



INDONESISCHE CURRY MET LAMSGEHAKT

Met frisse yoghurt



CABRIZ TINTO

Cabriz tinto is een volle rode wijn met wat kruidigheid van de houtrijping. De wijn is daarmee goed opgewassen tegen deze kruidige lamscurry met linzen.



Besengek-currypasta *



Volle yoghurt *



Lamsgehakt *



Paksoi *



Pompoenblokjes *



Agria aardappelen



Tomatenpuree



Linzen

- Totaal: 30-35 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 3 dagen
- Original
- Discovery

Deze besengek-curry vindt zijn oorsprong in Indonesië, waar het recept met kokosmelk wordt bereid. Wij hebben hier een variant op bedacht met yoghurt, lamsgehakt en veel groenten. De linzen van HAK maken het gerecht helemaal af en vormen een bron van ijzer, eiwitten en vezels.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kom, wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Indonesische curry met lamsgehakt**



1 BEREIDEN EN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** (agria) en snijd in blokjes van 1 cm.



2 MENGEN

Meng in een kom de **currypasta** met de **tomatenpuree** en de helft van de **yoghurt**.



3 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak het **lamsgehakt** in 2 – 3 minuten los. Voeg het **currypasta**-mengsel en de **aardappelen** toe en bak, al roerend, 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook, afgedekt, 8 – 10 minuten.



4 PAKSOI SNIJDEN

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **paksoi**, snijd de **paksoi** grof, maar houd de stelen apart van de groene bladeren.



5 SAMENVOEGEN

Voeg na 5 minuten de **pompoenblokjes** en witte delen van de **paksoi** toe aan de wok of hapjespan. Voeg in de laatste 2 minuten de **linzen** en groene delen van de **paksoi** toe. Breng de curry op smaak met peper en zout. Is de curry nog wat waterig? Laat dan de curry 2 – 5 minuten langer door koken, zonder deksel, op middellaag vuur.



6 SERVEREN

Verdeel de curry over de borden en garneer met de overige **yoghurt**.

WEETJE

Wist je dat curry al duizenden jaren wordt gemaakt, maar het pas sinds enkele decennia populair is in de westerse wereld?

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Agria aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Besengek-currypasta (g) 1) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Lamsgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Paksoi (st) 23) *	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon* (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3268 / 781	369 / 88
Vet totaal (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	16,2	1,8
Koolhydraten (g)	59	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	1,5
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,8	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Lactose

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) noten 23) selderij.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 13 | 2017

HelloFRESH