



**Tomaten stoofschotel  
met kokos en  
amandelen  
(superlekker, snel en  
simpel te maken)**

**We waren in een kleine  
Duitse Pizzeria. Daar heb  
ik een gerecht met**

**tomaten in kokosmelk gegeten. Het was zó lekker !**

**Én bijzonder ! Ik geef jullie het recept. Gelukkig stonden de ingrediënten onder het gerecht, net als bij een pizza. Het is een stoofschotel, dus je doet gewoon het-een-na-het-ander in de pan. Deksel erop, even stoven en klaar ! Eet smakelijk.**

**Nodig voor 4 personen :**

- Ongeveer 1 kilo kleine tomaatjes, of cherry tomaatjes mét schil
- 1 plukje saffraan
- 1/2<sup>e</sup> theelepel kerriepoeder
- 2 flinke eetlepels amandelschaafsel
- 2 tenen knoflook (geperst)
- 4 cm verse gemberwortel (in kleine dobbeltjes gesneden)
- Schepje sambal naar smaak
- 1 redelijke theelepel mosterd
- Scheut Olijfolie
- 1 eetlepel gedroogde curryblaadjes (Toko)
- 1 theelepel gemalen fenegriek (zaad kan ook)
- 1 theelepel komijn
- 1 ui (fijn gesnipperd)
- 1 blik kokosmelk (ca 200 a 300 ml)
- 2 theelepels mangochutney
- ½ groenten bouillon tabletje
- Verse koriander (steeltjes even knippen, ongeveer 1 cm lang)
- 1 schijfje limoen

Er kan rijst bij, maar macaroni of andere pasta is ook lekker. En een frisse salade erbij is een goed idee.

### **Bereiden**

1. Neem de kleine tomaatjes en prik even een paar kleine gaatjes in de tomaten. Met een mesje of een prikker.
2. Kook wat water en doe de saffraan draadjes met het hete water in een klein kommetje
3. Zet een stevige pan op het vuur en doe er wat olijfolie in
4. Zet het vuur middenhoog, en doe de gember erbij, even bakken
5. Half bouillon tabletje verkruimelen en de schep mosterd erbij, roeren
6. Amandelen erbij doen, roeren
7. Knoflook erbij en de fijngesneden ui erbij, roeren
8. Curryblaadjes, fenegriek en komijn erbij en de kerrie poeder
9. Schepje sambal naar smaak erdoor, roeren
10. Ingeprikte tomaatjes erbij, en de koriander stelen (blaadjes bewaren als garnering)
11. Even roeren
12. Kokosmelk erbij en het gele saffraanwater (+ een paar saffraan draadjes)
13. 2 theelepels mangochutney erbij doen, roeren.
14. Laat het ca 15 a 20 minuten zachtjes pruttelen
15. Kook na 10 minuten alvast de rijst of macaroni

Ná ca 20 minuten doe je het schijfje limoen ook in de pan.

Laat nog even 5 minuten pruttelen,...

Haal de rijst of pasta van het vuur. Doe de tomatenstoof in een mooie schaal. Snipper er de verse blaadjes koriander of peterselie erover.

Salade in een schaal, en op de tafel zetten.

Jammie, eet smakelijk gezond !

Met een hartelijke groet van Tienieke