



CURRY MET KIP EN SPERZIEBONEN

met couscous en munt



Sperziebonen *



Ui



Kippenstukjes *



Kokosmelk



Rode currypasta *



Volkoren couscous



Verse munt *



Magere yoghurt *

Totaal voor 2 personen:
20 min.

Quick & easy

Gemakkelijk

Eet binnen 5 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 – zo houd je meer tijd over voor andere dingen!

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.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.



3 COUSCOUS WELLEN

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



2 CURRY KOKEN

- Verhit olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur. Roerbak de **kippendijstukjes** samen met de **sperziebonen** en **ui** 3 – 4 minuten.
- Voeg 60 ml **kokosmelk** per persoon 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 borden. Schep de **curry** over de **couscous**. Garneer met de **munt** en de **yoghurt**. Breng eventueel verder op smaak met de extra vierge olijfolie.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g) *	150	300	450	600	750	900
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml) 26)	60	125	180	250	305	375
Rode currypasta (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Verse munt (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Magere yoghurt (el) 7) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	110	220	330	440	550	660
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2780 / 665	469 / 112
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,4
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	7,9	1,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,6	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 26) Sulfiet

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

