

MARLEY SPOON



Vegetarische jalfrezi met jasmijnrijst en pompoenpitten



binnen 20min



2 personen

Jalfrezi is een smaakvol vegetarisch currygerecht met pompoen, kikkererwten en paprika. Geserveerd op geurige jasmijnrijst en afgemaakt met pompoenpitten. Heerlijk, voedzaam en op tafel in ongeveer 15 minuten.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1x vegetarische jalfrezi ^{1,2}
- 25g pompoenpitten

Wat je thuis nodig hebt

- zout

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Melk (1), Mosterd (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 590kcal, vet 24.7g, koolhydraten 71.5g, eiwit 16.8g

1

1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.

Magnetron

4. Nog sneller!

Wil je het nog sneller? Kook de **rijst** dan gewoon van tevoren en warm de **curry** en **rijst** later op in de magnetron!

2

2. Curry opwarmen

Doe de **curry** in een middelgrote koekenpan en verwarm al roerende ca. 5min op middelhoog vuur, tot het helemaal opgewarmd is. Je kunt de **curry** ook opwarmen in de magnetron. Prik de folie een paar keer in en verwarm de **curry** ca. 5min in de magnetron op 900W.

Recyclen

5. Recyclen

Controleer de plaatselijke recyclingrichtlijnen om de verpakking zo verantwoord mogelijk weg te gooien.

3

3. Afmaken en serveren

Breng de **curry** evt. op smaak met zout, serveer bovenop de **rijst** en bestrooi met de **pompoenpitten**. Eet smakelijk!



6. Zin in een extraatje?

Heb je de lekkernijen in onze Markt al ontdekt? Wat dacht je van verfrissende kombucha of heerlijke brownies, DIY-kits voor snelle muffins of verse ingrediënten voor **bijgerechten** zoals een kleurrijke salade. Bekijk onze selectie en maak je volgende maaltijd extra speciaal!