



# Milde viscurry met rijstnoedels en broccoli

25 min. • Eet binnen 5 dagen



Knoflookteen



Broccoli



Vadouvan



Groene currypasta



Koolvishaasje



Kokosmelk



Brede rijstnoedels



Limoen

## Voorraadkast items

Visbouillon, suiker, zonnebloemolie, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Keukenpapier, grote hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	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* (g) 4)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

### 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 100g
Energie (kJ/kcal)	2632/629	354/85
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	5,9	0,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,2	0,4

## Allergenen:

4) Vis 7) Melk/Lactose 10) Mosterd

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

26) Zwavel dioxide en sulfiet

## Contact

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



## 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.



## 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.



## 2. Currybasis maken

Verhit de zonnebloemolie in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, 1 tl **vadouvan** per persoon en de **currypasta** toe. Bak 2 - 3 minuten. Dep ondertussen de **koolvishaasjes** droog met keukenpapier en snijd in gelijke stukken van circa 2 bij 2 cm. Breng de koolvishaasjes op smaak met peper en zout.



## 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 (let op: op de verpakking van de noedels staat een andere bereidingswijze - houd die niet aan, maar volg onze instructies!). Snijd ondertussen de **limoen** in parten.

**TIP:** Let op: de glasnoedels nemen flink veel vocht op. Je gebruikt daarom niet alle noedels. Wil je meer noedels gebruiken? Kook ze dan in een aparte pan met water voordat je ze toevoegt aan het gerecht.



## 3. Koolvishaasjes bakken

Schuif de kruiden naar één kant van de pan en leg de stukjes **koolvis** aan de andere kant van de hapjespan. Bak 2 minuten per kant. Schep de koolvis uit de pan en bewaar apart.



## 6. Serveren

Schep de vis terug in de curry, verwarm kort en verdeel de curry over de borden. Knijp een partje limoen erover uit en serveer het andere partje aan tafel.

**WEETJE:** Wist je dat je met de 200 g broccoli die je per persoon in dit gerecht gebruikt meer vitamine C binnenkrijgt dan de dagelijkse aanbeveling? Ook bevat het de helft van je dagelijkse behoefte aan foliumzuur. Deze vitamine is nodig voor een fit en energiek gevoel.

**Eet smakelijk!**