



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 49
2015

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

Oosterse andijviecurry met honingpinda's

Een romig gerecht met kokosmelk

Hoe kun je andijvie nog meer gebruiken behalve in een stampot? Nou, bijvoorbeeld in een curry! Voor deze Indiase curry met kokosmelk en sojasaus gebruik je Hollandse andijvie uit Noord-Brabant. Om ervoor te zorgen dat je zo snel mogelijk van dit gerecht kunt genieten is de andijvie alvast voorgesneden (en gewassen!).



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



vegetarisch



pittig



Espiga (wit)



Basmatirijst



Sjalot



Tomaat



Kokosmelk



Currykruiden



Andijvie



Sojasaus



Vrije-uitloepi



Honingpinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	75	150	250	350	400	500
Currykruiden (tl)	2	4	6	8	10	12
Andijvie (g) 15	150	300	450	600	750	900
Sojasaus (zakje) 1 6	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitlooperi 3	1	2	3	4	5	6
Honingpinda's (g) 5 15	15	30	40	50	60	80
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Ketjap manis (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
5) Pinda's **6)** Soja
15) Kan sporen bevatten van noten, sesam en selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 731 kcal | 20 g eiwit | 90 g koolhydraten | 31 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 8 g vezels



1 Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Kook de rijst, afgedekt, 8 – 10 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat afgedekt rusten.



2 Snipper ondertussen de sjalot. Snijd de tomaat klein. Roer de kokosmelk door (zie tip).

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de sjalot 2 minuten op laag vuur. Voeg de currykruiden toe en bak 1 minuut mee.



4 Voeg vervolgens de kokosmelk toe en breng op smaak met peper en zout. Breng aan de kook, dek de pan af en laat 5 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de tomaat en andijvie toe. Voeg in de laatste minuut de sojasaus toe.

5 Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak een spiegelei per persoon. Besprenkel met ketjap manis en breng op smaak met peper en eventueel zout. Hak ondertussen de honingpinda's grof.



6 Verdeel de rijst en andijviecurry over de borden. Serveer met het spiegelei en bestrooi met de honingpinda's.

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