

Curry van spinazie en pastinaak

Bereidingstijd: 30 minuten

Aanbevolen voor lente, zomer, herfst en winter

Ingrediënten (4 tot 6 porties)

- 6 middelgrote pastinaken
- 5 à 6 ons spinazie
- 1½ eetlepel zonnebloemolie
- 1 theelepel mosterdzaadjes
- ½ theelepel asafoetida *
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 3 kopjes water
- 1½ theelepel zeezout
- 3 theelepels korianderpoeder
- 1 eetlepel citroensap
- ¼ fijngesneden, groene peper (naar keuze -> niet wanneer je een 'vurig' type bent!)
- 2 teentjes gesneden, verse knoflook (naar keuze -> niet wanneer je een 'vurig' type bent!)



Bereiding

- Was de spinazie en de pastinaken. Pastinaken in stukjes van ca. 1 cm. snijden; spinazie fijnhakken
- Olie verhitten in een stevige koekenpan of steelpan en de mosterdzaadjes en asafoetida erin doen. Als de mosterdzaadjes beginnen te knetteren en dansen, kurkumapoeder, pastinaken en water toevoegen. Roeren. Afdekken en 5 tot 7 minuten koken op een gemiddelde vlam.
- Dan de spinazie en alle andere ingrediënten toevoegen. Goed vermengen.
- Afgedekt nog 10 tot 15 minuten koken. Opdienen.

Deze curry is lekker met *chapati's* en Komkommer-raita. Chapati's – het dagelijks brood in India - worden in een droge koekenpan geroosterd en daarna rechtstreeks boven een vlam gehouden tot ze bijna barsten.

* Tips over asafoetida

- Wordt ook wel Hing poeder genoemd en is verkrijgbaar bij toko en natuurwinkel
- Dit is gele gedroogde hars afkomstig van de sappige wortels en stelen van een plant uit de Schermbloemenfamilie
- Asafoetida wordt gebruikt in curry, stoofgerechten en is zeer geschikt voor peulvruchten; in gerechten met peulvruchten gaat het winderigheid tegen
- Geur en smaak hebben iets weg van prei, ui en knoflook
- Een theelepel asafoetida komt overeen met een eetlepel uienpoeder plus een teentje knoflook; wees daarom zuinig met de hoeveelheid die je gebruikt!
- Altijd eerst even meebakken om de sterke geur uit te schakelen