



SPINAZIECURRY MET FETA EN AMANDELEN

geserveerd met basmatirijst



Basmatirijst



Feta ✨



Gezouten amandelen



Groene peper ✨



Knoflookteen



Verse gember



Garam masala



Spinazie ✨



Kokosmelk



Totaal voor 2 personen:
35 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Dit recept is geïnspireerd op palak paneer - een klassieker uit de Indiase keuken. De paneer hebben we vervangen door feta en met de toevoeging van kokosmelk wordt het lekker romig. Je brengt het op smaak met garam masala - een Indiaas kruidenmengsel van onder andere koriander, kaneel, komijn en kardemom.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **spinaziecurry met feta en amandelen**.



1 RIJST KOKEN

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



2 FETA SNIJDEN

Snij ondertussen de **feta** in blokjes ★ en hak de **gezouten amandelen** grof.



3 SNIJDEN

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** en snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** en rasp fijn.

★**TIP:** Snijd de feta niet te klein, dan valt hij te makkelijk uit elkaar.



4 SMAAKMAKERS FRUITEN

Smelt de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **groene peper**, de **knoflook**, de **gember** en de **garam masala** 2 minuten.



5 SPINAZIE BAKKEN

Voeg een hand **spinazie** toe aan de pan met smaakmakers en meng tot de **spinazie** geslonken is. Herhaal tot alle **spinazie** geslonken in de pan zit. Schenk daarna de **kokosmelk** in de pan en verhit nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **basmatirijst** over de borden en serveer met de spinaziecurry. Verdeel de blokjes **feta** erover en bestrooi met de **amandelen**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	505
Feta (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
Groene peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	2	4	6	8	10	12
Verse gember (cm)	2	3	3	4	6	7
Garam masala (tl)	¾	1 ½	2¼	3	3¾	4½
Spinazie (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3803 / 909	785 / 188
Vet totaal (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	32,1	6,6
Koolhydraten (g)	76	16
Waarvan suikers (g)	2,6	0,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,4	0,5

ALLERGENEN

5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 25) Sesam 26) Sulfiet

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

