



GELE RIJST MET SPINAZIE-KOKOSCURRY

Met tomaat, cashewnoten en een spiegelei



KOKOSMELK

Van het Caribisch gebied tot Azië: overal waar kokospalmen groeien, vind je kokosmelk terug in de keuken. Het wordt gemaakt van het geraspte, witte vlees van de kokosnoot.



LEES MEER OVER
• KURKUMA •
OP DE BLOG



Ui



Knoflookteen



Tomaat *



Gemalen kurkuma



Pandanrijst



Cashewnoten



Kokosrasp



Kerriepoeder



Kokosmelk



Vrije-uitloepi *



Spinazie *

- Totaal: 20-25 min.
- Veggie
- Gemakkelijk
- Glutenvrij
- Eet binnen 5 dagen
- Lactosevrij

De smaakmaker in deze snelle curry is kurkuma, een belangrijk ingrediënt in de Indiase keuken. Het heeft een milde geur en geeft de karakteristieke smaak en kleur aan veel curry's. De cashewnoten geven het gerecht een lekkere bite. Deze noten groeien aan de kasjoeboom, onderaan grote schijnvruchten. De schijnvrucht lijkt op een appel, maar de cashew is de eigenlijke vrucht, die vol gezonde vetten en eiwitten zit.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de gele rijst met spinazie-kokoscurry.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.



2 RIJST BEREIDEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **kurkuma** toe en bak nog 1 minuut. Voeg de **rijst** en de bouillon toe en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Voeg eventueel wat water toe wanneer de **rijst** te droog wordt. Laat zonder deksel uitstomen.



3 TOPPING ROOSTEREN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten**, zonder olie, goudbruin. Voeg na 1 minuut de **kokosrasp** toe. Haal beide uit de pan en bewaar apart.



4 CURRY MAKEN

Laat de wok of hapjespan 2 minuten afkoelen (anders verbrandt de zonnebloemolie direct). Verhit de zonnebloemolie in de pan en fruit de **knoflook** en het **kerriepoeder** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **tomaat** toe en bak al roerend 4 minuten. Voeg de **kokosmelk** toe, breng op smaak met peper en zout en breng aan de kook ★.



5 BAKKEN EN KOKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Scheur vervolgens de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan, laat al roerend slinken en laat 1 – 2 minuten zachtjes koken.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** en **spinazie** over de borden en serveer met het **spiegelei**. Garneer met de **cashewnoten** en de **kokosrasp**.

★ **TIP:** De kokosmelk kan klontig worden. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is: de klontjes zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Cashewnoten (g) 5) 8) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1	1	1½	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	486 / 116
Vet totaal (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,3
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	7,7	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,6	0,4

ALLERGENEN

3) Eieren 5) Pinda's 8) Noten 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten
23) Selderij 25) Sesam 26) Sulfiet

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).