verzadigd 2 g
Zout 0.4
Vezels 10 g

Bron: ATTENT Barger-Compasuum