



Gele rijst met spinazie-kokoscurry

Met tomaat, cashewnoten en een spiegelei



Ui



Knoflookteen



Tomaat ✨



Gemalen kurkuma



Pandanrijst



Cashewnoten



Kokosrasp



Kerriepoeder



Kokosmelk



Vrije-uitloepi ✨



Spinazie ✨

Totaal: 25 min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

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!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan 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 helft van 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 water toe wanneer de **rijst** te droog wordt. Laat 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 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 BAKKEN EN KOKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Scheur vervolgens de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan, laat al roerend slinken en laat 1 – 2 minuten zachtjes koken.

★**TIP:** De kokosmelk kan klontig worden. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is: de klontjes 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**. Serveer met het gebakken **ei**.

★**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	505
Cashewnoten (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
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
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1	1	1½	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3362 / 804	496 / 119
Vet totaal (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,5
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	7,3	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,4	0,4

ALLERGENEN

3) Eieren 5) Pinda's 8) Noten 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam
26) Sulfit

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 26 | 2019

