



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 43
2015

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

Indonesische curry met sperziebonen, groene kool en basmatirijst

De zoete smaak van bataat past goed bij de kruidige currypasta

De oorsprong van dit gerecht ligt in Indonesië. Ayam besengek, ook wel ayam besengek genoemd, is een Indonesische recept met kip, kokosmelk en een kruidige saus. Wij hebben hier een vegetarische variant op bedacht. De cashewnoten zorgen voor voldoende eiwitten en de besengek currypasta is kruidig van smaak.



25-30 min



gemakkelijk



vegetarisch



pittig



Rode peper



Gember



Bataat



Sperziebonen



Kokosmelk



Basmatirijst



Cashewnoten



Groene kool



Besengek currypasta



Sojasaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper	¼	½	¾	¾	1	1
Gember (5 cm)	¼	½	¾	¾	1	1
Bataat (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Cashewnoten (g) 8) 15)	20	30	40	50	60	70
Groene kool (g) 15)	75	150	225	300	375	450
Besengek currypasta (g) 1) 7) 15)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (zakje) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	4
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, noten en selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 713 kcal | 16 g eiwit | 110 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 11 g vezels



1 Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst.



2 Verwijder de zaadlijsten van de rode peper, schil de gember en snijd beide fijn. Schil de bataat en snijd in blokjes van 1 cm. Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en snijd doormidden. Roer de kokosmelk goed door (zie tip).

3 Kook de rijst, afgedekt, 8 – 10 minuten. Roer tussendoor een paar keer door. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



4 Verhit een wok of hapjespan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de cashewnoten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

5 Verhit de zonnebloemolie in de wok of hapjespan met deksel en fruit de rode peper en gember 2 minuten op laag vuur. Voeg de bataat, sperziebonen en groene kool toe en roerbak 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de currypasta toe en roerbak nog 30 seconden.

6 Voeg de kokosmelk en 25 ml water per persoon toe. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Haal na 5 minuten de deksel van de pan, zodat de curry kan indikken. Breng de curry op smaak met de sojasaus, peper en zout.

7 Verdeel de rijst en de curry over de borden. Garneer het gerecht met de cashewnoten.



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.

Het bakken van de currypasta zorgt ervoor dat de smaken van de curry vrijkomen en dus extra goed te proeven zijn!