

Curry met varkensvlees

 Bereiden in: Wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 uien
- 2 knoflookteentjes
- 3 stengels citroengras
- 5 cm verse gember
- 6 rode chilipepers
- 1/2 tl kurkuma
- 60 ml arachideolie
- 600 g varkensfilet
- 400 ml kokosmelk
- 300 ml-hete kippenbouillon
- fijngesneden schil van een onbehandelde citroen
- fijngehakte koriander om te garneren

Voedingswaarde

- 475 kcal, 1995 kJ
- 30 g vet
- 43 s eiwit C
- 8 g-koolhydraten
- 1 g vezels

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Curry met varkensvlees

Bereiding

- 1 Pel de uien en knoflook en snijd ze samen met het citroengras fijn. Schil de gember en snijd deze heel fijn.
Halveer de chilipepers in de lengte, verwijder de zaadjes, en hak ze fijn. Vermeng alle voorbereide ingrediënten met de kurkuma tot een gladde puree.
- 2 Verhit de olie in een wok. Verwarm daarin al roerend de citroengras puree ca. 5 min. Snijd de varkensfilet in blokjes en voeg ze toe. Laat alles nog 5 min. sudderen tot het vlees goudbruin is en aan alle kanten omhuld met de specerijen.
- 3 Voeg de kokosmelk, bouillon en citroenschil toe laat het geheel nog ca. 20 min. sudderen met de deksel op de pan tot de saus wat ingedikt is.
Bestrooi de curry met fijngehakte koriander en serveer direct.

Kooktips

Van citroengras moet u altijd het harde gedeelte verwijderen. U kunt het ook vervangen door citroenschil. Variatie In plaats van varkensfilet kunt u in dit gerecht ook heel goed kip-filet gebruiken.

Serveren

Serveer hierbij als voor-gerecht een koude tomaten-soep met knoflookcroûtons en basilicum.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten