



# SPINAZIE-BATAATCURRY MET SPIEGELEI EN YOGHURT

Met rode peper en verse koriander



## CABRIZ BRANCO

Deze wijn uit de Portugese Dão is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een kruidige en verrassend levendige wijn met aroma's van citrus en appel en de geur van venkel en bloesem.



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper \*



Bataat



Kokosmelk



Kerriepoeder



Verse koriander \*



Scharrelei \*



Spinazie \*



Yoghurt \*

- Totaal: **25-30** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **3** dagen
- Calorie-focus
- Family
- Veggie
- Calorie-focus

De bataat of zoete aardappel is officieel geen aardappel, maar een groente. Hij bevat meer vitaminen en mineralen, meer vezels en ook meer koolhydraten dan de aardappel. Bovendien is hij heerlijk zoet van smaak en daardoor lekker in deze geurige curry.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **spinazie-bataatcurry met spiegelei en yoghurt**.



## 1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



## 2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Schil de **bataat** en snijd in blokjes van 1 cm. Roer de **kokosmelk** goed door.



## 3 BATAAT BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten. Voeg de **bataat** en het **kerriepoeder** toe en bak 1 minuut mee.



## 4 CURRY AFMAKEN

Voeg vervolgens de **kokosmelk** en 25 ml water per persoon toe en verkruiemel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Breng afgedekt aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken. Snijd ondertussen de **koriander** fijn ★.



## 5 SPIEGELEI BAKKEN

Verhit, als de **bataat** bijna klaar is, de roomboter in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Bij meerdere **eieren** kan dat tegelijkertijd in één koekenpan. Bestrooi het **ei** met peper en zout. Scheur ondertussen de **spinazie** klein boven de pan met **bataat** en laat slinken.

### ★ TIP

Er zitten meer takjes koriander bij dit gerecht dan je nodig hebt. Gebruik vooral meer koriander als je dat lekker vindt!



## 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en verdeel de **curry** en het **spiegelei** over de **rijst**. Garneer met de **yoghurt** en de **koriander**.

### ✓ TIP

Eten er kinderen mee die niet zo goed tegen pittig eten kunnen? Voeg de rode peper dan naar smaak toe.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (st)	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Rode peper (st) ✳	¼	½	¾	1	1½	1½
Bataat (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml) 26	75	150	200	250	325	400
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	2	4	6	8	10	12
Verse koriander (takjes) 23) ✳	2	4	6	8	10	12
Scharrelei (st) 3) ✳	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23) ✳	200	400	600	800	1000	1200
Yoghurt (el) 7) 19) 22) ✳	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter* (el)	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | ✳ in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2711 / 648	396 / 95
Vet totaal (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	18,8	2,8
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	11,7	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,8	0,3

## ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij  
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 14 | 2018

