



SPINAZIE-CURRY MET GELE RIJST

Met kokosmelk, tomaat en cashewnoten



VARAS ROUGE

Varas Rouge is een intense wijn met complexe aroma's van bosbessen en kersen, perfect bij de groentecurry met cashewnoten.



Ui



Knoflookteen



Tomaat ✱



Kurkuma



Pandanrijst



Cashewnoten



Kokosrasp



Kerriepoeder



Kokosmelk



Spinazie ✱

Totaal: 20-25 min. Veggie

Gemakkelijk Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Glutenvrij

Kurkuma, ook wel geelwortel genoemd, is een van de meest gebruikte ingrediënten in currygerechten. In dit gerecht geeft het de rijst een mooie gele kleur. De kokosmelk en -rasp zorgen voor een volle en romige smaak. Je garneert de curry met cashewnoten, die het gerecht structuur geven.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

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



1 VOORBEREIDEN

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



2 RIJST BEREIDEN

Verhit 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 extra water toe indien 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 daarna uit de pan en bewaar apart.



4 CURRY MAKEN

Laat de wok of hapjespan 2 minuten afkoelen (anders verbrand de zonnebloemolie direct). Verhit daarna 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 (zie tip), breng op smaak met peper en zout en breng aan de kook.



5 SPINAZIE TOEVOEGEN

Scheur de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan, laat al roerend slinken en laat 1 – 2 minuten zachtjes koken.

*WEETJE

De cashewnoot is in de 16e eeuw ontdekt rond de kust van Brazilië. Portugese ontdekkingsreizigers vonden de cashewbomen en namen ze mee naar andere tropische regio's als Afrika en India, waar ze nu ook geteeld worden.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** en **spinazie** over de borden en garneer met de **cashewnoten** en **kokosrasp**.

★TIP

De kokosmelk kan klontig worden. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen. Roer de kokosmelk alleen even goed door.

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
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) 8) 9)	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie* (el)	½	1	1	1	1½	1½
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)	2962 / 708	495 / 118
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,3
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	6,9	1,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	2,2	0,4

ALLERGENEN

5) Pinda's 8) Noten 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten
23) Selderij 25) Sesam 26) Sulfiet

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 46 | 2017

HelloFRESH