



WIJNBOX

Cabriz branco
Cabriz branco is fris, vol en een beetje rond en kan daarom het zoetje van de bataat prima aan.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 10
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!

Bataat-linzencurry met broccoli

Met rode splitlinzen en romige kokosmelk

Deze geurige curry met rode splitlinzen en zachte kokosmelk, neemt je even mee naar India. Omdat de rode linzen uit elkaar vallen, zijn ze snel gaar en ontstaat er een stevige curry. Je garneert het gerecht met frisse koriander.



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



lactosevrij



glutenvrij

❄️ bewaar in de koelkast



❑ Broccoli



❑ Verse koriander



❑ Rode peper



❑ Bataat



❑ Zilvervliesrijst



❑ Currykruiden



❑ Rode splitlinzen



❑ Kokosmelk



❑ Gezouten pinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bataat (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse koriander (takjes) 23)	3	6	8	12	15	18
Zilvervliesrijst (g)	50	100	150	200	250	300
Currykruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Kokosmelk (ml)	75	150	200	250	325	400
Pinda's, gezouten (g) 5) 22)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

5) Pinda's

Kan sporen bevatten van **22)** noten en **23)** selderij.

Benodigheden

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 *	2690 / 643	28	13,2	70	8,2	16	21	0,5
100 g **	401 / 96	4	2,0	10	1,2	2	3	0,1

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Kook 200 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst.



2 Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Schil de bataat en snijd in blokjes van 1 – 2 cm. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Hak de koriander grof en houd hierbij de steeltjes apart van de bladeren.



3 Kook de rijst, afgedekt, 12 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat, afgedekt, nagaren.



4 Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de rode peper, bataat, broccoli en currykruiden 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de linzen, de kokosmelk, de steeltjes van de koriander en 100 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan. Breng op smaak met peper en zout, dek de pan af en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken.

5 Hak ondertussen de pinda's grof.

6 Verdeel de rijst en curry over de borden. Garneer met de pinda's en de overige koriander.

Tip! Houd je van extra pittig eten? Dan kun je ook een gedeelte van de rode peper over het gerecht garneren.