

# Tri Dasha groente curry

**Bereidingstijd:** 35 minuten

**Porties:** 8-10

**Benodigdheden:**

- 1 1/2 kopje verse, in stukjes gesneden tuinbonen of asperges
- 4/5 kopje rijpe tomaat, in stukjes van ca 1 cm
- 2 kopjes aardappelen in stukjes van ca. 1 cm
- 2/5 kopje limabonen
- 2/5 kopje wortelen in plakjes gesneden
- 1 handvol spinazie (of andere bladgroente, fijngesneden en goed gewassen).
- 1 tot 3 eetlepels zonnebloemolie (1 eetlepel voor Kapha)
- 1 2/3 theelepel zwarte mosterdzaadjes
- 1 2/3 theelepel komijnzaad
- 1 2/3 theelepel koenjit
- 1 2/3 theelepel milde kerriepoeder
- 5 kopjes water
- 1 eetlepel korianderpoeder
- 1 2/3 theelepel zeezout
- 1 gesneden hete groene serrano

Was, droog en snijd de groenten. Verhit in een grote diepe pan de olie en doe de komijn- en mosterdzaadjes er in. Als de mosterdzaadjes beginnen te dansen, tomaten, kerriepoeder en koenjit erbij. 3 a 4 minuten op halfhoog vuur fruiten. Dan de resterende ingrediënten toevoegen, inclusief het water. Goed door elkaar mengen. Op gemiddelde vlam ongeveer 20 minuten laten sudderen (tot de bonen zacht zijn). Garneren met vers gehakte korianderblaadjes.

Eet smakelijk!

Meer recepten ontvangen? Ga naar: [www.lakshmiwebshop.nl](http://www.lakshmiwebshop.nl) en schrijf je in voor onze nieuwsbrief.