

Aardappel-pompoencurry met bijzondere popcorn



SONJA VAN DE RHOER

Januari is voor mij de maand van gemakkelijke, niet te dure gerechten. We hebben de zuurkoolschotel gehad en de gevulde koolbladeren. Vandaag een gemakkelijke curry met als bijzonder extraatje de gepofte quinoa of amarant voor een lekkere beet.

Quinoa is voor de meesten wel bekend, amarant misschien wat minder. Amarant wordt wel een 'pseudo-graan', genoemd. De zaadjes, het meel en alle andere afgeleide producten van amarant bevatten geen gluten. Amarant komt van een plant uit Zuid-Amerika. Als je amarant pof, ontstaat er een soort mini-popcorn. Amarant is rijk aan vitamine B, vitamine E en verschillende mineralen zoals magnesium, fosfor, kalium en zink.

Gewone popcorn van maiskorrels heeft altijd vet nodig om te poffen, quinoa en amarant kunnen gewoon droog in een diepe pan met dikke bodem. Verhit de pan eerst droog op middelhoog vuur tot de bodem bijna begint te roken, doe de zaadjes in één laag erin zodat de bodem wordt bedekt. Zet het vuur middelhoog, dek de pan af en schud de pan tussentijds een aantal keren zodat de zaadjes niet verbranden. Het 'poppen' gaat snel. Laat tussentijds de stoom 1 à 2 keer ontsnappen. De zaadjes zijn goed zodra je ze ruikt. Neem de pan van het vuur en schud nog een aantal keren. Strooi ze direct op

een vel bakpapier uit.

Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Schil de pompoen, verwijder zaad en vocht en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Breng de kokosmelk met de bouillon aan de kook. Zet het vuur lager en voeg de currypasta en het citroensap toe, roer goed tot de pasta is opgelost. (Of roer de currypasta eerst uit met iets van het hete vocht.)

Voeg de aardappelblokjes toe en kook ze, afgedekt, circa 10 minuten voor.

Voeg de pompoenblokjes, rozijnen en gehalveerde abrikozen toe en kook tot aardappel en pompoen gaar zijn, afhankelijk van de pompoensoort duurt dat 8-15 minuten.

Bestrooi voor het serveren met grof gehakte peterselie of koriander en gepofte quinoa of amarant.

Ingrediënten voor vier personen

1 kg vastkokende aardappelen

1 kg pompoen (bijvoorbeeld Butternut)

1 blikje (400 ml kokosmelk)

2 dl groentebouillon

3 eetlepels gele currypasta

1 eetlepel citroensap

40 gram grote rozijnen (Sultana's)

40 gram gedroogde (ongezwavelde) abrikozen, platte peterselie of korianderblaadjes

2 eetlepels gepofte quinoa of amarant