



# CURRY MET RIP EN SPERZIEBONEN

Met couscous, munt en amandelen



## AMANDELEN

*Wist je dat amandelen eigenlijk geen noten maar zaden zijn? De amandel zit in een steenvrucht die aan de amandelboom groeit en is onder andere familie van de perzik.*



Sperziebonen\*



Kippendijstukjes\*



Kokosmelk



Rode currypasta\*



Volkoren couscous



Verse munt\*



Gezouten amandelen



Magere yoghurt\*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Met dit gerecht maak je een culinaire reis van India naar het Midden-Oosten. De specialiteiten van deze twee keukens, curry en couscous, vormen een verrassend succesvolle combinatie. Je hoeft niet lang in de keuken te staan en kunt dus extra lang genieten van een zwoele zomeravond.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Wok of hapjespan met deksel en kom.  
Laten we beginnen met het koken van de **curry met kip en sperziebonen**.



## 1 VOORBEREIDEN

- Bereid de bouillon voor de couscous.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.
- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur.
- Roerbak de **kippendijstukjes** samen met de **sperziebonen** 3 – 4 minuten.



## 3 COUSCOUS WELLEN

- Doe de **couscous** in een kom ★ en voeg de bouillon toe.
- Laat afgedekt, 10 minuten staan, roer los met een vork.
- Snijd de blaadjes **verse munt** grof.
- Hak de gezouten **amandelen** grof.

★ **TIP:** In dit gerecht gebruik je niet alle couscous. Ben je een grote eter? Gebruik dan wel alle couscous en 175 ml bouillon per persoon om de couscous in te wellen.



## 2 CURRY MAKEN

- Voeg per persoon 60 ml **kokosmelk** en de **currypasta** toe aan de wok of hapjespan.
- Roer goed door en draai het vuur middelhoog. Laat de **curry**, afgedekt, 6 – 10 minuten koken, of totdat de **sperziebonen** beetgaar zijn.



## 4 SERVEREN

- Verdeel de **couscous** over de borden.
- Schep de **curry** over de **couscous**.
- Garneer met de **munt**, de **amandelen** en de **yoghurt**.
- Breng eventueel verder op smaak met extra vierge olijfolie.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g) *	150	300	450	600	750	900
Kippendijstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml) 26	60	125	180	250	305	360
Rode currypasta (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	30	60	90	120	150	180
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Verse munt (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Magere yoghurt (el) 7) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	110	220	330	440	550	660
*Zelf toevoegen						
Olijfolie* (el)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

✳ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	520 / 124
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,9
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	5,5	1,0
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,7	0,3

### ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam 26) Sulfiet

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 50 g couscous met 100 ml bouillon, 50 ml kokosmelk en laat de amandelen achterwege. Het gerecht bevat dan 593 kcal, 31 g vet, 45 g koolhydraten, 11 g vezels, 31 g eiwitten en 1,6 g zout.

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).