



INDIASE CURRY MET VENKEL EN MAÏS

Geserveerd met naanbrood en frisse yoghurt



Totaal voor 2 personen:
35 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Waan je vanavond in de Indiase keuken met alle mooie geuren en kleuren die daarbij horen. Je maakt zelf een currypasta van onder andere gember, kurkuma, mosterdzaad en rode peper. Houd je niet van pittig? Voeg dan minder rode peper toe. Je zet met deze curry een smaakvol gerecht op tafel, waar je zeker trots op kunt zijn. Laat je ons weten of het gesmaakt heeft?



Rode peper *



Rode ui



Verse gember



Kurkuma *



Knoflookteen



Venkel *



Verse koriander *



Geel mosterdzaad



Tomatenpuree



Zilverviesrijst



Kokosmelk



Mais in blik



Naanbrood



Volle yoghurt *

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp, hapjespan met deksel en een kom.

Laten we beginnen met het koken van de **Indiase curry met venkel en mais**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de **rijst**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **gember** en de **verse kurkuma** fijn ★. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes en snijd de **koriander** grof.



2 BAKKEN EN KOKEN

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **gember**, de **kurkuma**, het **mosterdzaad**, de **ui**, de **knoflook** en de **rode peper** toe en bak 1 – 2 minuten ✂. Voeg dan de **tomatenpuree** en **venkel** toe en bak nog 4 – 6 minuten.



3 RIJST KOKEN

Kook ondertussen de **rijst** in de pan met deksel, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

★**TIP:** Let op, de kurkuma kleurt sterk. Draag plastic handschoentjes of stop je handen in boterhamzakjes voor je gaat raspen.



4 CURRY MAKEN

Roer de **kokosmelk** los tot er geen klontjes meer in zitten. Voeg de **kokosmelk** toe aan de hapjespan, verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven en breng het geheel zachtjes aan de kook. Giet de **mais** in blik af en voeg toe. Laat, afgedekt, 10 – 12 minuten pruttelen. Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper.



5 NAANBROOD BAKKEN

Bak het **naanbrood** 5 – 7 minuten in de oven. Meng ondertussen de **yoghurt** in een kom met ⅓ van de **koriander** en peper en zout naar smaak.

✂ **TIP:** Houd je niet van pittig? Voeg dan de helft van de rode peper toe, of laat hem helemaal weg.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de curry erop. Serveer met het **naanbrood** en de **yoghurt**. Garneer het gerecht met de overige **koriander**.

★**WEETJE:** Dit gerecht is vezelrijk. Het levert je bijna de helft van je dagelijkse behoefte. Maar, het is ook calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de rijst en vervang de helft van de kokosmelk door bouillon. Met de overgebleven kokosmelk kun je de volgende dag een havermoutontbijt bereiden.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Kurkuma (cm) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (g) *	100	200	300	400	500	600
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Geel mosterdzaad (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Kokosmelk (ml) 26)	150	250	350	450	600	700
Mais in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (st) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	75	100	125	175	200

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3977 / 951	640 / 153
Vet totaal (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	24,1	3,9
Koolhydraten (g)	121	20
Waarvan suikers (g)	22,2	3,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,2	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 26) Sulfiet

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

