

Hello
FRESH

WINEBOX

Sedosa blanco

Indiase gerechten combineren perfect met een volle ronde wijn. Vanwege de tofu kiezen wij voor een witte variant.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 05
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Milde tikka masala met tofu

Met zoetzure komkommer

Bij dit gerecht maak je zelf een curry door kruiden, yoghurt en tomatenpuree te mengen. Door dit aan te bakken, gaat je hele keuken zalig ruiken. Varieer eens op andere dagen met verschillende ingrediënten, zo heb je snel een lekkere curry op tafel staan.



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



glutenvrij

❄️ bewaar in de koelkast



❑ Yoghurt



❑ Komkommer



❑ Verse koriander



❑ Gekruide tofublokjes



❑ Ui



❑ Frieslander aardappel



❑ Tomaat



❑ Rode paprika



❑ Currykruiden



❑ Komijnpoeder



❑ Paprikapoeder



❑ Tomatenpuree

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Frieslander aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Komijnpoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Yoghurt (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Komkommer (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander (takjes) 23)	4	8	12	16	20	24
Gekruide tofublokjes (pak) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Groentebouillonblokje (st)*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

6) Soja 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, 22) noten en
23) selderij.

Benodigheden

Wok of hapjespan met
deksel

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2613 / 626	32	9,5	55	16,0	11	25	2,0
100 g **	327 / 78	4	1,2	7	2,0	1	3	0,3

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Was de aardappelen (frieslander) grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snipper de ui. Snijd de tomaat in parten en de paprika klein.



2 Meng de tomatenpuree, currykruiden, komijn, paprikapoeder en de helft van de yoghurt tot een currypasta.



3 Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op laag vuur. Voeg de ui, aardappelen, tomaat, paprika en zelfgemaakte currypasta toe en bak al roerende 2 minuten.



4 Voeg 150 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Dek de pan af en laat de tikka masala 17 - 20 minuten zachtjes stoven. Voeg eventueel extra water toe.

5 Snijd ondertussen de komkommer in plakken en hak de koriander grof.

6 Voeg in de laatste 3 minuten de tofublokjes toe aan de tikka masala en verwarm mee. Breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de tikka masala over de borden. Serveer met de komkommer en garneer met de koriander en overige yoghurt.

Tip! De koriander kun je in zijn geheel gebruiken. Voeg de fijngesneden steeltjes toe aan het gerecht en garneer met de blaadjes.