



# Milde curry met spinazie en kikkererwten

boordevol groenten en geserveerd met rijst

**QUICK** **VEGGIE** **FAMILY** 20 min. • Eet binnen 5 dagen

**QUICK**



Knoflookteen



Groentemix



Witte langgraanrijst



Rode currypasta



Kikkererwten



Kokosmelk



Spinazie

#### Voorraadkast items

Groentebouillonblokje, Zonnebloemolie,  
Peper en zout



## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Pan met deksel, zeef, hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte langgraanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Rode currypasta* (g 1) 6) 7) 19) 22)	40	75	100	125	175	200
Kikkererwten (pak)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kokosmelk (ml 26)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g 23)	100	200	300	400	500	600
<b>Zelf toevoegen</b>						
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3178 /760	593 /142
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	21,7	4,1
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	4,4	0,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	2,0	0,4

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 26) Zwavel-dioxide en sulfiet

## Contact

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



## 1. Groenten bakken

- Breng voor de rijst ruim water aan de kook in een pan met deksel. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **groentemix** 3 – 4 minuten.



## 2. Rijst koken

- Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Voeg de rode **currypasta** toe aan de **groentemix** en bak 1 minuut mee.
- Spoel ondertussen de **kikkererwten** af met koud water en laat uitlekken in een zeef.

**WEETJE:** Door de kikkererwten en de groente bevat dit gerecht veel vezels, waardoor je lang verzadigd bent.



## 3. Curry maken

- Voeg de **kokosmelk** toe aan de groenten, verkruimel het bouillonblokje boven de pan en roer goed door. Draai het vuur laag en kook de curry, afgedekt, 6 – 10 minuten, of tot de **sperziebonen** beetgaar zijn.
- Voeg de **spinazie** in delen toe, roer tussendoor tot de **spinazie** is geslonken. Voeg dan de **kikkererwten** toe, roer goed door en verwarm het geheel nog 2 – 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de curry erop (zie TIP).

**TIP:** Houd je van curry met een beetje pit? Roer dan naar smaak sambal door de curry.

## Eet smakelijk!