



KLASSIEKE INDIASE CURRY MET LINZEN

Met bataat en paksoi



L'AURÉOLE ROUGE

L'Auréole is zacht, fruitig en kruidig en past perfect bij deze Indiase curry. Tip: zet de wijn een kwartiertje in de koelkast.



Knoflookteen



Rode peper



Kokosmelk



Groene linzen



Currykruiden



Bataat



Paksoi *



Sojasaus



Verse koriander *



Yoghurt *



Totaal: 35-40 min.



Original



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen 5 dagen

Curry is een Aziatisch gerecht dat vele variaties kent. Belangrijke ingrediënten zijn specerijen en rode peper. Het gerecht wordt in India al duizenden jaren gemaakt en is nu ook in de westerse keuken erg populair.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **klassieke Indiase curry met linzen**.



1 VOORBEREIDING

Snijd of pers de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Roer de **kokosmelk** los.



2 LINZEN KOKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de **knoflook**, **rode peper**, **linzen** en **currykruiden** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de **kokosmelk** en 150 ml water per persoon toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 25 - 30 minuten koken op laag vuur.



3 BATAAT BEREIDEN

Schil ondertussen de **bataat** en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg de **bataat** na 10 minuten toe aan de wok of hapjespan en laat nog 15 - 20 minuten koken.



4 PAKSOI BEREIDEN

Snijd ondertussen de **paksoi** klein en bewaar de groene bladeren apart van het witte deel. Voeg het witte deel van de **paksoi** in de laatste 5 minuten toe aan de wok en bak op middelhoog vuur mee.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg vlak voor het opdienen de groene bladeren van de **paksoi** en de **sojasaus** toe en roerbak nog 1 minuut. Breng de curry op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra water toe als de curry te droog wordt.



6 SERVEREN

Snijd de **koriander** grof. Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de **verse koriander** en de **yoghurt**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st)	¼	½	½	¾	¾	1
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Currykruiden (tl)	1½	3	4	6	7	8
Bataat (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paksoi (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Yoghurt (ml) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1	2	2	2½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2406 / 596	413 / 102
Vet totaal (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,4
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	18,0	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/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 social-mediakanalen.



★TIP
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 24 | 2017



★TIP

Kun je niet zo goed tegen pittig eten, gebruik dan minder rode peper. Blus af met yoghurt, zuivel vermindert het brandende gevoel.