



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

CHAMPIGNONCURRY MET KOKOSMELK (4 PERSONEN)

Ingrediënten:

- 500 gram champignons
- 4 verse of afbakpistolets
- 2 tenen knoflook
- 1 eetl. koriander, gehakt
- 2 groene pepers
- ½ eetl. kerriepoeder
- 1 ui
- 150 ml. kokosmelk
- Zout
- 1 eetl. olijfolie

Borstel de champignons schoon en halveer ze. Maak de knoflook schoon. Pureer de pepers, koriander, kerriepoeder, knoflook, ui, kokosmelk en zout naar smaak met de staafmixer of in de keukenmachine. Verhit de olijfolie in de pan en bak hierin de champignons in ongeveer 3 minuten goudbruin. Giet het mengsel erbij en stoof dit samen met de champignons (met gesloten deksel) nog eens 10 minuten.

Haal de bovenkant van de pistolets eraf en hol ze uit. Schep het mengsel er warm in en leg het kapje er weer op.

Erg lekker met een frisse, gemengde salade.

Eet smakelijk!