



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 28
2015

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

Rode curry met witlof, choisam en spiegelei

Een romige maaltijd met een pittige pasta van verse en gedroogde kruiden

De verse rode currypasta is speciaal voor HelloFresh gemaakt en vers afgevuld. De pasta wordt gemaakt van gemberwortel, ui, knoflook, rode pepers, citroengras, limoenblad, korianderblad, basilicum en kokos. Deze ingrediënten worden fijngesneden en gemengd tot een currypasta.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



Basmatirijst



Ui



Witlof



Choisam



Kokosmelk



Rode currypasta



Sojasaus



Vrije-uitloepi



Koriander



Cashewnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Ui	½	1	1	2	2	3
Witlof (g)	150	300	450	600	750	900
Choisam (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Rode currypasta (g) 1) 15)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (zakje) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitlooper 3)	1	2	3	4	5	6
Koriander (takjes)	3	5	7	9	11	13
Cashewnoten (g) 8) 15)	20	30	40	50	60	70
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	2	3
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren

6) Soja **8)** Noten

15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 780 kcal calorieën | 22 g eiwit | 89 g koolhydraten | 37 g vet, waarvan 18 g verzadigd | 7 g vezels



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 Snipper ondertussen de ui. Verwijder de harde kern van de witlof en snijd klein. Snijd de choisam klein. Roer de kokosmelk goed door (zie tip).



3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de witlof toe en bak 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de currypasta toe en bak 30 seconden mee. Voeg de kokosmelk, honing en sojasaus toe en meng goed. Breng de curry op smaak met peper en zout, dek de pan af en laat 5 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de choisam toe.



4 Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak een spiegelei. Hak de koriander fijn.

5 Voeg de cashewnoten toe aan de curry. Verdeel de rijst en curry over de borden, garneer met de koriander en serveer met het spiegelei.

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.

Ben je geen liefhebber van de bittere smaak van witlof? Voeg dan per persoon een extra tl honing toe aan de curry.

Kokosmelk over? Maak de kokosmelk vloeibaar door het te verwarmen, schenk het in ijsblokjesvormpjes en vries deze in! Of vervang een deel van het water voor de rijst door de overige kokosmelk.