



CURRY MET RIP EN SPERZIEBONEN

Met couscous, munt en amandelen



ESPIGA BRANCO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Warme zomers, koude winters en een bodem van kalk, kiezel en klei zorgen voor een harmonieuze wijn met exotische aroma's van citrus, bergamot en mango.



Sperziebonen *



Kippendijstukjes *



Kokosmelk



Rode currypasta *



Volkoren couscous



Verse munt *



Gezouten amandelen



Yoghurt *



Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 3 dagen

Couscous, amandelen en munt zijn ingrediënten die je in veel gerechten uit het Midden-Oosten terugvindt. In dit vliegensvlugge gerecht combineer je de couscous met een klassieke Indiase rode curry - een bijzondere combinatie en een echte traktatie voor je smaakpapillen!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **curry met kip en sperziebonen**.



1 KOKEN, SNIJDEN, BAKKEN

- Bereid de bouillon voor de couscous.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.
- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur.
- Roerbak de **kippendijstukjes** samen met de **sperziebonen** 3 – 4 minuten.



3 COUSCOUS WELLEN

- Voeg de **couscous** toe aan een kom ★★ en voeg de bouillon toe.
- Laat, afgedekt, 6 – 8 minuten wellen.
- Roer los met een vork.

★★ **TIP:** In dit gerecht gebruik je niet alle couscous. Ben je een grote eter? Gebruik dan wel alle couscous en neem 175 ml bouillon per persoon om de couscous in te wellen.



2 CURRY MAKEN

- Voeg de **kokosmelk** ★ en de **currypasta** toe aan de wok of hapjespan.
- Roer door, draai het vuur laag en laat de **curry** 6 – 8 minuten koken.

★ **TIP:** De kokosmelk kan klonterig worden. Roer hem in dat geval even goed door.



4 SERVEREN

- Snijd de blaadjes **mint** grof en hak de gezouten **amandelen** grof.
- Verdeel de **couscous** over de borden, schep de **curry** erover en garneer met de **mint**, **amandelen** en de **yoghurt**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g) *	150	300	450	600	750	900
Kippendijstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml) 26	60	125	180	250	375	500
Rode currypasta (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	30	60	90	120	150	180
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Verse munt (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Gezouten amandelen (g) 8) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Yoghurt (el) 7) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	110	220	330	440	550	660
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	520 / 124
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,9
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	5,5	1,0
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,7	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam 26) Sulfit

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 06 | 2018

