



WIJNBOX

Sedosa tinto

In deze blend van de druiven tempranillo en shiraz kun je heel wat fruit proeven: bosbessen, aardbeien en kersen. Super in combinatie met deze curry.



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

WEEK 28
2016

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

Klassieke Indiase curry met linzen

Met exotische en romige kokosmelk

Curry is een Aziatisch gerecht met veel variaties. De belangrijkste ingrediënten zijn verschillende kruiden en rode peper. In India wordt curry al duizenden jaren gemaakt, maar is pas sinds enkele decennia ook populair in de Westerse keuken. Wij begrijpen wel waar die populariteit vandaan komt!

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



pittig



vegetarisch



Paksoi



Verse koriander



Yoghurt



Knoflookteen



Rode peper



Kokosmelk



Groene linzen



Currykruiden



Bataat



Sojasaus

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper	¼	½	½	¾	¾	1
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Currykruiden (tl)	1½	3	4	6	7	8
Bataat (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paksoi	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander (takjes) 15)	4	8	12	16	20	24
Yoghurt (ml) 7) 15)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1	2	2	2½
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 6) Soja

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

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 575 kcal | 19 g eiwit | 82 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 21 g vezels



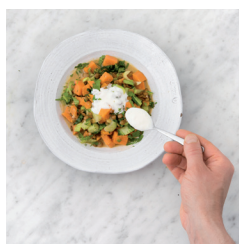
1 Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Roer de kokosmelk los (zie tip).



2 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de knoflook, rode peper, linzen en currykruiden 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de kokosmelk en 150 ml water per persoon toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 30 minuten koken op laag vuur.



3 Schil ondertussen de bataat en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg de bataat na 10 minuten toe aan de wok of hapjespan en laat nog 15 minuten koken.



4 Snijd ondertussen de paksoi klein en bewaar de groene bladeren apart van het witte deel. Voeg het witte deel van de paksoi in de laatste 5 minuten toe aan de wok en bak op middelmatig vuur mee.

5 Voeg vervolgens vlak voor het opdienen de groene bladeren van de paksoi en de sojasaus toe en roerbak nog 1 minuut. Breng de curry op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra water of kokosmelk toe als de curry te droog wordt.

6 Snijd de koriander grof. Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de verse koriander en de yoghurt.

Tip! De kokosmelk kan eventueel klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestandsdelen en zorgen voor een extra volle smaak.

Dit gerecht bevat meer dan ⅔ van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsvezels.