



CURRY MET KIPPENDIJ EN SPERZIEBONEN

Met couscous, munt en amandelen



Sperziebonen ✨



Kippendijstukjes ✨



Kokosmelk



Rode currypasta ✨



Volkoren couscous



Verse munt ✨



Gezouten amandelen



Magere yoghurt ✨



Totaal: 20-25 min.



Family



Gemakkelijk



Quick & Easy



Eet binnen 3 dagen



Calorie-focus

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!



KIES NU
3 WEKEN VOORUIT!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en steelpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **curry met kippendij 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.



2 ROERBAKKEN

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



3 CURRY MAKEN

Voeg per persoon 60 ml **kokosmelk** 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. Controleer ook of de **kip** goed gaar is, laat indien nodig wat langer koken.



4 COUSCOUS BEREIDEN

Doe ondertussen de **couscous** in een steelpan met deksel en voeg de **bouillon** toe ★. Laat, afgedekt, 10 minuten staan. Roer daarna los met een vork.



5 SNIJDEN EN HAKKEN

Snijd ondertussen de blaadjes **verse munt** grof en hak de **gezouten amandelen** grof.

★ **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 50 g couscous, 50 ml kokosmelk en laat de amandelen achterwege. Breid de couscous in dit geval met 100 ml bouillon per persoon.



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:** Heb je couscous over? Maak er een salade mee! Bereid 1 deel couscous met 2 delen bouillon en meng het met rauwe en/of gebakken groenten, olie, azijn en naar wens kruiden, noten, pitten of kaas.

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	305	375
Rode currypasta (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	40	75	100	125	150	175
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Verse munt (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 25)	5	10	15	20	25	30
Magere yoghurt (el) 7) 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)	2799 / 669	508 / 121
Vet totaal (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,7
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) 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).