



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 32  
2015

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

## Groene curry met varkenshaasblokjes en cashewnoten

Met Hollandse boerenkool en basmatirijst

Voor de samenstelling van de groene currypasta hebben wij ons laten inspireren door de Thaise keuken. De currypasta is gemaakt van onder andere citroengras, limoenblad, groene peper en gember. De bloemkool geeft dit gerecht een Hollandse twist!



30-35 min



gemakkelijk



pittig



Basmatirijst



Prei



Bloemkool



Kokosmelk



Varkenshaasblokjes




Groene currypasta




Sojasaus



Cashewnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Prei 	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkool (g)	125	250	400	500	600	700
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Gekruide varkenshaasblokjes (g)	100	200	300	400	500	600
Groene currypasta (g) <b>7)</b>	40	80	120	160	200	240
Sojasaus (zakje) <b>1) 6)</b>	½	1	1½	2	2½	3
Cashewnoten (g) <b>8) 15)</b>	20	30	40	50	60	70
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

 Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **6)** Soja  
**7)** Melk/lactose **8)** Noten  
**15)** Kan sporen bevatten van pinda's

### Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** 846 kcal | 35 g eiwit | 83 g koolhydraten | 40 g vet, waarvan 18 g verzadigd | 7 g vezels



**1** Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel en kook hierin de rijst, afgedekt, 8 - 10 minuten. Giet daarna af en laat afgedekt nagaren.



**2** Snijd de prei in fijne ringen. Snijd de bloem van de bloemkool in kleine roosjes en snijd de steel klein. Roer de kokosmelk goed door (zie tip).

**3** Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de varkenshaasblokjes 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal de varkenshaasblokjes uit de pan en bewaar apart.



**4** Verhit de overige zonnebloemolie in de wok of hapjespan met deksel. Voeg de bloemkool toe en roerbak 2 minuten. Voeg de currypasta toe en roerbak nog 30 seconden.

**5** Schenk de kokosmelk en 25 ml water per persoon bij de bloemkool. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de prei toe aan de wok of hapjespan. Breng op smaak met de sojasaus en peper. Voeg de laatste minuut de varkenshaasblokjes toe aan de curry.

**6** Verdeel de rijst en curry over de borden en garneer met de cashewnoten.



**Tip!** De kokosmelk kan klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die zorgen voor een extra volle smaak.

Let je op jouw calorie-inname? Verminder dan de hoeveelheid rijst per persoon of vervang de noten door wat extra groenten.