



SPINAZIE-BATAATCURRY MET SPIEGELEI EN YOGHURT

Met geurige specerijen en verse koriander



SYNERA TINTO

De geurige specerijen die de curry ondersteunen gaan heerlijk samen met de Spaanse Synera Tinto, een wijn met de smaak van wilde bessen en specerijen.



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper *



Bataat



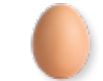
Kokosmelk



Kerriepoeder



Verse koriander *



Vrije-uitloepi *



Spinazie *



Yoghurt *

- Totaal: **25-30** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **3** dagen
- Glutenvrij
- Family
- Veggie
- Calorie-focus

Curry, wie is er niet gek op? Dit oosterse gerecht kent vele variëteiten. Vandaag maak je een geurige curry van zoete bataat, romige kokosmelk, zachte spinazie en frisse yoghurt. Dit serveer je met een spiegeleitje en verse koriander.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **spinazie-bataatcurry met spiegelei en yoghurt**.



1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Schil de **bataat** en snijd in blokjes van 1 cm. Roer de **kokosmelk** goed door.



3 BATAAT BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten. ★. Voeg de **bataat** en het **kerriepoeder** toe en bak 1 minuut mee.

★ TIP

Eten er kinderen mee die niet zo goed tegen pittig eten kunnen? Voeg de rode peper dan naar smaak toe.



4 KOKEN EN SNIJDEN

Voeg vervolgens de **kokosmelk** en 25 ml water per persoon toe en verkruiemel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Breng afgedekt aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken. Snijd ondertussen de **koriander** fijn ★★.



5 SPIEGELEI BAKKEN

Verhit, als de **bataat** bijna klaar is, de roomboter in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Bij meerdere **eieren** kan dat tegelijkertijd in één koekenpan. Bestrooi het **ei** met peper en zout. Scheur de **spinazie** klein, voeg toe aan de **bataat** en laat slinken.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en verdeel de **curry** en het **ei** over de **rijst**. Garneer met de **yoghurt** en de **koriander**.

★★ TIP

Je krijgt meer koriander dan je nodig hebt. Gebruik dus vooral meer koriander als je dat lekker vindt!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (st)	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Bataat (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	75	150	200	250	325	400
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	2	4	6	8	10	12
Verse koriander (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Vrije-uitloopei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter* (el)	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2711 / 648	396 / 95
Vet totaal (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,6
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	11,5	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,0	0,3

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

TIP

Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan bij stap 4 per persoon 50 ml kokosmelk en voeg 50 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan met deksel. Het gerecht bevat dan per portie 603 kcal, 29 g vet, 63 g koolhydraten, 9 g vezels en 21 g eiwitten.

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



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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 51 | 2017

