



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 17
2015

Vaak een foto van je gerecht en deel deze op De mooiste foto krijgt een verrassing!

Curry met reuzengarnalen en minigroenten

Heerlijke Oosterse smaken met udonnoedels

De reuzengarnalen worden ook wel black tiger garnalen genoemd. Lees op ons blog waar deze garnaal zijn naam aan te danken heeft en waar deze precies vandaan komt! In combinatie met de Aziatische udonnoedels en minigroenten met maïs, doperwten en wortels is deze curry heerlijk.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



pittig



Ui



Reuzengarnalen



Rode currypasta



Minigroenten



Udonnoedels

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Minigroenten (g)	150	300	450	600	750	900
Reuzengarnalen (portie) 2)	1	2	3	4	5	6
Rode currypasta (g) 7) 15)	75	150	225	300	375	450
Udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 2) Schaaldieren

7) Melk/lactose

15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 532 kcal calorieën | 42 g eiwit | 37 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 6 g vezels



1 Snipper de ui. Snijd de peen in dunne plakken en de babymaïs in de lengte doormidden.



2 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de reuzengarnalen 2 minuten op hoog vuur. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de ui 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de currypasta toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de peen, babymaïs en doperwtten toe, meng alles goed met de currypasta en voeg 100 ml water per persoon toe.

4 Dek de pan af en laat 8 - 10 minuten op middelmatig vuur koken. Breng tussendoor eventueel op smaak met zout.



5 Voeg de udonnoedels en de garnalen, inclusief het bakvocht, toe en verhit afgedekt nog 2 minuten.

6 Verdeel het gerecht over de borden.

Tip! Voeg minder currypasta toe als er kinderen mee-eten. Verdeel vlak voor het opdienen de curry over de borden van de kinderen, zet de pan vervolgens terug op het vuur, voeg de overige currypasta toe en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.