

GROENTEPASTA MET CHAMPIGNONS IN KOKOS-CURRY

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 385 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 4 courgettes
- 2 bakjes champignons
- 4 sjalotjes
- 2 rode paprika's
- 2 koffielepels groene thaïse currypasta
- 200 ml **kokosmelk**
- 2 eetlepels olijfolie
- Peper en zout



VOORBEREIDING

Was de courgettes en maak er pasta van. Kuis de champignons en snij ze in plakjes.

Was de paprika's, ontdoe deze van de zaadlijsten en snij ze samen met de sjalotjes in fijne julienne. Meng de currypasta met de kokosmelk.



BEREIDING

Verhit de olijfolie in een wok. Voeg de sjalotjes toe en fruit aan. Voeg vervolgens de champignons toe. Kruiden met peper en zout. Verder wokken tot de groenten beetgaar zijn.

Voeg vervolgens de courgette pasta en de paprika's toe. Wok kortstondig.

Overgiet met het kokos-currymengsel en laat even sudderen.

Presenteer in een diep pastabord .

TIP

Champignons zijn eiwitrijk waardoor ze een goede vervanger voor vlees en vis zijn. Vegetariërs die wel vis eten kunnen gerust de champignons vervangen door een stukje witte vis of scampi's.

Dit is een voedingsmiddel dat steeds meer in onze keuken ingeburgerd geraakt. Het is een smakelijk alternatief voor onze gewone koeienmelk. Bovendien is het een gezond maar rijk voedingsmiddel.

Kokosmelk is afkomstig van het vruchtvlees van volwassen bruine kokosnoten, het fruit van de kokosnotenboom. De melk heeft een dikke consistentie en een rijke, romige structuur. Kokosmelk dient niet te worden verward met kokoswater, dat van nature voorkomt in jonge, groene kokosnoten. Kokosmelk komt niet van nature voor in vloeibare vorm, zoals bij kokoswater. Om de melk te bekomen wordt het vruchtvlees vermengd met minimum 50% water.

Kokosmelk kan zowel een dikke of dunne structuur hebben, afhankelijk van de consistentie en manier waarop het bereid wordt.

Dik: Het vruchtvlees wordt fijn geraspt en gekookt of gesudderd in water. Het mengsel wordt vervolgens in een kaasdoek gedaan om dikke kokosmelk te krijgen.

Dun: Na het maken van de dikke kokosmelk wordt de overgebleven kokos uit de kaasdoek gesudderd in water. Het proces met de kaasdoek herhaalt zich om dunne melk te verkrijgen.

In traditionele keukens wordt de dikke kokosmelk gebruikt in desserts en dikke sauzen. Dunne melk wordt in soepen en dunne sauzen verwerkt. De meeste ingeblikte melk bestaat uit een combinatie van dunne en dikke melk.

Kokosmelk bevat veel calorieën en verzadigde vetten genaamd middellange keten triglyceriden. De meningen omtrent gezondheid zijn hier erg verdeeld. Door de hoge calorische waarde en aanwezigheid van de vetten wordt het hongergevoel zeer snel onderdrukt. Toch is het opletten geblazen met overmatig gebruik in de keuken. Lees daarom het etiket en kies zo mogelijk voor een product met alleen kokos en water zonder verdere toevoegingen !!! Ongezoete kokosmelk uit pak bevat meestal minder vet en calorieën dan de geblikte variant. Als je een caloriearme variant wil, kies dan voor een light variant. Deze is dunner en bevat ongeveer 125 calorieën per 120 gram.

VOEDINGSWAARDE

(per 100 gram kokosnootmelk uit blik)

kcal 208

water 73 gr • eiwit 1,5 gr • koolhydraten 3 gr • vet 21,5 gr

vit. B1 0,02 mg • vit. C 2 mg

natrium 15 mg • kalium 220 mg • calcium 20 mg

fosfor 100 mg • ijzer 3,5 mg • magnesium 45 mg

koper 0,20 mg • zink 0,50 mg

