



CURRY MET SPINAZIE EN ZOETE AARDAPPEL

Geserveerd met rijst en een spiegelei



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper *



Zoete aardappel



Kokosmelk



Kerriepoeder



Verse koriander *



Vrije-uitloepi *



Spinazie *



Volle yoghurt *

Totaal: **25-30** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Glutenvrij

Curry bestaat in allerlei soorten en smaken. Vandaag maak je een geurige variant met zoete aardappel, zachte spinazie, frisse yoghurt en romige kokosmelk. Kokosmelk wordt gemaakt van het geraspte, witte vlees van de kokosnoot en wordt in curry's vaak gebruikt als tegenhanger van pittige smaken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **curry met spinazie en zoete aardappel**.



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 **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 cm. Roer de **kokosmelk** goed door.



3 ZOETE AARDAPPEL 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 **zoete aardappel** en het **kerriepoeder** toe en bak 1 minuut mee.



4 CURRY AFMAKEN

Voeg vervolgens de **kokosmelk** en 25 ml water per persoon toe en verkruimel ¼ bouillonblokjes 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 **zoete aardappel** 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 **aardappel** en laat slinken.



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**.

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
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml) 26	75	150	200	250	350	400
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	2	4	6	8	10	12
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2692 / 664	474 / 113
Vet totaal (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	17,8	3,1
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	10,8	1,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd

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

TIP: Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de kokosmelk door eenzelfde hoeveelheid bouillon.

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).

TIP: Houd je niet zo van pittig eten? Voeg de rode peper dan naar smaak toe.