



RIJST MET KOKOSSPINAZIE EN CASHEWNOTEN

Met kokosrasp



CABRIZ BRANCO

Dit is een licht gerecht. De wijn die wij daarbij hebben gekozen is sappig en aromatisch en past zich aan alle smaken in dit gerecht aan.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Pandanirijst



Kurkuma



Cashewnoten



Kokosrasp



Currykruiden



Kokosmelk



Spinazie ✨

- Totaal: **20-25** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **3** dagen
- Original
- Vegetarisch
- Quick & easy

Deze curry garneer je met cashewnoten, die je vaak tegenkomt in de Thaise keuken. Hierdoor krijgt het gerecht een volle structuur. De kokosmelk en kokosrasp zorgen voor een romige smaak.



Post op en win!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **Rijst met kokospinazie en cashewnoten met kokosrasp**.



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper ondertussen de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.



2 RIJST KOKEN

Verhit de olijfolie in een pan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **rijst** en **kurkuma** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Voeg eventueel wat extra water toe indien de **rijst** te droog wordt. Laat daarna zonder deksel uitstomen.



3 ROOSTEREN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten**, zonder olie, goudbruin. Voeg na 1 minuut de **kokosrasp** toe. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.



4 ROERBAKKEN

Laat de wok of hapjespan 2 minuten afkoelen. Verhit daarna de zonnebloemolie in de pan en fruit de **knoflook** 1 minuut op laag vuur. Voeg de **tomaat** en **currykruiden** toe en bak al roerend 4 minuten. Voeg de **kokosmelk** toe, breng op smaak met peper en zout en breng aan de kook.



5 LATEN SLINKEN

Scheur de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan, laat al roerend slinken en laat 1 - 2 minuten doorkoken.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** en **spinazie** over de borden en garneer met de **cashewnoten** en **kokosrasp**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Cashewnoten (g) 5) 8) 22)	20	40	60	80	100	120
Kokosrasp (g) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	½	1	1	1	1½	1½
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1	1	1½	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2962 / 708	495 / 118
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,3
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	6,9	1,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	2,2	0,4

ALLERGENEN

5) Pinda's 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) andere noten 23) selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 12 | 2017

