

## Een indische curry / An Indian curry



### De boodschappen

- 300 gram biefstuk in blokjes
- 1 aubergine
- potje kruidenpasta (Tika masala)
- 100 gram Basmati rijst p.p.
- 250 gram cherry tomaten
- fijn zeezout
- een blikje kokosmelk
- 4 eetlepels plantaardige olie

**Vandaag een mild pittige Indiase curry met basmati rijst om de maand mee af te sluiten.** Snel klaar en met een potje kruidenpasta supergemakkelijk te maken, vooral als de slager de biefstuk voor je in blokjes snijdt. Een ideaal weekend gerecht!

### Zo maak je de curry

Snij de aubergine in blokjes en strooi er zout op. Halveer de tomaatjes.

Verhit 2 eetlepels zonnebloem olie in een grote koekenpan of wok.

Bak de biefstuk in 3 minuten bruin en medium gaar.

Houdt het warm, zet het afgedekt op een rechaud.

Bak de aubergineblokjes bruin en bak na 3 minuten de tomaten mee. Bak alles nog 1 minuut & roer er dan 2 eetlepels kruidenpasta in.

Voeg de kokosmelk toe en laat het mengsel 6-10 minuten doorwarmen.

Roer tenslotte de biefstuk door de groentensaus en dien de curry gelijk op.

## Een indiese curry / An Indian curry



### The groceries

- 300 gram steak into cubes
- 1 aubergine
- jar of herbal paste (Tika masala)
- 100 grams of Basmati rice p.p.
- 250g cherry tomatoes
- fine sea salt
- a can of coconut milk
- 4 tablespoons vegetable oil

**Today a medium spicy Indian curry with basmati rice to end the month with.** It is quickly ready and using a jar of herbal paste makes it super easy, especially if the butcher cuts the steak into cubes for you. An ideal weekend dish!

Dice the egg plant and sprinkle some salt on it. Halve the tomatoes.

Heat two tablespoons sunflower oil in a big frying pan or wok.

Fry the steak brown in three minutes, medium rare. Keep it warm, place it covered on a rechaud.

Fry the egg plant cubes and add the tomatoes after 3 minutes.

Fry it for 1 minute and add 2 table spoons of herbal paste.

Pour in the coconut milk and leave the mixture to warm 6-10 minutes.

Stir in the beef with the vegetable sauce and serve the curry right away.