



GROENE CURRY MET ZELFGEDRAAIDE KIPGEHAKTBALLETJES

Met gele peen, tomaat en honingpinda's



Basmatirijst



Tomaat *



Gele peen *



Knoflookteen



Verse koriander *



Limoen *



Kipgehaktballetjes met Indonesische kruiden *



Besengek currypasta *



Kokosmelk



Pikante honingpinda's

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Dit gerecht is geïnspireerd op ayam besengek, een Indonesisch gerecht met kip, kokosmelk en een kruidige saus. Besengek currypasta wordt veel gebruikt in de Indonesische keuken en wordt ook wel boembloe genoemd. Kruiden, specerijen en vaak ook ui en knoflook worden traditioneel fijngemalen met een vijzel. Deze milde currypasta zorgt samen met de gekruide Indonesische kipgehaktballetjes voor een ware smaaksensatie.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Koekenpan, wok of hapjespan met deksel, pan met deksel en rasp.
Laten we beginnen met het koken van de **groene curry met zelfgedraaide kipgehaktballetjes**.



1 VOORBEREIDEN

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de rijst en kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 14 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en rasp de **gele peen** met een grove rasp. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **koriander** grof. Snijd de **limoen** in partjes.



3 CURRY MAKEN

- Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **gele peen** en de **knoflook** 4 – 5 minuten.
- Voeg de **currypasta** en de **tomaat** toe en bak nog 1 – 2 minuten.
- Voeg de **kokosmelk** toe, verlaag het vuur en laat 4 – 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



2 KIPGEHAKTBALLETJES BAKKEN

- Halveer de **kipgehaktballetjes**.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipgehaktballetjes** 5 – 6 minuten rondom gaar.



4 SERVEREN

- Serveer de **rijst** in kommen en schep de **curry** erover.
- Verdeel de **kipballetjes** over de kommen en garneer met de **pikante honingpinda's**, de **limoen** en de **koriander**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	505
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Gele peen (g) *	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (g) *	5	10	15	20	25	30
Limoen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipgehaktballetjes met Indonesische kruiden (g) *	105	210	315	420	525	630
Besengek currypasta (g 1) 7) 9) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Pikante honingpinda's (g 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3812 / 911	691 / 165
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,1
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	14,2	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 7) Melk/lactose 9) Selderij
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesamzaad 26) Sulfit

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 60 g rijst en 50 ml kokosmelk per persoon. Met de overige rijst en kokosmelk kun je de volgende ochtend een ontbijt maken: kook de kokosmelk en rijst samen met 20 g havermout en 200 ml gewone melk, afgedekt, 12- 14 minuten in een pan met deksel.

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

