



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



CURRYPASTA MET POMPOEN EN MOSSELEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g kurkuma speltpasta
- 4 dikke wortelen
- 2 dikke uien
- 2 preistengels
- 1 kleine pompoen
- 2 kg mosselen
- 1 brikje van 250 ml Alpro soya light cuisine
- Currypoeder
- Kurkuma
- 1 vetarm visbouillonblokje
- Maïzena Expresse voor witte sauzen



Bereidingswijze:

- Kook de kurkuma speltpasta beetgaar en giet af.
- Schil de wortelen, pel de ui, maak de preistengels schoon en snij alles in brunoise (kleine blokjes).
- Schil de pompoen, snij in stukken en verwijder de pitten. Snij eveneens in brunoise.
- Was de mosselen en maak ze schoon.
- Doe de stukjes groenten in een grote kookpot samen met de schoongemaakte mosselen en een kleine hoeveelheid water.
- Kook het geheel gaar tot de mosselen vanzelf openen (mosselen die gesloten blijven verwijder je best).
- Doe de Alpro soya light cuisine samen met wat kookvocht van de mosselen in een kookpot samen met een vetarm visbouillonblokje, wat kurkuma en currypoeder en breng het geheel aan de kook.
- Bindt het geheel met de Maïzena Expresse voor witte sauzen tot een lichte currysous.
- Schik een beetje pasta op een bord; schep hierop wat van de mosselgroenten en een beetje van de lichte currysous.
- Werk af met enkele mosselen.
- Smakelijk!