



# MILDE VISCURRY

Gevuld met rijstnoedels en broccoli



Knoflookteen



Broccoli \*



Vadouvan



Groene currypasta \*



Koolvishaasje \*



Kokosmelk



Brede rijstnoedels



Limoen

Totaal: **35-40** min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Caloriefocus

Eet binnen **3** dagen

Noedels zijn er in allerlei soorten en maten. Vanavond kook je met glasnoedels – deze worden gemaakt van mungbonen en zijn populair in salades en soepen, maar ook als vulling van loempia's. Glasnoedels hebben van zichzelf weinig smaak, maar nemen de smaken van een gerecht goed op.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Grote hapjespan met deksel en keukenpapier.

Laten we beginnen met het koken van de milde viscurry.



### 1 SNIJDEN

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in zeer kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.



### 2 CURRYBASIS MAKEN

Verhit de zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, 1 tl **vadouvan** per persoon en de **currypasta** toe. Bak 2 – 3 minuten. Dep ondertussen het **koolvishaasje** droog met keukenpapier en snijd in gelijke stukken van circa 2 bij 2 cm.



### 3 KOOLVISHAASJES BAKKEN

Voeg de **koolvis** toe aan de hapjespan en bak 2 minuten per kant. Schep uit de pan en bewaar apart.



### 4 CURRY MAKEN

Voeg de bouillon, **kokosmelk**, suiker en **broccoli** toe aan de hapjespan en laat, afgedekt, 5 minuten stoven. De **broccoli** hoeft nog niet gaar te zijn.



### 5 RIJSTNOEDELS KOKEN ★

Haal het deksel van de pan en voeg de **rijstnoedels** toe. Kook, onafgedekt, 4 – 6 minuten en breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **limoen** in parten. Schep de **vis** vlak voor serveren terug in de curry en verwarm nog 1 minuut.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **curry** over de borden. Knijp het **limoenpartje** erover uit en serveer het andere partje aan tafel.

★**TIP:** Let op: de glasnoedels nemen veel vocht op. Je gebruikt daarom niet alle noedels. Wil je meer noedels gebruiken? Kook ze dan in een aparte pan met ruim water en voeg ze bij stap 5 toe.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Vadouvan (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Groene currypasta (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Koolvishaasje (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Visbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2625 / 628	351 / 84
Vet totaal (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,0
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	6,1	0,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,1	0,4


### ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 26) Sulfit

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).