



SNELLE CURRY MET GARNALEN

Met broccolirijst, sperziebonen en paprika



Pandanirijst



Broccolirijst *



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper *



Sperziebonen *



Gele paprika *



Vissaus



Kokosmelk



Garnalen *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Glutenvrij

Als je graag wat minder koolhydraten eet, zit je met dit gerecht goed. De rijst hebben we namelijk aangevuld met broccolirijst. This means you will eat more than 200 grams of vegetables today. This meal is also rich in folic acid, which gives you energy. A good meal for before exercise, or when you just need some extra energy.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, koekenpan, fijne rasp en wok of hapjespan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **snelle curry met garnalen**.



1 VOORBEREIDEN

- Kook de **pandanrijst** ★, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar in een pan met deksel. Voeg in de laatste 3 minuten de **broccolirijst** toe. Giet af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**, verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **peper** fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **bonen** in 3 gelijke stukken. Snijd de **paprika** in dunne **reepjes**.



3 GARNALLEN BAKKEN

- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de rest van de **knoflook**, **gember** en **rode peper** 1 minuut op middelhoog vuur.
- Voeg de **garnalen** toe en bak 3 – 4 minuten, of totdat ze gaar zijn.
- Voeg de **garnalen** en het bakvocht toe aan de **groenten** en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



2 BAKKEN EN KOKEN

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de helft van de **knoflook**, de helft van de **gember** en de helft van de **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de **sperziebonen**, **paprika**, **vissaus** en **kokosmelk** toe en laat 8 – 10 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Haal de laatste 2 minuten het deksel van de pan.



4 SERVEREN

- Verdeel de **pandanrijst** met **broccolirijst** over de borden.
- Verdeel de helft van de **groenten** en **garnalen** over de **rijst** en schep de helft ernaast. Giet de overige **kokosmelk** over het gerecht.

★ **TIP:** Je ontvangt meer rijst dan je nodig hebt voor dit recept, dus weeg van tevoren de juiste hoeveelheid af.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	70	140	210	280	350	420
Broccolirijst (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	2	3	4	5	7	8
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sperziebonen (g) *	75	150	225	300	375	450
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Kokosmelk (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Garnalen (g) 2) *	80	160	240	320	400	480

Zelf toevoegen

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)	2948 / 705	524 / 125
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,8
Koolhydraten (g)	68	12
Waarvan suikers (g)	5,0	0,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,4	0,6

ALLERGENEN

2) Schaaldieren 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 26) Sulfiet

✳ **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine C bevat?

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



WEEK 26 | 2019

