



CURRY MET KIPPENDIJ EN COUSCOUS

Gearneerd met frisse yoghurt, munt en amandelen



Sperziebonen ✨



Kippendijstukjes ✨



Kokosmelk



Rode currypasta ✨



Volkoren couscous



Verse munt ✨



Gezouten amandelen



Magere yoghurt ✨

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Caloriefocus

Eet binnen 5 dagen

Met dit gerecht maak je een culinaire reis van India naar het Midden-Oosten. De specialiteiten van deze twee keukens, curry en couscous, vormen een verrassend succesvolle combinatie. Je hoeft niet lang in de keuken te staan – zo houd je meer tijd over voor andere dingen!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Wok of hapjespan met deksel en kom.
Laten we beginnen met het koken van de **curry met kippendij en couscous**.



1 SPERZIEBONEN EN KIP BAKKEN

- Bereid de bouillon voor de couscous.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.
- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur.
- Roerbak de **kippendijstukjes** samen met de **sperziebonen** 3 – 4 minuten.



3 COUSCOUS BEREIDEN

- Doe de **couscous** ★ in een kom en voeg de bouillon toe.
- Laat, afgedekt, 10 minuten staan en roer daarna los met een vork.
- Snijd de blaadjes **verse munt** grof.
- Hak de **gezouten amandelen** grof.



2 ROERBAKKEN

- Voeg 60 ml **kokosmelk** per persoon en de **currypasta** toe aan de pan.
- Roer goed door en draai het vuur middelhoog. Laat de curry, afgedekt, 6 – 10 minuten koken, of tot de **sperziebonen** beetgaar zijn.



4 SERVEREN

- Verdeel de **couscous** over de borden.
- Schep de **curry** over de **couscous**.
- Garneer met de **munt**, de **amandelen** en de **yoghurt**.
- Breng eventueel verder op smaak met extra vierge olijfolie.

★ **TIP:** In dit gerecht gebruik je niet alle couscous. Ben je een grote eter? Gebruik dan alle couscous en wel deze in 175 ml bouillon per persoon.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g) *	150	300	450	600	750	900
Kippendijstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml) 26)	60	125	180	250	305	375
Rode currypasta (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Verse munt (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 25)	5	10	15	20	25	30
Magere yoghurt (el) 7) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	110	220	330	440	550	660
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2824 / 675	516 / 123
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,7
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	5,0	0,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,6	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam 26) Sulfiet

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 50 g couscous met 100 ml bouillon en 50 ml kokosmelk. De overige kokosmelk kun je bijvoorbeeld door yoghurt met fruit roeren, voor een lekker ontbijt of dessert.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

