



# Gele rijst met spinazie-kokoscurry

met tomaat, cashewnoten en een spiegelei

**VEGGIE** 25 min. • Eet binnen 3 dagen



## VEGGIE



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Gemalen kurkuma



Pandanijst



Gebrande cashewnoten



Kokosrasp



Kerriepoeder



Kokosmelk



Vrije-uitloepi



Spinazie

### Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, zonnebloemolie, peper en zout



## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	5
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Gebrande cashewnoten (g) 8) 19) 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	2	2
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 / 805	497 / 119
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,5
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	7,5	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen:

3) Eieren 8) Noten 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

23) Selderij 25) Sesamzaad 26) Zwavel-dioxide en sulfiet

## Contact

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



## 1. Voorbereiden

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



## 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 (zie TIP).

**TIP:** De kokosmelk kan eventueel klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen.



## 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 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 daarna zonder deksel uitstomen.



## 5. Spinazie scheuren

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.



## 3. Topping roosteren

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



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** en **spinazie** over de borden en garneer met de **cashewnoten** en de **kokosrasp**. Serveer met het gebakken ei.

**Eet smakelijk!**