



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 11  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Massaman-viscurry

Deze Thaise currypasta is speciaal voor HelloFresh ontwikkeld!

De massaman currypasta bevat verse kruiden zoals kruidnagel, kardemom, gember, anijs, nootmuskaat, limoen, kurkuma, kaneel, korianderzaad, komijnzaad en citroengras. Wil je dit gerecht een extra Oosters tintje geven? Vervang de zonnebloemolie dan door sesamololie.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



Pandanrijst



Aubergine



Prei



Kokosmelk



Currypasta



Sojasaus



Pangasiusfilet

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Aubergine	½	1	1½	2	2½	2
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Massaman currypasta (g) <b>7) 19) 22)</b>	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (zakje) <b>1) 6)</b>	½	1	1½	2	2½	3
Pangasiusfilet <b>4)</b>	1	2	3	4	5	3
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1	1	2	2
Peper & zout*			Naar smaak			

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

**1)** Gluten **4)** Vis

**6)** Soja **7)** Melk/lactose

Kan sporen bevatten van **19)** Pinda's **22)** Noten

#### Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** Calorieën: 704 kcal | Eiwit: 30 g | Koolhydraten: 80 g | Vet: 27 g, verzadigd vet 17 g | Vezels: 8 g



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

**2** Snijd de aubergine in blokjes en de prei in ringen. Roer de kokosmelk goed door (zie tip).



**3** Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de currypasta al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de kokosmelk en sojasaus toe en meng goed met de currypasta. Voeg de aubergine toe, dek de pan af en laat 7 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de prei toe.

**4** Snijd ondertussen de pangasiusfilet in 4 gelijke stukken. Leg de pangasiusfilet op de curry, dek de pan af en laat 6 minuten op middelhoog vuur koken. Schep tussendoor 1 - 2 keer voorzichtig om.



**5** Breng de curry op smaak met peper en zout. Verdeel de rijst en de curry over de borden.



**Tip!** De kokosmelk kan eventueel klonten vormen. 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.

Kokosmelk over? Schenk het in ijsblokjesvormpjes en vries het dan in!