



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 13
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [i](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Spinazie-bataatcurry met pinda's en frisse yoghurt

Bij deze zoete Indiase curry serveer je een spiegelei

Met eieren kun je alle kanten op. Bij dit gerecht kun je jouw spiegelei een twist geven door het ei, tijdens het bakken, te besprenkelen met een beetje sojasaus of ketjap. Ben je geen liefhebber van zacht eigeel? Maak dan een gekookt eitje of bak een omelet!



30-35 min



gemakkelijk



pittig



glutenvrij



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Bataat



Kokosmelk



Currykruiden



Vrije-uitloopei



Spinazie



Koriander



Pinda's



Turkse yoghurt

Ingrediënten

	2P	4P
Basmatirijst (g)	170	335
Ui	1	2
Knoflookteen	1	2
Rode peper	½	¾
Bataat (g)	300	600
Kokosmelk (ml)	150	250
Currykruiden (tl)	4	8
Vrije-uitlooperi 3)	2	4
Spinazie (g)	300	600
Koriander (takjes)	4	8
Pinda's (g) 5) 22)	25	50
Turkse yoghurt (el) 7)	2	4
Zonnebloemolie (el)*	1	2
Groentebouillonblokje*	¾	¾
Roomboter (el)*	½	1
Peper & zout*	Naar smaak	

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren **5)** Pinda's

7) Melk/lactose. Kan sporen bevatten van **22)** Noten

Voedingswaarden

833 kcal calorieën | 25 g eiwit | 107 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 10 g vezels

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan
hapjespan, koekenpan



1 Kook 200 ml water per persoon in een pan met deksel en kook hierin de rijst, afgedekt, 12 minuten. Giet daarna, als het nodig is, af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Schil de bataat en snijd in blokjes van 1 cm. Roer de kokosmelk goed door (zie tip).



3 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de ui, knoflook en rode peper 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de bataat en currykruiden toe en bak 1 minuut mee.

4 Voeg vervolgens de kokosmelk en 25 ml water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Breng afgedekt aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken.

5 Scheur ondertussen de spinazie klein. Hak de koriander fijn en hak de pinda's grof.

6 Verhit, als de bataat bijna klaar is, de roomboter in een koekenpan en bak een spiegelei. Meerdere eieren kunnen naast elkaar in één koekenpan worden gebakken. Bestrooi met peper en zout.

7 Voeg de spinazie toe aan de bataat, laat slinken en breng op smaak met peper en zout.

8 Verdeel de rijst over de borden en verdeel de curry over de rijst. Voeg de Turkse yoghurt toe en garneer met de pinda's en koriander. Serveer met het spiegelei.

Tip! De kokosmelk kan eventueel klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen.

