



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 12
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Linzencurry met venkel en ei

Met steranijs en rode currypasta



Een nieuw product in de box: steranijs. Steranijs komt oorspronkelijk uit Azië en heeft een dropachtige smaak. Het kan zowel gemalen als in z'n geheel worden gebruikt. Je gebruikt het in dit recept als smaakmaker voor de curry. Het versterkt de smaak van de venkel, wat van zichzelf ook een beetje naar anijs smaakt.



30-35 min



gemakkelijk



vegetarisch



Cabriz (rood)



pittig



Sjalot



Groene linzen



Rode currypasta



Kokosmelk



Steranijs



Zilvervliesrijst



Venkel



Gele paprika



Vrije-uitloepi



Sojasaus



Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Groene linzen (g)	20	40	60	80	100	120
Rode currypasta (g) 1) 6) 7) 15)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Steranijs	1	1	1	2	2	2
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitlooperi 3)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, steelpan

Voedingswaarden 726 kcal | 23 g eiwit | 86 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 13 g vezels



1 Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst.



2 Snipper de sjalot. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de sjalot 2 minuten op laag vuur. Voeg de linzen en currypasta toe en bak al roerende 1 minuut. Vul het bakje van de currypasta met water en voeg het water toe aan de pan. Voeg ook de kokosmelk en de steranijs toe en laat de curry, afgedekt, 30 minuten zachtjes koken.

3 Kook ondertussen de rijst, afgedekt, 12 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



4 Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne repen. Snijd de paprika klein. Haal de laatste 10 minuten de deksel van de wok of hapjespan met curry, voeg de venkel en paprika toe en kook mee.

5 Zorg dat het ei net onder water staat in een steelpan, breng aan de kook en kook in 6 - 8 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water en pel het ei.



6 Haal de steranijs uit de curry en breng de curry verder op smaak met de sojasaus, peper en eventueel zout. Verdeel de rijst en curry over de borden. Snijd het ei doormidden en serveer bij de maaltijd.

Tip! Houd je van pittig eten? Voeg dan (gedroogde) chilipeper toe aan de curry.