



SPINAZIE-BATAATCURRY MET SPIEGELEI EN YOGHURT

Met geurige specerijen en verse koriander



ESPIGA BRANCO

Een lekker vegetarisch gerecht met zoete, zure en pittige smaken en ook nog eens ei en spinazie. Niet gemakkelijk voor een wijn. Espiga is een alleskunner en past zich prima aan!



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Bataat



Kokosmelk



Currykruiden



Verse koriander *



Vrije-uitloepi *



Spinazie *



Yoghurt *

- Totaal: 25-30 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 3 dagen
- Family
- Veggie
- Glutenvrij

Curry, wie is er niet gek op? Dit oosterse gerecht kent vele variëteiten. Vandaag maak je een geurige curry van zoete bataat, romige kokosmelk, zachte spinazie en yoghurt. Dit serveer je met een spiegeleitje en verse koriander.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **spinazie-bataatcurry met spiegelei en yoghurt**.



1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Schil de **bataat** en snijd in blokjes van 1 cm. Roer de **kokosmelk** goed door.



3 BATAAT BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten (zie tip). Voeg de **bataat** en **currykruiden** toe en bak 1 minuut mee.



4 KORIANDELIJN SNIJDEN

Voeg vervolgens de **kokosmelk** en 25 ml water per persoon toe en verkruiemel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Breng afgedekt aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken. Snijd ondertussen de **koriander** fijn (zie tip).



5 SPIEGELEI BAKKEN

Verhit, als de **bataat** bijna klaar is, de roomboter in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Bij meerdere **eieren** kan dat tegelijkertijd in één koekenpan. Bestrooi het **ei** met peper en zout. Scheur de **spinazie** klein, voeg toe aan de **bataat** en laat slinken.

★ TIP

Er zitten meer takjes koriander bij dit gerecht dan je nodig hebt. Gebruik dus vooral meer koriander als je dat lekker vindt!



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en verdeel de curry en het **ei** over de **rijst**. Garneer met de **yoghurt** en de **koriander**.

★ TIP

Eten er kinderen mee die niet zo goed tegen pittig eten kunnen? Voeg de rode peper dan naar smaak toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (st)	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Bataat (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	75	150	200	250	325	400
Currykruiden (tl)	2	4	6	8	10	12
Verse koriander (takjes) 23 *	2	4	6	8	10	12
Vrije-uitloopei (st) 3 *	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter* (el)	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2711 / 648	396 / 95
Vet totaal (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,6
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	11,5	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,0	0,3


ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 33 | 2017

