



Groene curry met noedels en ei

Met wokgroenten, kokosmelk en limoen



RAMÓN ROQUETA BLANCO

Chardonnay en kokos hebben beide iets romigs en de smaken versmelten mooi met elkaar. Een combinatie waarmee je dus altijd goed zit!



Bosui ✨



Limoen



Verse koriander ✨



Sesamzaad



Kokosmelk



Vrije-uitloopei ✨



Noedels



Groene currypasta ✨



Groentemix ✨

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Deze curry met kokosmelk en wokgroenten is een perfect gerecht voor het hele gezin: het staat in een handomdraai op tafel en is mild van smaak doordat je niet zo veel currypasta toevoegt. Vandaag maak je hem met noedels in plaats van met rijst. Aan het einde meng je een geklutst ei door de noedels, wat ervoor zorgt dat het gerecht lekker smeugig wordt. Erbij serveer je nog een extra gekookt eitje.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, steelpan met deksel, kom en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **groene curry met noedels en ei**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **limoen** in parten en hak de **koriander** grof.



2 SESAMZAAD ROOSTEREN

Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster het **sesamzaad** in 3 – 4 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Roer ondertussen de **kokosmelk** goed door.



3 EI EN NOEDEL KOKEN

Breng ruim water aan de kook in een steelpan met deksel, voeg 1 **ei** per persoon toe en kook het **ei** in 6 – 8 minuten hard. Laat het **ei** schrikken onder koud water en pel het **ei**. Kluts ondertussen het overige **ei** met een vork in een kom. Kook de **noedels**, afgedekt, 3 – 4 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af onder koud water.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak het witte deel van de **bosui** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de **groene currypasta** toe en bak 1 minuut (zie tip). Voeg de **groentemix** toe en roerbak 2 – 3 minuten.



5 CURRY BEREIDEN

Schenk de **kokosmelk** bij de **groenten** en verwarm nog 1 minuut. Schep de **noedels** en het geklutste **ei** door het gerecht en verwarm het gerecht totdat het **ei** gestold is. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de curry over de borden. Snijd het gekookte **ei** doormidden en leg op het gerecht. Garneer met het geroosterde **sesamzaad**, het groene deel van de **bosui**, de **koriander** en een partje **limoen** (zie tip).

★TIP

Houd je van pittig? Voeg dan alle groene currypasta toe.

★TIP

Koriander en bosui hebben beide een uitgesproken smaak. Niet zo'n fan? Serveer ze dan apart, zodat iedereen ze naar eigen smaak kan toevoegen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse koriander (takjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Noedels (g) 1) 17) 20)	75	150	200	250	300	350
Groene currypasta (g) 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2979 / 712	550 / 131
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,4
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	6,6	1,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,3	0,2

ALLERGENEN


1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten 23) Selderij

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 37 | 2017

