



MILDE VISCURRY

met rijstnoedels en broccoli



Knoflookteen



Broccoli *



Vadouvan



Groene currypasta *



Koolvishaasje *



Kokosmelk



Brede rijstnoedels



Limoen *

Totaal: 40 min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Vanavond staan er rijstnoedels op het menu. Deze zijn er in verschillende varianten – wij hebben gekozen voor de bredere variant die je ook terugvindt in Thaise pad thai. Dankzij de broccoli krijg je met deze maaltijd meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C binnen, wat bijdraagt aan een goede weerstand en energie.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Grote hapjespan met deksel en keukenpapier.

Laten we beginnen met het koken van de milde viscurry.



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in zeer kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.



2 CURRYBASIS MAKEN

Verhit de zonnebloemolie in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, 1 tl **vadouvan** per persoon en de **currypasta** toe. Bak 2 – 3 minuten. Dep ondertussen de **koolvishaasjes** droog met keukenpapier en snijd in gelijke stukken van circa 2 bij 2 cm. Breng de **koolvishaasjes** op smaak met peper en zout.



3 KOOLVISHAASJES BAKKEN

Schuif de **kruiden** naar één kant van de pan en leg de stukjes **koolvis** aan de andere kant van de hapjespan. Bak 2 minuten per kant. Schep de **koolvis** uit de pan en bewaar apart.



4 CURRY MAKEN

Voeg de bouillon, **kokosmelk**, suiker en **broccoli** toe aan de hapjespan en laat, afgedekt, 5 minuten stoven. De **broccoli** hoeft nog niet gaar te zijn.



5 RIJSTNOEDELKOKEN

Haal het deksel van de pan en voeg de **rijstnoedels** toe*. Kook, onafgedekt 4 – 6 minuten en breng op smaak met peper en zout (let op: op de verpakking van de **noedels** staat een andere bereidingswijze - houd die niet aan, maar volg de staptekst!). Snijd ondertussen de **limoen** in parten.



6 SERVEREN

Verdeel de **curry** over de borden. Knijp het **limoenpartje** erover uit en serveer het andere partje aan tafel.

★**TIP:** Let op: de rijstnoedels nemen veel vocht op. Je gebruikt daarom niet alle noedels. Wil je meer noedels gebruiken? Kook ze dan in een aparte pan met ruim water en voeg ze bij stap 5 toe.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Vadouvan (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Groene currypasta (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Koolvishaasje (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen (st) *	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Visbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2621 / 627	350 / 84
Vet totaal (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,0
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	6,1	0,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,1	0,4

ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 26) Sulfiet

✳️**WEETJE:** Wist je dat dit gerecht door de broccoli meer vitamine C bevat dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid? Daarnaast bevat het de helft van de dagelijkse behoefte aan foliumzuur, een vitamine die bijdraagt aan een fit en energiek gevoel.

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



WEEK 29 | 2019

