



WIJNBOX

### Synera blanco

Bij het romige van zowel de curry als het kokosei is het lekker om een frisse, aromatische witte tegenhanger te drinken.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 06  
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!

## Romige tomatencurry met noedels en kokosei

Met spitskool en geurige specerijenmix

Curry wordt in Azië veel gegeten met een gekookt ei. Vandaag maak jij de eieren net wat spannender door deze met geroosterde kokos te paneren. Samen met gedroogde specerijen, verse kruiden en romige kokosmelk passen ze perfect bij de zachte smaak van de spitskool.



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
5 dagen



vegetarisch



kind-  
vriendelijk



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Spitskool



Vrije-uitlooper



Knoflookteen



Rode peper



Tomaat



Kokosrasp



Tomatenpuree



Currykruiden



Kokosmelk



Noedels

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spitskool (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloopei (st) <b>3</b>	2	4	6	8	10	12
Kokosrasp (g) <b>19</b> <b>22</b>	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Noedels (g) <b>1</b>	70	140	200	270	340	400
Zonnebloemolie (el) *	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1**) Gluten **3**) Eieren  
Kan sporen bevatten van **19**) pinda's en **22**) noten.

## Benodigdheden

2x pan met deksel, 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 *	2716 / 650	31	16,5	71	14,2	10	20	1,6
100 g **	426 / 102	5	2,6	11	2,2	2	3	0,3

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Breng 500 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de noedels. Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Snijd de spitskool in de lengte in kwarten en vervolgens fijn. Snijd de tomaat in parten.



**2** Zorg dat de eieren net onder water staan in een andere pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de eieren in 6 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water en pel ze.



**3** Verhit ondertussen een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en rooster de kokosrasp, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en rol de eieren hier doorheen. Bewaar apart, maar gooi het geroosterde kokosrasp niet weg.



**4** Verhit vervolgens de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en bak de knoflook, rode peper, spitskool en tomaat 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tomatenpuree en currykruiden toe en bak af roerende 1 minuut.

**5** Voeg de kokosmelk en 25 ml water per persoon toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten op middellaag vuur.

**6** Kook ondertussen de noedels, afgedekt, in 3 - 4 minuten in de pan met deksel gaar. Giet daarna af en voeg toe aan de wok of hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.

**7** Verdeel het gerecht over de borden. Snijd de kokoseieren doormidden en leg ze samen met het overige kokosrasp op de noedels.

**Weetje!** Wist je dat een kokosnoot helemaal geen noot is maar een steenvrucht?