



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 04  
2016

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

## Pittige rode curry met zoete pompoen, spinazie en rijst

Aziatisch comfort food

We hebben samen met onze leverancier een nieuwe rode curry-pasta ontwikkeld. Rode curry is een van de populairste gerechten uit de Thaise keuken. Onze variant is gemaakt van onder andere rode paprika, kokos, knoflook en gember. Je fruit de currypasta kort om de smaken vrij te laten komen.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



vegetarisch



Cashewnoten



Zilvervliesrijst



Rode currypasta



Pompoenblokjes



Kokosmelk



Spinazie



Sojasaus

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cashewnoten (g) <b>8) 15)</b>	10	20	30	40	50	60
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode currypasta (g) <b>1) 6) 7) 15)</b>	50	100	150	200	250	300
Pompoenblokjes (g) <b>15)</b>	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	75	150	200	250	325	400
Spinazie (g) <b>15)</b>	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) <b>1) 6)</b>	5	10	15	20	25	30
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1	2	2	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

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** 762 kcal | 16 g eiwit | 76 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 8 g vezels



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



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

**3** Kook de rijst in de pan met deksel, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



**4** Verhit ondertussen de zonnebloemolie in de wok of hapjespan en fruit de rode currypasta 1 minuut op laag vuur. Voeg vervolgens de pompoenblokjes en kokosmelk toe, dek de pan af en laat 8 – 10 minuten zachtjes koken. Scheur daarna de spinazie klein boven de pan en laat, eventueel in delen, slinken. Voeg eventueel een extra scheutje water of kokosmelk toe als je de saus wilt verdunnen. Breng op smaak met de sojasaus, peper en eventueel zout.

**5** Hak ondertussen de cashewnoten grof.



**6** Verdeel de rijst en pompoencurry over de borden. Bestrooi met de cashewnoten.

**Tip!** Om te voorkomen dat de cashewnoten alle kanten op springen als je ze verkleint, kun je de cashewnoten tussen twee planken leggen en fijndrukken, of je laat ze in het zakje zitten en drukt ze in het zakje fijn met een pan.