



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
2016

MaaK een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto's krijgen een prijs!

Thaise rijst met groene curry, snijbonen en spiegelei

De curry bestaat uit onder meer groene pepers en gember

In Thailand is groene curry een van de meest gegeten curry's en heeft bijna iedere familie zijn eigen recept. Met groene currypasta kun je meerdere kanten op. Wij hebben ervoor gekozen deze keer geen kokosmelk te gebruiken en de currypasta samen met de rijst en groenten te roerbakken.



25-30 min



gemakkelijk



vegetarisch



pittig



Basmatirijst



Cashewnoten



Rode ui



Verse gember



Snijbonen



Tomaat



Groene currypasta



Vrije-uitloepi



Sojasaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Cashewnoten (g) 8) 15)	20	30	40	50	60	70
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Snijbonen (g)	175	350	525	700	875	1050
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Groene currypasta (g) 7) 15)	50	100	150	200	250	300
Vrije-uitloopei 3)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
6) Soja **7)** Melk/lactose
8) Noten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 646 kcal | 21 g eiwit | 85 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 12 g vezels



1 Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel en kook hierin de basmatirijst, afgedekt, 8 - 10 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Verhit ondertussen een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en rooster de cashewnoten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Snipper vervolgens de rode ui. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de snijbonen en snijd in schuine reepjes van 2 cm. Snijd de tomaat in blokjes.



4 Verhit de helft van de zonnebloemolie in de wok of hapjespan en fruit de ui en gember 3 minuten op laag vuur. Voeg de currypasta toe, vul het bakje van de currypasta vervolgens met water en voeg dit toe. Voeg daarna de snijbonen toe, dek de pan af en laat 8 minuten zachtjes koken.

5 Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Besprenkel het ei tijdens het bakken met 1 tl sojasaus per persoon.



6 Voeg tenslotte de gekookte rijst, tomaat en overige sojasaus toe aan de wok of hapjespan met snijbonen en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

7 Verdeel de rijst over de borden, bestrooi met de cashewnoten en serveer met het spiegelei.

Tip! Niet zo dol op pittig eten? Gebruik dan de helft van de groene currypasta.