**CURRY VAN KOOL – TANZANIA**

Een groentegerechtje voor 4 personen.

*olie*

*1 ui, fijngehakt*

*2 teentjes knoflook, uitgeperst*

*1 theelepel kerriepoeder*

*½ theelepel geraspte verse gemberwortel*

*½ groene chilipeper, van de zaadjes ontdaan en fijngehakt*

*250 g spitskool of groene kool, geschaafd*

*1 tomaat, kleingesneden*

*scheut water*

*zout*

Verhit een beetje olie in een pan met een dikke bodem en fruit de ui tot deze glazig ziet. Voeg de knoflook, kerriepoeder, gember en chilipeper toe en roerbak alles 2 minuten op een lage warmtebron.

Zet de warmtebron wat hoger, doe de kool in de pan en roerbak deze 3 minuten. Voeg de tomaat aan de kool toe, roerbak het geheel nog 1 minuut en blus de groenten met een scheut water. Dek de pan af en laat de kool circa 5 minuten smoren en bijtgaar worden.

bron : Verandering van spijs : Een wereldselectie van pittige en kruidige gerechten / Troth Wells