

Ui gevuld met groentecurry



Dit gerecht van gevulde ui zit boordevol lekkere groenten. Maak van aubergine, tomaten, erwten en winterpeen een heerlijke groentecurry als gezonde vulling. Eet smakelijk!

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

- 1 in blokjes gesneden aubergine
- 1 cm verse fijngehakte gember
- 1 eetlepel massala
- 1 teentje knoflook
- 4 uien
- 2 eetlepels olie
- 1 kaneelstokje
- 480 g tomatenblokjes uit blik zonder zout
- verse korianderblaadjes
- 225 g diepvries erwten
- 1 in blokjes gesneden winterpeen

Recept

1. Pel de ui en snijd alleen het bovenste kapje er vanaf.
2. Snijd de binnenste ui los en schep de binnenste laagjes van de ui eruit, laat een rand van 2 laagjes ui zitten. Gebruik hiervoor een bolletjessteker of scherp grapefruitmesje. Bewaar de losse stukjes ui.
3. Breng water in een ruime pan aan de kook. Kook de uitgeholde uien in 10 minuten gaar. Laat ze uitlekken, en daarna afkoelen.
4. Hak de uienstukjes fijn en bak ze in een ruime hapjespan in de hete olie knapperig en bruin. Haal uit de pan en bewaar om het gerechtje mee te garneren.
5. Verwarm de oven voor op 180 graden.
6. Bak in dezelfde pan de knoflook en gember even. Roer de massala erdoor en bak 1 minuut mee. Schep de wortel en erwten erbij en bak 10 minuten mee. Voeg na 5 minuten ook de aubergine en het kaneelstokje toe. Roer de tomaten en het sap door de groenten en laat 5 minuten stoven.
7. Schik de uien in een diepe ovenschaal en vul de uien met de massalagroenten. Schep extra saus om de uien in het schaalje. Dek af met aluminiumfolie. Bak het gerecht 25 minuten in de voorverwarmde oven.

8. Bestrooi de uien voor het serveren met verse koriander en de gebakken uitjes. Eet smakelijk!

Voedingswaarden

calories : 210 calories

fat : 6.00 grams

carbohydate : 26.00 grams

proteïn : 7.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/ui-gevuld-met-groentecurry>