



MILDE CURRY MET SPINAZIE EN KIKKERERWTEN

boordevol groenten en geserveerd met rijst



Knoflookteen



Hollandse groentemix



Witte langgraanrijst



Rode currypasta



Kikkererwtten



Kokosmelk



Spinazie

Totaal voor 2 personen:
20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Groen of rood: curry's zijn er in allerlei kleuren. Het verschil zit hem vooral in de kleur van de peper. Zo wordt er groene peper gebruikt voor – hoe raad je het – groene curry en hetzelfde geldt voor de rode curry. De rode currypasta is milder dan de groene en dat maakt dit recept perfect voor jong en oud.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, zeef en hapjespan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **milde curry met spinazie en kikkererwten**.



1 GROENTEN BAKKEN

- Breng voor de **rijst** ruim water aan de kook in een pan met deksel.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **groentemix** 3 – 4 minuten.



3 CURRY MAKEN

- Voeg de **kokosmelk** toe aan de **groenten**, verkruimel het bouillonblokje boven de pan en roer goed door.
- Draai het vuur laag en kook de curry, afgedekt, 6 – 10 minuten, of tot de **sperziebonen** beetgaar zijn.
- Voeg de **spinazie** in delen toe, roer tussendoor tot de **spinazie** is geslonken. Voeg dan de **kikkererwten** toe, roer goed door en verwarm het geheel nog 2 – 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2 RIJST KOKEN

- Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Voeg de **rode currypasta** toe aan de **groentemix** en bak 1 minuut mee.
- Spoel ondertussen de **kikkererwten** af met koud water en laat uitlekken in een zeef.



4 SERVEREN

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de curry erop ★.

★**TIP:** Houd je van curry met een beetje pit? Roer dan naar smaak sambal door de curry.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Hollandse groentemix (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Witte langgraanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Rode currypasta (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	40	75	100	125	175	200
Kikkererwten (pak)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Kokosmelk (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3155 / 754	592 / 141
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	21,6	4,0
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	4,4	0,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	0,7	0,1

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 26) Sulfit

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

