



Kikkererwtencurry met boerenkool & een scheutje gembershot

Diner



Kikkererwtencurry met boerenkool & een scheutje gembershot

Deze **kikkererwtencurry met boerenkool en gembershot** is hét bewijs dat gezond eten ook gewoon heel lekker kan zijn. Een verwarmende bowl vol vezels, plantaardige eiwitten en smaak, zonder toegevoegde suiker. De boerenkool zorgt voor een groene boost, de kikkererwten maken het vullend en voedzaam, en het [Gembershotje](#) geeft precies die pittige, frisse kick waar je lijf blij van wordt. Perfect voor een avond waarop je jezelf iets goeds wilt geven.

De toevoeging van onze gembershot geeft de curry net dat beetje extra pit en energie. Perfect voor een doordeweekse avond waarop je je lichaam iets gezonds wilt geven zónder in te leveren op smaak.

Let op: Dit recept is in principe suikervrij, maar er kunnen **verborgen suikers** zitten in kant-en-klare producten zoals currypasta, sojasaus en gembershots. Check altijd het etiket en kies voor varianten **zonder toegevoegde suikers** of gebruik alternatieven zoals kerriepoeder en tamari.

Tip: Zin in iets zomers en fris? Probeer dan ook eens onze [poké bowl met mango en edamame](#).

ingrediënten

voor 2-3 personen

150 g witte rijst (bijv. basmati of pandan)

1 el olijfolie of kokosolie

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 tl geraspte verse gember

1 scheutje Gembershot (± 20 ml)

1 el gele currypasta (of milde kerriepoeder)

1 blik kikkererwten (ca. 400 g), afgespoeld

1 middelgrote aardappel, geschild en in blokjes

200 ml kokosmelk

150 g boerenkool (vers of diepvries)

1 el sojasaus of tamari

garnering verse peterselie of koriander

snuf peper & zout naar smaak

bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de verpakking. Zet apart.
2. Fruit de ui in een pan met olie. Voeg na 2 minuten knoflook en gember toe, bak kort mee.
3. Roer de currypasta erdoor en laat geuren.
4. Voeg de kikkererwten en aardappelblokjes toe, roerbak 2 minuten.
5. Giet de kokosmelk en sojasaus erbij, breng aan de kook. Laat 12–15 min zachtjes pruttelen tot de aardappel gaar is.
6. Voeg de boerenkool toe en laat slinken.
7. Haal van het vuur en roer het Gembershotje erdoorheen.
8. Serveer met rijst en garneer met verse kruiden.