



Gele rijst met spinazie-kokoscurry

Met tomaat en cashewnoten



- Totaal: 20-25 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 3 dagen
- Glutenvrij
- Lactosevrij
- Veggie

Kurkuma, ook wel geelwortel genoemd, is een van de meest gebruikte ingrediënten in curry's. In dit recept geef je er de rijst een mooie gele kleur mee. De kokosmelk en -rasp zorgen voor een volle, romige smaak. Je garneert de curry met cashewnoten, die het gerecht structuur geven en bovendien hartstikke gezond zijn!



L'AUREOLE ROUGE

Deze wijn komt uit het zuidwesten van Frankrijk en is gemaakt van merlot, die de wijn soepel en rond maakt. Het is een zachte wijn met een dieprode kleur, een lichte kruidigheid en aroma's van bosaardbeities en kersen.



Ui



Knoflookteen



Tomaat *



Gemalen kurkuma



Pandanrijst



Cashewnoten



Kokosrasp



Kerriepoeder



Kokosmelk



Spinazie *

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de gele rijst met spinazie-kokoscurry.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.



2 RIJST BEREIDEN

Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **kurkuma** toe en bak nog 1 minuut. Voeg de **rijst** en de bouillon toe en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Voeg eventueel wat extra water toe indien de **rijst** te droog wordt. Laat daarna zonder deksel uitstomen.



3 TOPPING ROOSTEREN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten**, zonder olie, goudbruin. Voeg na 1 minuut de **kokosrasp** toe. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.



4 CURRY MAKEN

Laat de wok of hapjespan 2 minuten afkoelen (anders verbrandt de zonnebloemolie direct). Verhit daarna de zonnebloemolie in de pan en fruit de **knoflook** en het **kerriepoeder** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **tomaat** toe en bak al roerend 4 minuten. Voeg de **kokosmelk** toe ★, breng op smaak met peper en zout en breng aan de kook.



5 SPINAZIE SCHEUREN

Scheur de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan, laat al roerend slinken en laat 1 – 2 minuten zachtjes koken.

★**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.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** en **spinazie** over de borden en garneer met de **cashewnoten** en **kokosrasp**.

★**WEETJE:** De cashewnoot is in de 16e eeuw rond de kust van Brazilië ontdekt door Portugese ontdekkingsreizigers. Zij namen de noot mee naar andere tropische regio's als Afrika en India, waar ze nu ook geteeld worden.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Tomaat (st) ★	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Cashewnoten (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Spinazie (g) 23) ★	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie* (el)	½	1	1	1	1½	1½
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1	1	1½	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ★ in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2962 / 708	495 / 118
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,3
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	6,9	1,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	2,2	0,4

ALLERGENEN

5) Pinda's 8) Noten 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten
23) Selderij 25) Sesam 26) Sulfiet

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 09 | 2018

