



CURRY MET KIP EN SPERZIEBONEN

Met couscous, munt en amandelen



Sperziebonen ✨



Ui



Kippenstukjes ✨



Kokosmelk



Rode currypasta ✨



Volkoren couscous



Verse munt ✨



Gezouten amandelen



Magere yoghurt ✨

Totaal: 20 min.

Family

Gemakkelijk

Quick & easy

Eet binnen 5 dagen

Caloriefocus

Met dit gerecht maak je een culinaire reis van India naar het Midden-Oosten. De specialiteiten van deze twee keukens, curry en couscous, vormen een verrassend succesvolle combinatie. Je hoeft niet lang in de keuken te staan – zo houd je meer tijd over voor andere dingen!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en kom

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



1 SPERZIEBONEN SNIJDEN

Bereid de bouillon voor de couscous. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken. Snijd de **ui** in dunne halve ringen.



2 ROERBAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur. Roerbak de **kippendijstukjes** samen met de **sperziebonen** en **ui** 3 – 4 minuten.



3 CURRY MAKEN

Voeg 60 ml **kokosmelk** per persoon en de **currypasta** toe aan de wok of hapjespan. Roer goed door en draai het vuur middelhoog. Laat de curry, afgedekt, 6 – 10 minuten koken, of totdat de **sperziebonen** beetgaar zijn.



4 COUSCOUS BEREIDEN

Doe de **couscous** ★ in een kom en voeg de bouillon toe. Laat, afgedekt, 10 minuten staan en roer daarna los met een vork.



5 SNIJDEN EN HAKKEN

Snijd de blaadjes **verse munt** grof. Hak de **amandelen** grof.



6 SERVEREN

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

★**TIP:** Voor dit recept gebruik je niet alle couscous. Ben je een grote eter? Gebruik dan alle couscous en wel deze in 175 ml bouillon per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g) *	150	300	450	600	750	900
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml) 26	60	125	180	250	305	375
Rode currypasta (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Verse munt (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 22)	5	10	15	20	25	30
Magere yoghurt (el) 7) 8) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	110	220	330	440	550	660
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2918 / 698	488 / 117
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,4
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	8,1	1,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 6) Soja 7) Melk/lactose
8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam
26) Sulfit

📌**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 50 ml kokosmelk, 50 g couscous met 100 ml bouillon en laat de amandelen achterwege. De overige kokosmelk kun je bijvoorbeeld door yoghurt met fruit roeren voor een lekker dessert.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

