



SNELLE GROENE CURRY MET WITVIS

Met broccoli, rijst, en gezouten pinda's



ESPIGA BRANCO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Warme zomers, koude winters en een bodem van kalk, kiezel en klei zorgen voor een harmonieuze wijn met exotische aroma's van citrus, bergamot en mango.



Basmatirijst



Broccoli *



Koolvisfilet zonder vel *



Groene currypasta *



Kokosmelk



Gezouten pinda's

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

In een currypasta zijn Aziatische smaakmakers als gember, knoflook, limoenblad en citroengras fijngemalen, zodat jij in een handomdraai een kruidige curry op tafel zet. Voor het beste resultaat bak je de currypasta een paar minuten voordat je kokosmelk toevoegt, zo haal je de meeste smaak uit de ingrediënten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, kom en wok of hapjespan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **snelle groene curry met witvis**.



1 RIJST KOKEN

- Kook 180 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst.
- Kook de **rijst** in 10 – 12 minuten droog★. Laat daarna zonder deksel uitstomen.



3 CURRY MAKEN

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Roerbak de **broccoli** 3 – 4 minuten. Voeg de overige **currypasta** toe en roerbak nog 1 – 2 minuten.
- Voeg de **kokosmelk** en 50 ml water per persoon toe en verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan. Laat, afgedekt, 4 – 5 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **koolvis** toe en stooft, afgedekt, in 2 – 3 minuten gaar.



2 SNIJDEN EN MENGEN

- Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Snijd de **koolvisfilet** in blokjes en meng met ¼ van de **groene currypasta**. Breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Verdeel de **rijst** en de **curry** over de borden, breng op smaak met peper en zout en garneer met de **gezouten pinda's**.

★ **TIP:** Je krijgt meer rijst dan je gebruikt voor dit gerecht. Ben je een grote eter? Kook dan gerust alle rijst. Gebruik dan 50 ml meer water per persoon.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	60	120	180	240	300	360
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Koolvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Groene currypasta (g) 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Kokosmelk (ml) 26)	100	150	200	250	400	500
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokjes* (st)	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3021 / 722	483 / 116
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,5
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	5,7	0,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,1	0,3


ALLERGENEN

4) Vis 5) Pinda's 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam 26) Sulfiet

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 19 | 2018

