

antiliaanse curry met tjigergarnalen

aantal personen: 4
calorieën per maaltijd: 586 kcal



ingrediënten

- 500 gr tjigergarnalen (diepvries)
- 450 gr wortelen
- 1 courgette
- 3 tomaten
- 250 gr kerstomaatjes
- 2 uien
- 4 limoenen
- 2 dl kokosmelk
- ½ kl suiker
- 5 dl gevogeltebouillon
- 2 el margarine voor bakken en braden
- 2 el druivenpitolie
- 4 cm gember
- 1 bussel koriander
- 1 kleine rode peper

- ½ groene peper
- 2 teentjes knoflook
- 1 el kurkuma
- zout
- grof bruin brood

voor de curry:

- 1 el mosterdzaadjes
- 1 el kruidnagels
- 1 el cajunkruiden
- ½ el korianderzaadjes
- 1 kl kurkuma
- 1 kl komijnzaadjes
- 1 el zwarte peperbolletjes



bereiding

Maak de curry: doe alle ingrediënten voor de curry in een kleine hakmolen en mix ze tot een poeder.

Dompel de tomaten kort in kokend water, schil ze en snijd in grote stukken. Rasp de gember. Snij de rode peper in 2 en ontpit. Fruit de gehakte uien 10 minuten op een zacht vuurtje in een stoofpan in een eetlepel margarine. Bestrooi met het currypoeder en meng goed. Voeg de tomaten toe samen met de geraspte gember, de bouillon, de kokosmelk en de rode peper. Laat 45 minuten op een zacht vuurtje sudderen.

Doe de ontdooide garnalen in een schaal en voeg het sap van 1 limoen, de geperste teentjes knoflook, de kurkuma, de gehakte groene peper, 1 el druivenpitolie en wat zout toe. Dek af en zet in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Snij de wortelen overlangs in 4 en de kerstomaten in 2. Verdeel ze over een grote ovenschaal en bestrijk ze langs alle kanten met een beetje olie. Kruid met zout en de tomaten met de suiker. Schuif 10 minuten in de oven. Ontpit de courgette, snijd ze in staafjes, bestrijk ze met een beetje olie en voeg ze toe in de schaal. Laat nog 10 minuten bakken.

Verhit een weinig margarine in een grote braadpan en bak de garnalen met hun marinade goudbruin. Doe ze in de stoofpan, voeg de groenten toe en het sap van 1 of 2 limoenen, naar eigen smaak. Breng verder op smaak en laat nog 2 minuten sudderen. Dien warm op, werk af met limoenpartjes en verse koriander.

Serveer met een stuk grof bruin brood per persoon.

inspiratie

Delhaize: *Antiliaanse curry met tjigergarnalen*. Geraadpleegd via www.delhaize.be/nl-be/recepten/receptdetails/antiliaanse-curry-met-tjigergarnalen