

Kookles Groente & Lunch | zaterdag 29 mei

Broodje kerrie salade van jackfruit 4 personen

Ingrediënten

2 blikken jackfruit [jackfruit ah](#)
140-150 gram (vegan*) mayonaise
3-4 theelepels kerriepoeder
kruidenzout en peper
bosje bieslook
Garnering:
± 75 gram sla of slamix
60 gram wortel
60 gram koolrabi
1/3 komkommer
bosje radijs
4 broodjes naar keuze: pita, pistolet, wrap o.i.d.

Benodigheden

Oven op 180. Slacentrifuge.

Vorbereiding

jackfruit afgieten en uit laten lekken
Was de sla en slinger droog
Snijd de radijsjes in plakjes
Snijd de komkommer in plakjes
Rasp de wortel en de koolrabi zie [koolrabi schillen](#)
Snipper de bieslook fijn [Kruiden snijden met mes](#)

Bereiding

Dep de jackfruit droog en leg op een bakplaat met bakpapier. Schuif in de voorverwarmde oven van 180°C en laat 10-15 min roosteren. Laat het een beetje afkoelen als het klaar is en trek er kleinere stukken van.

Meng de jackfruit met de mayo en prak het goed door. Doe de kerrie erbij en breng op smaak met kruidenzout en peper. Voeg de gesnipperde bieslook erbij en roer alles goed door. Zet dit weg in de koelkast voor een half uur of tot de volgende dag. zo kunnen de smaken goed intrekken.

Rooster of verwarm de broodjes afhankelijk voor welk soort je kiest. Beleg de broodjes met sla, een dikke laag kerriesalade een pluk geraspte wortel en koolrabi, wat plakjes komkommer en radijs.

Avondmaal

Maak van de jackfruit een curry. Laat de mayo weg en fruit een ui, knoflook met de jackfruit. Roerbak blokjes koolrabi mee en maak een saus ervan door kokosmelk toe te voegen. Lekker met gebakken courgette, gestoomde prei, rijst en geroosterde cashewnoten.

*maak evt het recept voor de vegan mayo uit een van de vorige lessen

Bron: eetgoed