



# CURRY MET SPINAZIE EN ZOETE AARDAPPEL

Geserveerd met rijst en een spiegelei



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper \*



Zoete aardappel



Kokosmelk



Kerriepoeder



Verse koriander \*



Vrije-uitloepi \*



Spinazie \*



Volle yoghurt \*

Totaal: 30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Curry bestaat in allerlei soorten en smaken. Vandaag maak je een geurige variant met zoete aardappel, zachte spinazie, frisse yoghurt en romige kokosmelk. Kokosmelk wordt gemaakt van het geraspte, witte vlees van de kokosnoot en wordt in curry's vaak gebruikt als tegenhanger van pittige smaken.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **curry met spinazie en zoete aardappel**.



### 1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 cm. Roer de **kokosmelk** goed door.



### 3 ZOETE AARDAPPEL BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten 🍴. Voeg de **zoete aardappel** en het **kerriepoeder** toe en bak 1 minuut mee.



### 4 CURRY AFMAKEN

Voeg vervolgens de **kokosmelk** en 25 ml water per persoon toe en verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan. Breng afgedekt aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken. Snijd ondertussen de **koriander** fijn.



### 5 SPIEGELEI BAKKEN

Verhit, als de **zoete aardappel** bijna klaar is, de roomboter in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Bij meerdere **eieren** kan dat tegelijkertijd in één koekenpan. Bestrooi het **ei** met peper en zout. Scheur ondertussen de **spinazie** klein boven de pan met **aardappel** en laat slinken.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en verdeel de **curry** en het **spiegelei** over de **rijst**. Garneer met de **yoghurt** en de **koriander**.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	45	85	130	170	215	255
Ui (st)	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml) 26	75	150	200	250	350	400
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	2	4	6	8	10	12
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2730 / 653	478 / 114
Vet totaal (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	3,1
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	11,0	1,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,7	0,3

### ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 26) Sulfit

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de kokosmelk door eenzelfde hoeveelheid bouillon.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



🍴 **TIP:** Houd je niet zo van pittig eten? Voeg de rode peper dan naar smaak toe.

WEEK 36 | 2019

