



# KLASSIEKE INDIASE CURRY MET YOGHURT

Met linzen, bataat en paksoi



## ROQUETA BLANCO

De kruidige Indiase curry is een feestje op de tong met deze Ramon Roqueta. De chardonnay geeft de wijn een klein vetje waardoor hij voldoende structuur heeft bij dit gerecht.



Knoflookteen



Rode peper \*



Kokosmelk



Groene linzen



Kerriepoeder



Gemalen kurkuma



Bataat



Paksoi \*



Sojasaus



Verse koriander \*



Magere yoghurt \*

Totaal: **35-40** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **3** dagen

Curry is een gerecht dat vele variaties kent in heel India. Typerend voor curry's zijn de uitgesproken smaken van de specerijen en kruiden. Je kunt het natuurlijk met rijst serveren, maar in deze klassieke curry met kokosmelk zorgen de bataat en groene linzen voor de nodige vulling.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **klassieke indische curry met yoghurt**.



### 1 VOORBEREIDING

Pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Roer de **kokosmelk** door of schud het pakje tot eventuele klontjes opgelost zijn.



### 2 SMAAKMAKERS BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de **knoflook**, **rode peper**, **groene linzen**, **kerriepoeder** en **kurkuma** 1 minuut op middelhoog 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.



### 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 of hapjespan.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

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

#### ★TIP

Kun je niet zo goed tegen pittig eten, gebruik dan minder rode peper en blus af met de yoghurt. Zuivel vermindert namelijk het brandende gevoel.



### 6 SERVEREN

Snijd de **koriander** grof. Verdeel de **curry** over de borden en garneer met de **verse koriander** en de **magere yoghurt**.

#### \*WEETJE

In dit gerecht maak je eerst de basis, waarna je stap voor stap iets aan de curry toevoegt. Hierdoor kunnen de smaken van de curry intrekken en krijgt elke groente zijn eigen perfecte garing. Bovendien heb je zo maar één pan nodig.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Kerriepoeder (tl)	2	3	4	5	6	7
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
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
Magere 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)	2389 / 571	359 / 86
Vet totaal (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,4
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	18,3	2,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	2,0	0,3


#### ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 26) Sulfit

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 42 | 2017

