



WIJNBOX

Quinta da Espiga branco

Bij een kruidig gerecht schenken we graag een wijn waarbij je de kruidigheid ook echt terugproeft. Zo krijg je een heerlijke match!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 45
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Indiase curry met seitangehakt en verse koriander

Heerlijk in combinatie met groenten en zilvervliesrijst

Deze Indiase curry maak je met seitangehakt. Seitan is een vegetarisch product dat rijk is aan eiwitten. Het wordt ook wel tarwevlees genoemd. In dit gerecht bak je de seitan en maak je er samen met de andere groenten, currykruiden en kokosmelk een curry van.

bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



vegetarisch



lactosevrij



Peen



Bloemkool



Seitangehakt



Verse koriander



Verse gember



Zilvervliesrijst



Sojasaus



Currykruiden



Kokosmelk

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Bloemkool	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Seitangehakt (pak) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Currykruiden (tl)	2	4	6	8	10	12
Kokosmelk (ml)	75	150	250	350	400	500
Verse koriander (takjes) 23)	3	5	8	10	15	18
Witte wijnazijn (el)*	2	4	6	8	10	12
Honing (el)*	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
Kan sporen bevatten van **23)** selderij.

Benodigdheden

Pan met deksel, steelpan, wok of hapjespan met deksel, dunschiller of kaasschaaf

Voedingswaarden 725 kcal | 38 g eiwit | 92 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 12 g vezels



1 Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst.

2 Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne plakken van de helft van de peen en snijd de rest van de peen in blokjes. Verhit de witte wijnazijn en de honing in een steelpan, voeg de peenplakken toe en verhit 4 - 5 minuten. Haal van het vuur en bewaar apart.

3 Schil ondertussen de gember en snijd fijn. Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel klein.

4 Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.

5 Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de gember, sojasaus en seitangehakt 2 minuten op laag vuur. Voeg de bloemkool, peenblokjes en currykruiden toe en roerbak 1 minuut op middelhoog vuur.

6 Voeg vervolgens de kokosmelk en 25 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan, dek af en laat 15 - 20 minuten zachtjes koken. Als het te droog wordt, voeg dan extra water toe. Breng op smaak met peper en zout.

7 Giet de peenplakken af en snijd de koriander fijn. Verdeel de rijst en de curry over de borden. Serveer met de zoet-zure peenlinten en garneer met de koriander.



Weetje! Seitan is licht verteerbaar en zit vol met plantaardige eiwitten.