



INDIASE CURRY MET VENKEL EN MAÏS

Geserveerd met naanbrood en frisse yoghurt



Totaal: **35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Waan je vanavond in de Indiase keuken met alle mooie geuren en kleuren die daarbij horen. Je maakt zelf een currypasta van onder andere gember, kurkuma, mosterdzaad en rode peper. Houd je niet van pittig? Voeg dan minder rode peper toe. Je zet met deze curry een smaakvol gerecht op tafel, waar je zeker trots op kunt zijn. Laat je ons weten of het gesmaakt heeft?



Rode peper



Rode ui



Verse gember



Verse kurkuma



Knoflookteen



Venkel ✨



Verse koriander ✨



Maïskolf ✨



Mosterdzaad



Tomatenpuree



Zilvervriesrijst



Kokosmelk



Naanbrood



Volle yoghurt ✨



Chilivlokken

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, **fijne rasp**, **hapjespan met deksel** en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **Indiase curry met venkel en mais**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de rijst. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **gember** en de verse **kurkuma** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne **reepjes** en snijd de **koriander** grof.



4 CURRY MAKEN

Roer de **kokosmelk** los tot er geen klontjes meer in zitten. Voeg de **kokosmelk** toe aan de hapjespan, verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven en breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat, afgedekt, 10 – 12 minuten pruttelen.

★**TIP:** Houd je niet van pittig? Voeg dan de helft van de rode peper toe, of laat hem helemaal weg.



2 MAISKOLF SNIJDEN

Zet ondertussen de **maiskolf** rechtop op een snijplank en snijd de maiskorrels er voorzichtig af.



5 NAANBROOD BAKKEN

Bak het **naanbrood** 5 – 7 minuten in de oven. Meng ondertussen de **yoghurt** in een kom met ⅓ van de **koriander** en peper en zout naar smaak.

★★**TIP:** Chilivlokken zijn erg pittig. Voeg daarom eerst een klein beetje toe, proef goed en voeg dan naar smaak eventueel meer toe.



3 BAKKEN EN KOKEN

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **gember**, de **kurkuma**, het **mosterdzaad**, de **ui**, de **knoflook** en de **rode peper** toe en bak 1 – 2 minuten ★. Voeg dan de **tomatenpuree**, **venkel** en maiskorrels toe en bak nog 4 – 6 minuten. Kook ondertussen de **rijst** in de pan met deksel, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de curry erop. Serveer met het **naanbrood** en de **yoghurt**. Garneer het gerecht met de overige **koriander**. Bestrooi naar smaak met de **chilivlokken** ★★.

📌**TIP:** Dit recept is vezelrijk, maar ook calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de rijst en vervang de helft van de kokosmelk door bouillon. De overgebleven kokosmelk kun je de volgende dag door je haver-mout roeren.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Verse kurkuma (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (g) *	100	200	300	400	500	600
Verse koriander (g) *	5	10	15	20	25	30
Maiskolf (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Mosterdzaad (tl) 10	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Kokosmelk (ml) 26	150	250	350	450	600	700
Naanbrood (st) 1) 7	½	1	1½	2	2½	3
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	75	100	125	175	200
Chilivlokken (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3989 / 954	634 / 152
Vet totaal (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	23,8	3,8
Koolhydraten (g)	122	19
Waarvan suikers (g)	23,4	3,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	211	3
Zout (g)	13,6	2,2

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 26) Sulfiet

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

#HelloFresh