



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 19
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze met    @hellofresh op #klinggreen #repassing!

Romige rode curry met minigroenten, ei en citroengras

De groentemix bestaat uit waspeentjes, babymais en verse doperwtten

Udonnoedels zijn dikke zachte Japanse noedels gemaakt van tarwebloem, water en zout. Er bestaat ook een dunnere variant van de udonnoedel. Deze wordt hiyamugi genoemd. De udonnoedels hebben een witte kleur, doordat er geen ei is gebruikt.



20-25 min



supersimpel



pittig



Ui



Minigroenten



Rode currypasta



Citroengras



Sojasaus



Vrije-uitloepi



Udonnoedels



Pinda's

Ingrediënten

	2P	4P
Ui	1	2
Minigroenten (g)	300	600
Rode currypasta (g) 7) 15)	150	300
Citroengras	1	1
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2
Vrije-uitlooperi 3)	2	4
Udonnoedels (g) 1)	200	400
Pinda's (g) 5) 15)	25	50
Zonnebloemolie (el)*	2	2
Peper & zout*	Naar smaak	

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
5) Pinda's **6)** Soja
7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 532 kcal calorieën | 19 g eiwit | 37 g koolhydraten | 34 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 6 g vezels



1 Snipper de ui. Snijd de peen in dunne plakken en de babymaïs in de lengte doormidden.



2 Verhit de helft van de zonnebloemolie een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de currypasta toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de groenten toe, meng alles goed met de currypasta en voeg 100 ml water per persoon toe.



3 Breek het citroengras in 4 gelijke stukken en voeg het citroengras en de sojasaus toe aan de curry. Dek de pan af en laat 8 - 10 minuten op middelmatig vuur koken. Breng tussendoor eventueel op smaak met peper en zout.

4 Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak een spiegelei.

5 Verwijder de citroengras uit de curry. Voeg de udonnoedels toe en verhit nog 2 minuten met de deksel op de pan.

6 Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de pinda's en serveer met het spiegelei.



Tip! Eten er kinderen mee? Wees dan zuinig met de currypasta. Voeg eerst $\frac{3}{4}$ deel toe, schep voor de kinderen op en roer dan de overige overige currypasta door wat er nog over is in de wok of hapjespan. Verhit 1 minuut op hoog vuur.