



# PALAK MET FETA

Met kikkererwten, naanbrood, crème fraîche en kurkuma



Totaal: **25-30** min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **3** dagen

Dit romige Indiase currygerecht combineert verse spinazie (palak) met feta. Je serveert het met naanbrood, kikkererwten en kurkuma.



## SYNERA TINTO

*Synera tinto is lekker rond en soepel en iets kruidig en omarmt dit pittig gekruide Indiase gerecht.*



Ui



Knoflook



Verse gember



Rode peper



Tomaat



Kikkererwten



Komijn



Kurkuma



Crème fraîche \*



Spinazie \*



Naanbrood \*



Feta \*

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Vergiet, bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan en hoge kom met staafmixer of blender.

Laten we beginnen met het koken van de **palak met feta**.



## 1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Schil de **gember** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **tomaat** in parten. Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet, bewaar het vocht van de **kikkererwten** apart.



## 2 BAKKEN

Meng de helft van de **kikkererwten**, zonder vocht, met de honing en een snufje zout op een bakplaat met bakpapier en bak 12 - 15 minuten in de oven, of totdat de **kikkererwten** goudbruin zijn. Bak de laatste 3 - 5 minuten het **naanbrood** mee (zie tip).



## 3 SAUS MAKEN

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **ui**, **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **komijn** en **kurkuma** 5 minuten op laag vuur. Voeg vervolgens de helft van de **crème fraîche** en de **spinazie**, eventueel in delen, toe en roerbak totdat alle **spinazie** geslonken is. Voeg ten slotte de overige **kikkererwten** inclusief vocht en de **tomaten** toe aan de saus en verhit nog 1 minuut.



## 4 PUREREN

Haal de wok of hapjespan van het vuur. Giet het spinaziemengsel in een hoge kom en pureer met een staafmixer of blender tot het egaal is. Giet de palak terug in de pan en houd warm op laag vuur.



## 5 OP SMAAK BRENGEN

Verkruimel de **feta** en verdeel samen met de **kikkererwten** uit de oven over de saus. Breng op smaak met peper en zout.

### ★ TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Laat dan het naanbrood achterwege. Het gerecht bevat door de kikkererwten al voldoende koolhydraten. Wij geven het je er graag bij, omdat we het er goed bij vinden passen.



## 6 SERVEREN

Verdeel de saus over de diepe borden. Serveer met het **naanbrood** en garneer met de overige **crème fraîche**.

### ★ TIP

Geef het naanbrood meer smaak door het te besprenkelen met wat olijfolie en een ½ theelepel currykruiden, voordat je het naanbrood bakt.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomaat (st)	1	1	2	2	3	3
Kikkererwten (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (st) 1) 6) 7) 25) *	½	1	1½	2	2½	3
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche (el) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Spinazie (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Honing* (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3075 / 735	550 / 131
Vet totaal (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,6
Koolhydraten (g)	59	11
Waarvan suikers (g)	12,4	2,2
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,1	0,2

## ALLERGENEN


1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 23) Selderij

25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 17 | 2017

