

HEERLIJKE GROENTENCURRY

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 389 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 2 uien
- 2 wortels
- 2 eetlepels kokosolie
- Pili-pili gebroken (droge kruiden)
- 2 stukken gember (duimgroot)
- 5 tenen knoflook
- 1 flinke koffielepel kerrie madras
- 1 koffielepel kurkuma
- 1 koffielepel gemalen komijn
- 1 à 2 **zoete aardappels**
- 4 eetlepels gemalen amandelen
- 60 gr sultanarozijnen
- ½ bloemkool
- 200 ml kokosmelk
- 150 gr diepvrieserwten
- Koriander vers - kleine bussel
- Zout
- Eventueel wat citroensap
- 120 gr bruine basmatirijst

VOORBEREIDING

Pel de uien, halveer ze en snij in plakjes. Schil de wortels en snij in dikke stukken. Schil de gember en rasp deze. Pel de knoflook en duw hem door de knoflookpers. Schil de zoete aardappel en snij in blokjes van 2,5 cm. Verdeel de bloemkool in roosjes en hak de koriander grof.

BEREIDING

Kook de bruine basmatirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de kokosolie in een sauteusepan en bak de ui en de wortel 15 minuten in de olie, met het deksel op de pan. Breng op smaak met zout. Voeg de pili-pili, gember, knoflook, kerrie, kurkuma en komijn toe. Na 5 minuten voeg je de stukjes aardappel toe en de gemalen amandelen. Roer alles goed onder elkaar. Voeg nu 500 ml water en de rozijnen toe. Breng aan de kook. Na vijf minuten doe je de bloemkoolroosjes erbij en de kokosmelk. Laat een 10-tal minuutjes zachtjes koken. Controleer of de aardappel en de bloemkool gaar zijn en voeg dan de erwten toe. Zet het vuur uit. Breng verder op smaak met wat zout, de koriander en desgewenst een kneepje citroensap.

Serveer de curry in een diep bord met de basmatirijst en werk af met een paar extra blaadjes koriander.

ALGEMEEN

Ook al zegt de naam ons iets anders, de zoete aardappel is geen familie van de gewone aardappel. Het is een grote zetmeelhoudende knol die behoort tot de windefamilie en zijn oorsprong vindt in Mexico. In de Surinaamse keuken wordt bataat veel gebruikt maar ook bij ons wordt deze groente steeds populairder. De knol heeft een zoete-kruidige smaak die heel zacht is en niet gaat overheersen.

Door zijn grillige vorm en lelijke schil ziet de knol er op zich niet zo smakelijk uit. Maar eens je de schil hebt verwijderd komt het mooie vruchtvlees tevoorschijn. Meestal heeft het een oranje goudachtige kleur maar afhankelijk van het ras kan dat verder variëren van wit tot rood en zelfs paars. De smaak kan ook wat verschillen.

De zoete aardappel behoort dus tot de windefamilie en dat kan je ook wel letterlijke nemen! Door de aanwezigheid van de suiker raffinose kan je na het eten van de knol wel eens last krijgen van winderigheid. Raffinose kan pas in de dikke darm worden verteerd waardoor er waterstofgas en koolstofdioxide ontstaat. Een klein nadeel maar de knol is zo lekker dat je dat er wel graag bij neemt.

GEZONDHEID

Wat de groente zo gezond maakt voor ons lichaam is de aanwezigheid van een hoge concentratie aan koolhydraten met een lage glycemische index. Goed nieuws voor mensen met suikerziekte want bataat heeft een positieve invloed op je bloedsuikerspiegel en gaat insulinepieken tegen, ook door de hoge concentratie aan vezels.

Mede daardoor wordt zoete aardappel in de fitnesswereld en dieetwereld sterk aangeraden.

De vele vezels geven ons een fit en slank lichaam. Bataat bevat verder ook heel wat vitamines die rijk zijn aan beta-caroteen. Het zijn sterke anti-oxidanten die de vrije radicalen in ons lichaam bestrijden. Bovendien is de knol glutenvrij. Conclusie: zoete aardappel is een superfood die voor iedereen onmisbaar is.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram gekookt)

kcal 85

water 76 gr • eiwit 1,3 gr • koolhydraten 19,1 gr • vet 0,2 gr • suikers 5,5 gr
vit. A 0,40 mg • vit. B1 0,07 mg • vit. B2 0,01mg • vit. B6 0,10 mg • vit C 15 mg
natrium 30 mg • kalium 250 mg • calcium 25 mg • fosfor 40 mg
ijzer 0,7 mg • magnesium 32 mg • koper 0,12 mg • zink 0,25 mg

