

## GROENTENCURRY MET YOGHURT EN KURKUMA

‘Een bord vol groenten met een heerlijk sausje’



### WAT HEB JE NODIG VOOR 2 PERSONEN

- 250 gr Pur Natur keukenyoghurt
- 600 gr groenten
  - broccoli
  - bloemkool
  - groene asperges
  - kerstomaatjes
  - jonge spinazie
- 3 knoflookteentjes, fijngesnipperd
- 1 eetlepel kurkuma
- zwarte peper
- zeezout
- olijfolie

## GROENTENCURRY MET YOGHURT EN KURKUMA

**‘Een bord vol groenten met een heerlijk sausje’**

Snijd de bloemkool, broccoli en de asperges in grote stukken. Kook ze beetgaar in water met wat zout.

Giet in een andere pan wat olijfolie en zet op een matig vuur. Voeg de fijngesnipperde knoflook toe, de kurkuma en flink wat zwarte peper. Laat een minuutje zachtjes stoven. Voeg de rauwe jonge spinazie toe en roer goed. Eens de spinazie geslonken is meng je de Pur Natur yoghurt eronder en de rest van de groenten: broccoli, bloemkool, asperges en de tomaatjes. Kruid met wat zout.

Roer voorzichtig om en laat nog een 5-tal minuutjes stoven.

### Tip kurkuma of geelwortel

Kurkuma is familie van de gemberplant, ook wel het goedkope saffraan genoemd. Het kleurt niet alleen gerechten maar geeft er ook een eigen, milde, warme aromatische smaak aan. Het is bijvoorbeeld het voornaamste bestanddeel van curry. In Azië kent men al langer de heilzame werking van kurkuma. Het bevat de kankerremmende stof curcumine, geen ander ingrediënt in de keuken is zo ontstekingsremmend. Om goed door het lichaam te kunnen worden opgenomen is het belangrijk dat je kurkuma eerst oplost in olie en dat je er zwarte peper aan toevoegt, dat verhoogt de opname van curcumine spectaculair. Kurkuma is makkelijk te verkrijgen.



Recepten: Pascale Naessens

Foto's: Heikki Verdurme