**Beef curry van de BBC uit de slowcooker**

Nodig:

4 eetlepels zonnebloemolie

ca. 1 kg. runderstoofvlees in blokjes

2 uien, klein gesneden

4 teentjes knoflook fijngesneden

2 chilipepers fijngesneden

2,5 cm. Gemberwortel

4 theelepels gemalen komijn

4 theelepels gemalen koriander

2 theelepels gemalen kurkuma

2x 400 gram tomatenblokjes (blik)

2 theelepels garam masala

Peper

Zout

200 gram yoghurt (optioneel)

Bereiding:

De helft van de olie in koekenpan verwarmen en de rundvleesblokjes rondom aanbraden (in delen) en vervolgens in de slowcooker doen. De rest van de olie verwarmen en de uien fruiten, dan de knoflook, chili en gember toevoegen en nog even meebakken. De kruiden toevoegen (behalve de garam masala) en nog even meebakken. Dan in de slowcooker doen. De tomatenblokjes toevoegen en goed doorroeren en een beetje aandrukken zodat al het vlees goed onder staat en zet de slowcooker op low (8-10 uur). Ongeveer 30 minuten voor het serveren de garam masala toevoegen (en indien gewenst ook de yoghurt) en op smaak brengen met zout en peper en eventueel nog wat chili.