



WIJNBOX

Masan rosé
Curry en rosé lijken qua smaakcombinatie wel voor elkaar gemaakt. De spinazie geeft dit gerecht extra frisheid die je ook in deze Franse rosé terugproeft.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 34
2016

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

Curry madras met linzen, seitan en spinazie

India's nationale trots in jouw keuken

Seitan is een eiwitrijk product dat al heel lang gegeten wordt in het Midden-Oosten, Azië en Rusland. Het wordt gemaakt van tarwemeel en water en is dus een perfecte vleesvervanger in deze curry madras, een gerecht uit de Indiase keuken dat zijn naam dankt aan de gelijknamige stad waar het gerecht vandaan komt. bewaar in de koelkast



40-45 min



veel handelingen



eet binnen 3 dagen



vegetarisch



glutenvrij



Volle yoghurt



Seitangehakt



Spinazie



Verse koriander



Ui



Linzen



Knoflookteen



Tomatenpuree



Currykruiden



Komijn



Paprikapoeder



Verse kurkumawortel



Pandanrijst

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Volle yoghurt (el) 7 19 22	2	4	6	8	10	12
Verse kurkumawortel (cm)	1	2	3	4	5	6
Seitangehakt (g) 1 6	100	200	300	400	500	600
Linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Pandanrijst (g)	45	85	130	170	210	250
Spinazie (g) 23	150	300	450	600	750	900
Verse koriander (takjes) 23	3	6	8	11	14	16
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Witte wijnazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
7) Melk/lactose.
 Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** noten en
23) selderij.

Benodigdheden

Kom, 2x pan met deksel, fijne rasp

Voedingswaarden 640 kcal | 51 g eiwit | 78 g koolhydraten | 13 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 20 g vezels



1 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Meng de tomatenpuree, currykruiden, komijn, paprikapoeder en de helft van de yoghurt in een kom tot een currypasta. Rasp de kurkumawortel met een fijne rasp boven de kom (zie tip), breng op smaak met peper en zout en roer goed door. Zet opzij.



2 Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg het seitangehakt toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur.



3 Voeg vervolgens de currypasta en linzen toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de wijnazijn en 150 ml water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokjes boven de pan. Dek de pan af en laat de curry 17 – 20 minuten zachtjes stoven.



4 Kook 100 ml water per persoon voor de rijst. Kook de rijst, afgedekt, in 10 – 12 minuten droog in een andere pan met deksel. Giet indien nodig af en laat zonder deksel uitstomen.

5 Scheur ondertussen de spinazie klein en hak de koriander grof. Voeg in de laatste 2 minuten de spinazie toe aan de curry en laat al roerende slinken. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de rijst over de borden, schep de curry erop en garneer met de koriander en overige yoghurt.

Tip! Let op! De kurkuma geeft kleur af die je niet makkelijk van je handen of uit je kleren krijgt. Verwijder het topje, houd de wortel aan het andere uiteinde vast en ga dan raspen. Je hoeft de schil dus niet eerst te verwijderen. Was erna meteen je handen.