

OKRA CURRY



INGREDIËNTEN

- 250 gram okra
- 2 kleine uien
- 4 grote tomaten
- 150 gram bladspinazie
- 4 teentjes knoflook
- 3 rode pepers
- verse gember (2 bij 2 cm)
- 2 theelepels koriander
- 3 theelepels komijn
- 1 theelepel kurkuma
- mespuntje garam masala
- 1 theelepel zout
- scheut azijn

BEREIDINGSWIJZE:

1. Was de okra, snijd de kopjes eraf en snijd ze in de lengte door de helft.
2. Snijd de tomaten in blokjes, pel en snipper de ui, pers de knoflookteentjes en verse gember (of stamp in een vijzel) en snijd de rode pepers fijn.
3. Verhit nu een eetlepel olie in een grote koeken- of wokpan en fruit de knoflook en gember. Voeg na een halve minuut de gesnipperde ui toe en laat ze mooi glazig worden op middellaag vuur.
4. Doe nu alle specerijen en het zout in de pan en roer. Voeg ook de tomatenblokjes toe en ongeveer 75 ml water. Laat de tomaten zo'n 3 minuten koken, zodat je een tomatenpuree krijgt. Doe een deksel op de pan.
5. Voeg nu de okra toe samen met een scheutje azijn en roer goed door. Laat het op vrij laag vuur 7-10 minuten sudderen met de deksel erop. Roer af en toe.
6. Voeg de spinazie toe, roer goed door tot de spinazie slinkt.
7. Serveer met bulgur, rijst of quinoa.

Gang: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 45 minuten

Aantal personen: 4

Eet smakelijk!



TIP:

Was de okra groente af onder de kraan. De donsachtige haartjes aan de buitenkant zijn gewoon eetbaar. Afhankelijk van het recept kun je de okra's heel laten, in grove stukken of plakjes snijden. Hoe fijner je ze snijdt, hoe meer van het kleverige sap er vrijkomt.

