



THAISE GROENE CURRY MET ZELFGEDRAaide KIPBALETJES

Met gele peen, paksoi en honingpinda's



Basmatirijst



Paksoi *



Gele peen *



Knoflookteen



Bosui *



Mediteraans gekruid
kipgehakt *



Groene currypasta *



Kokosmelk



Pikante honingpinda's

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

Waan je vanavond in Thailand met deze groene curry. Dit gerecht heeft zijn naam te danken aan de groene peper die wordt gebruikt voor de currypasta. Daarmee is deze variant iets pittiger dan de rode curry, waar rode peper in zit. De honingpinda's geven het gerecht een lichtzoete twist.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan en grove rasp.
Laten we beginnen met het koken van de **Thaise groene curry met zelfgedraaide kipballetjes**.



1 KOKEN EN VOORBEREIDEN

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de basmatirijst en kook de **rijst** afgedekt in 12 – 14 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **paksoi** in reepjes en rasp de **gele peen** met een grove rasp. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** heel fijn.



3 CURRY MAKEN

- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **paksoi**, de **gele peen** en de **knoflook** 4 – 5 minuten.
- Voeg de **currypasta** toe en bak nog 1 – 2 minuten.
- Voeg de **kokosmelk** toe, draai het vuur laag en laat 4 – 5 minuten zachtjes koken.



2 DRAAIEN EN BAKKEN

- Meng bijna alle **bosui** met het **kipgehakt**. Draai van het **kipgehakt** 5 of 6 kleine gehaktballetjes per persoon.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipgehaktballetjes** 6 – 7 minuten rondom gaar.



4 SERVEREN

- Verdeel de **rijst** over kommen en schep de **curry** erover.
- Verdeel de **kipballetjes** over de kommen en garneer met de **pikante honingpinda's** en de overige **bosui**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Paksoi (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gele peen (g) *	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui (st) *	1	2	3	4	5	6
Mediterraans gekruid kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Groene currypasta (g) 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Pikante honingpinda's (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
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)	3686 / 881	631 / 151
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	17,0	2,9
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	14,5	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	0,7	0,1


ALLERGENEN

5) Pinda's 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam 26) Sulfit

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).