



GELE RIJST MET SPINAZIE-KOKOSCURRY

Met tomaat, cashewnoten en een spiegelei



MASAN BLANC

Masan is de naam van een selectie wijnen uit het zuidwesten van Frankrijk. Deze lichtgekleurde wijn is gemaakt van ugni-blanc- en colombarddruiven. Het bouquet is opwekkend en de smaak fris met tonen van kruisbessen en limoen.



Ui



Knoflookteen



Tomaat *



Gemalen kurkuma



Pandanijst



Cashewnoten



Kokosrasp



Kerrievoer



Kokosmelk



Vrije-uitloepi *



Spinazie *



Totaal: 20-25 min.



Veggie



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen 5 dagen



Lactosevrij

Cashews komen oorspronkelijk uit het Caraïbisch gebied, maar je vindt deze boom nu overal in de tropen en de noot daardoor ook in allerlei wereldgerechten. Kurkuma is een belangrijk ingrediënt in de Indiase keuken en geeft de karakteristieke smaak en kleur aan veel curry's. Kurkuma wordt gemaakt van de wortel van de plant. Wist je dat je er ook thee van kunt maken? Hier lees je meer over op onze blog.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de gele rijst met spinazie-kokoscurry.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.



2 RIJST BEREIDEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **kurkuma** toe en bak nog 1 minuut. Voeg de **rijst** en de bouillon toe en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Voeg eventueel wat water toe wanneer de **rijst** te droog wordt. Laat daarna zonder deksel uitstomen.



3 TOPPING ROOSTEREN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten**, zonder olie, goudbruin. Voeg na 1 minuut de **kokosrasp** toe. Haal beide daarna uit de pan en bewaar apart.



4 CURRY MAKEN

Laat de wok of hapjespan 2 minuten afkoelen (anders verbrand de zonnebloemolie direct). Verhit de zonnebloemolie in de pan en fruit de **knoflook** en het **kerriepoeder** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **tomaat** toe en bak al roerend 4 minuten. Voeg de **kokosmelk** toe, breng op smaak met peper en zout en breng aan de kook ★.



5 BAKKEN EN KOKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Scheur vervolgens de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan, laat al roerend slinken en laat 1 – 2 minuten zachtjes koken.

★ **TIP:** De kokosmelk kan klonterig worden. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klontjes zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** en **spinazie** over de borden en serveer met het **spiegelei**. Garneer met de **cashewnoten** en de **kokosrasp**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Cashewnoten (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Vrije-uitloopei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1	1	1½	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3544 / 847	520 / 124
Vet totaal (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,4
Koolhydraten (g)	83	12
Waarvan suikers (g)	7,1	1,0
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,7	0,4


ALLERGENEN

3) Eieren 5) Pinda's 8) Noten 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten
23) Selderij 25) Sesam 26) Sulfit

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 17 | 2018

