

Indische garnalencurry

Benodigheden:

- 650gr gepelde rauwe garnalen
- Teentje knoflook geperst
- 2 tl geraspte verse gember
- 1 tl kurkuma
- 1 tl garam masala (kan ook vervangen worden door currypoeder)
- peper en zout
- 3 el zonnebloemolie
- 1 uit in dunne ringen gesneden
- 4 rijpe tomaten kleingesneden
- 150 ml griekse yoghurt
- (eventueel naar smaak fijngesnipperde koriander)



Bereiding:

- Maak in een kom een mengsel van de look, gember, kurkuma, garam masala, peper en zout samen met de olie
- Marineer hier de garnalen in (laat 15 min overdekt in de frigo staan)
- Verhit een pan, voeg de gemarineerde garnalen toe en roerbak 2 à 3 min.
- Verwijder de garnalen uit de pan met een schuimspaan en zet even apart.
- Doe nog een klein beetje extra olie in de pan, draai het vuur iets lager en roerbak de uienringen tot ze zacht zijn.
- Schep de tomaten erbij en laat afgedekt 5 min garen.
- Schep de garnalen weer in de pan, voeg de griekse yoghurt toe en laat weer even doorwarmen.
- Serveer met basmatie rijst!

Snel en gezond!