



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 38
2015

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

Gele curry met kip, bloemkool en zilvervliesrijst

Oosterse curry met een Hollands tintje

De gele currypasta heeft een kruidige smaak door het gebruik van kokos, gember, amandelen, knoflook, koriander, kaneel én kurkuma. Op ons blog vind je een uitgebreid artikel over deze kruidige specerij. De Hollandse bloemkool zorgt, samen met de venkel, voor een verrassende curry.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



Zilvervliesrijst



Bloemkool



Venkel



Rode peper



Kippendijfiletreepjes



Gele currypasta



Kokosmelk



Sojasaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Bloemkool (g)	150	300	450	600	750	900
Venkel	½	1	1½	2	2 ½	3
Rode peper	¼	½	½	¾	¾	1
Kippendijfileereepjes (g)	110	220	330	440	550	660
Gele currypasta (g) 7) 8) 15)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (zakje) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	2	2
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
7) Melk/lactose **8)** Noten
15) Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 812 kcal | 40 g eiwit | 82 g koolhydraten | 39 g vet, waarvan 21 g verzadigd | 9 g vezels



1 Kook 250 ml water per persoon voor de zilvervliesrijst. Verhit de roomboter in een pan met deksel en bak de zilvervliesrijst met een snuffje zout al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg het kokende water toe en kook de zilvervliesrijst, afgedekt, in 15 - 20 minuten droog. Voeg als de rijst al wel is drooggekookt maar nog niet helemaal gaar is, een extra scheutje water toe. Roer daarna de rijstkorrels los en laat afgedekt nagaren.



2 Snijd ondertussen de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in fijne plakken. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn.



3 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de rode peper 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de kippendijfilet toe en bak 4 minuten. Voeg de bloemkool en venkel toe en bak nog 2 minuten. Voeg de currypasta toe en bak nog 30 seconden.



4 Voeg de kokosmelk (zie tip) en 25 ml water per persoon toe. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Haal halverwege de deksel van de pan zodat de saus kan indikken. Breng op smaak met de sojasaus, peper en zout.

5 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.