



CURRY MET RIP EN SPERZIEBONEN

Met couscous, munt en amandelen



GEFELICITAART

Hoe ziet het ideale menu voor jouw volgende verjaardag eruit?



Sperziebonen*



Kippendijstukjes*



Kokosmelk



Rode currypasta*



Volkoren couscous



Verse munt*



Gezouten amandelen



Magere yoghurt*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Calorie-focus

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 VOORBEREIDEN

- 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 schenk de bouillon erbij.
- Laat, afgedekt, 10 minuten wellen, roer los met een vork.
- Snijd de blaadjes **verse munt** grof.
- Hak de gezouten **amandelen** grof.

★ **TIP:** In dit gerecht gebruik je niet alle couscous. Ben je een grote eter? Gebruik dan wel alle couscous en 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 goed door en draai het vuur laag. Laat de **curry**, afgedekt, 6 - 10 minuten koken, of totdat de **sperziebonen** beetgaar zijn.



4 SERVEREN

- Verdeel de **couscous** over de borden.
- Schep de **curry** over de **couscous**.
- Garneer met de **munt**, de **amandelen** en de **yoghurt**.
- Breng eventueel verder op smaak met extra vierge olijfolie.

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) 5) 8) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Magere yoghurt (el) 7) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	110	220	330	440	550	660
Olijfolie* (el)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Extra vierge olijfolie*						naar smaak
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 5) Pinda's 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten

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

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 50 g couscous met 100 ml bouillon, 50 ml kokosmelk en laat de amandelen achterwege. Het gerecht bevat dan 593 kcal, 31 g vet, 45 g koolhydraten, 11 g vezels, 31 g eiwitten en 1,6 g zout.

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).