



WIJNBOX

Masan rosé

Bij deze kruidige viscurry kiezen we voor een verfrissende rosé uit Frankrijk. Heerlijk in combinatie met dit pittige gerecht.



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

WEEK 37
2016

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

Groene viscurry met zoete pompoen en pikante rode peper

Waan je in Azië met deze smaakvolle groene curry

Deze viscurry is een heerlijk Aziatisch gerecht. De vis in deze curry is wijtingfilet en is gevangen in Peterhead in Aberdeenshire, Noord Schotland. Peterhead is al 400 jaar de belangrijkste vissershaven van Europa. Door het smaakvolle velletje aan de vis te laten zitten valt hij minder snel uit elkaar.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet aan het begin



pittig



Wijtingfilet



Groene currypasta



Rode pepers



Sereh



Kokosmelk



Noedels



Flespompoen



Sojasaus

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Flespompoei (g)	200	400	600	800	1000	1200
Groene currypasta (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Sereh (tl)	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	75	150	200	250	325	400
Noedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Wijtingfilet met vel 4)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1	2	2	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **6)** Soja
7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van **19)** pinda's en **22)** noten.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 618 kcal | 33 g eiwit | 66 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 4 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd in blokjes van 1 cm.



2 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de currypasta, sereh en de helft van de rode peper 1 minuut op laag vuur. Voeg vervolgens de pompoen en kokosmelk toe en laat 12 - 15 minuten, afgedekt, koken op laag vuur. Voeg een scheutje water toe als de curry te droog wordt.



3 Kook ondertussen de noedels in de pan met deksel, afgedekt, 4 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

4 Snijd de wijtingfilet met vel in stukken van 2 - 3 cm en voeg de vis in de laatste 5 minuten toe aan de curry. Roer de curry daarna nog 1 keer voorzichtig door zodat de wijtingfilet heel blijft. Breng voor serveren op smaak met de sojasaus, peper en eventueel zout.



5 Verdeel de noedels over de borden. Schep de curry over de noedels en garneer met de overige rode peper.

Tip! Kijk op onze blog voor handige tips bij het snijden van pompoen.

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.