



CURRY MET EIEREN EN BLOEMKOOI

Met zoetzure komkommersalade en rijst



- Totaal: **30-35** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **5** dagen
- Veggie
- Glutenvrij
- Lactosevrij

In de Indiase keuken vind je volop smaakmakers, zoals gember en kurkuma die je vandaag gebruikt. Deze curry met eieren serveer je met geroosterde mosterdbloemkool en een zoetzure komkommersalade. Ook bijzonder: de rijst kook je met citroengras voor een subtiele citroensmaak.



ESPIGA BRANCO

De kruidige curry en geroosterde bloemkool worden goed ondersteund door de Portugese Espiga Branco, een tikje kruidig maar ook met exotische smaken zoals mango en rijp fruit.



Bloemkool *



Ui



Knoflookteen



Verse gember



Verse koriander *



Komkommer *



Pikante honingpinda's



Vers citroengras *



Pandanrijst



Vrije-uitloepi *



Gemalen kurkuma



Kerriepoeder

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kleine kom, bakplaat met bakpapier, rasp, kom, pan met deksel, steelpan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **curry met eieren en bloemkool**.



1 BLOEMKOOL ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Meng in een kleine kom de olijfolie, de mosterd, ½ el water per persoon, peper en zout. Snijd de bloem van de **bloemkool** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en meng met de mosterdressing. Bak 14 – 18 minuten in de oven, of tot de **bloemkool** knapperig en gaar is ★. Schep halverwege om.



2 KOMKOMMERSALADE MAKEN

Snipper ondertussen de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Schil en rasp de **gember**. Snijd de **koriander** fijn. Snijd de **komkommer** in halve plakjes. Hak de **pikante honingpinda's** grof. Meng in een kom de **komkommer** met de wittewijnazijn en de suiker en breng op smaak met peper en zout.



3 RIJST KOKEN

Bereid de bouillon. Kneus het **citroengras** door hem op 4 plaatsen te knikken, of geef er met de achterkant van een koksmees een paar ferme tikken op. Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst** samen met het **citroengras**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



4 EIERN KOKEN

Breng ondertussen de **eieren** aan de kook in een steelpan met deksel en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 – 8 minuten hard. Spoel de **eieren** daarna onder koud water.



5 CURRYSAUS MAKEN

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en fruit de **ui**, de **knoflook**, de **gember** en de **kurkuma** 2 – 3 minuten op middellaag vuur. Voeg het **kerriepoeder** en de bouillon toe en laat 10 – 12 minuten op laag vuur inkoken tot een saus. Voeg eventueel meer water toe als de saus te dik wordt. Pel de gekookte **eieren** en leg ze in de currysous. Schep goed om.



6 SERVEREN

Verwijder het **citroengras** uit de **rijst**. Verdeel de **rijst** over de borden en schep de **curry** met de **eieren** erover. Serveer met de **bloemkool** en de **kommersalade** en bestrooi met de **koriander** en de **honingpinda's**.

★ TIP

Controleer de bloemkool regelmatig. Enkele donkerbruine plekjes op de bloemkool zijn juist lekker, maar hij moet niet verbranden.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bloemkool (g) *	150	300	450	600	750	900
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23 *	4	8	12	16	20	24
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pikante honingpinda's (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
Vers citroengras (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Suiker* (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Groentebouillon* (ml)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3121 / 746	403 / 96
Vet totaal (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,9
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	13,0	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	1,4	0,2

ALLERGENEN

3) Eieren 5) Pinda's 8) Noten 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 52 | 2017

HelloFRESH