



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 06
2016

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

Kruidige curry met verse kurkuma, yoghurt en zwarte bonen

Een pittig Indiaas gerecht

Verse kurkuma lijkt qua uiterlijk op gember, maar is wat fijner van structuur en heeft een oranje-gele kleur. Houd je kurkuma over? Op ons blog vind je een recept voor kurkuma-thee! Net als kurkuma zijn ook zwarte bonen gezond: ze bevatten ijzer en eiwitten en dragen bij aan een gezond niveau van de bloedsuikerspiegel.



30-35 min



gemakkelijk



vegetarisch



pittig



glutenvrij



Nicola aardappelen



Ui



Rode peper



Verse kurkuma



Aubergine



Zwarte bonen



Komijn



Spinazie



Turkse yoghurt

| Ingrediënten | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|-----|-----|-----|------------|------|------|
| Nicola aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Ui | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode peper | ¼ | ½ | ½ | ¾ | 1 | 1 |
| Verse kurkuma (cm) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aubergine | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zwarte bonen (blik) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Komijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Spinazie (g) 15 | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Turkse yoghurt (el) 7 15 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Groentebouillon (ml)* | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Roomboter (el)* | ½ | 1 | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Peper & zout* | | | | Naar smaak | | |

* Zelf toevoegen

Allergenen

7 Melk/lactose **15** Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, fijne rasp, vergiet, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 518 kcal | 20 g eiwit | 73 g koolhydraten | 12 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 19 g vezels



1 Bereid de bouillon. Schil of was de aardappelen (nicola) grondig en snijd in blokjes van 2 cm. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 12 - 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snipper ondertussen de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Rasp de kurkuma, inclusief de schil, met een fijne rasp (zie tip). Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet.



3 Smelt de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de aubergine, kurkuma en komijn toe, bestrooi met peper en zout en roerbak 1 minuut.



4 Voeg de bouillon en zwarte bonen toe aan de wok of hapjespan en kook, afgedekt, 12 minuten op middelmatig vuur. Voeg daarna de spinazie, eventueel in delen, toe aan de curry van aubergine en bonen en laat al roerende slinken.

5 Verdeel de aardappelen en curry over de borden en garneer met de Turkse yoghurt.

Tip! Pas op met de verse kurkuma! Deze geeft namelijk kleur af die je moeilijk uit je spullen krijgt. Verwijder het topje, houd de wortel aan het andere uiteinde vast en rasp de wortel boven een bord. Je hoeft de schil niet eerst te verwijderen! Ook handig: 'bescherm' je handen tegen verkleuring met een boterhamzakje.