



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 02
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Klassieke Indiase curry met linzen

Met bataat, spinazie en feta

Curry is een Aziatisch gerecht met veel variaties. Belangrijke ingrediënten zijn kruiden en rode peper. Het gerecht wordt in India al duizenden jaren gemaakt, maar is pas sinds een aantal decennia populair in de Westerse keuken. We begrijpen wel waar die populariteit vandaan komt, yummy!



25-30 min



gemakkelijk



pittig



glutenvrij



Groene linzen



Currykruiden



Kokosmelk



Knoflookteen



Rode peper



Bataat



Spinazie



Feta

| Ingrediënten | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Groene linzen (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Currykruiden (tl) | 1½ | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| Kokosmelk (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Knoflookteen | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode peper | ¼ | ½ | ½ | ¾ | ¾ | 1 |
| Bataat (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Spinazie (g) 15 | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Feta (g) 7 | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zonnebloemolie (el)* | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Groentebouillonblokje* | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Peper & zout* | Naar smaak | | | | | |

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose **15)** Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Wok of grote pan met deksel

Voedingswaarden 610 kcal | 22 g eiwit | 74 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 17 g vezels



1 Verhit de zonnebloemolie in een wok of grote pan met deksel en roerbak de linzen en currykruiden 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg 100 ml water per persoon, de kokosmelk (zie tip) en het groentebouillonblokje toe en breng, afgedekt, aan de kook. Kook op laag vuur in 25 minuten gaar.



2 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Voeg direct toe aan de wok of grote pan.



3 Schil vervolgens de bataat en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg deze na 10 minuten koken toe aan de wok of grote pan. Roer tussendoor een paar keer door.



4 Scheur in de laatste 5 minuten de spinazie klein boven de wok of grote pan, zet het vuur hoger en laat al roerende slinken. Voeg eventueel extra water of kokosmelk toe als de curry te droog wordt.

5 Verdeel het gerecht over de borden. Verkrumel de feta boven de curry.

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. Schud daarom goed van tevoren of roer de kokosmelk even door voordat je het gebruikt.