



Indiase lamscurry



Dit recept is afkomstig uit het boek 'Rudolph kookt'
Rudolph van Veen
Karakters Uitgeverij
ISBN 9789045206929

Indiase lamscurry

Hoofdgerecht - 4 personen

INGREDIËNTEN

600 g lamsvlees van de schouder of nek
zout
versgemalen peper
1 grote ui
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels milde Indiase currypasta
400 ml kokosmelk
50 g blanke amandelen
2 takjes verse koriander
of platte peterselie
50 g blanke amandelen

Vorbereiden: ca. 15 minuten

Bereiden: ca. 50 minuten

BEREIDEN

- 1 Dep het lamsvlees droog met keukenpapier, snijd het in blokjes en bestrooi het met zout en peper. Pel en snipper de ui.
- 2 Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees rondom bruin. Neem het vlees uit de pan en fruit de ui op een half-hoog vuur goudgeel. Bak de currypasta 1 minuut mee.
- 3 Doe het vlees weer terug in de pan. Schenk de kokosmelk langs de rand in de pan en breng alles aan de kook.
- 4 Draai het vuur laag en stoof het lamsvlees met de deksel op de pan in 45-50 minuten zachtjes gaar. Rooster in een droge koekenpan de amandelen lichtbruin.
- 5 Breng de lamscurry op smaak met zout en peper. Pluk de blaadjes van de takjes koriander of peterselie en snijd ze in reepjes. Schep de lamscurry in 4 kommen en strooi er de amandelen en verse koriander of peterselie over.

PER PERSOON

2455 kJ/585 kcal

35 g eiwit

47 g vet, waarvan 22 g onverzadigd

6 g koolhydraten

2 g vezel

LEKKER MET

Naanbrood	232
Sesamspinazie	187
Gepofte aardappelen	138