



320 gram
groenten per
portie *

Keto eiercurry met broccolirijst

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Koriander heeft een uitgesproken smaak, die heerlijk combineert met uiteenlopende gerechten.

Het is niet alleen lekker, maar ook erg gezond. Koriander kan helpen bij het verlagen van je bloedsuiker, bestrijden van infecties en het kan de hart-, hersen-, huid- en spijsverteringsgezondheid bevorderen. Meng fijngesneden koriander door de salade, door sausjes of dips of strooi het over een curry. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 541 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ei	st	2	4	6	8
Broccoli	st	1	2	3	4
Kokosmelk	ml	100	200	270	400
Thaise penang currypasta	g	15	25	40	50
Verse koriander	g	5	5	10	10

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	75	150	225	300
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water aan de kook voor de eieren en kook in 8 minuten hard. Laat de eieren even schrikken onder de koude kraan, pel ze en snijd doormidden.
2. Was de broccoli en maal klein in een keukenmachine. Je krijgt dan hele kleine korreltjes die lijken op rijst (of snijd de broccoli met een scherp mes heel klein). Verhit olie in een bakpan en bak de broccolirijst 3-5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper en houd warm.
3. Bereid de bouillon. Verwarm de kokosmelk in een pan. Voeg de currypasta en bouillon toe en roer goed door elkaar. Snijd de koriander grof en schep de helft door de curry.
4. Serveer de broccolirijst met currysaus. Leg de gekookte eieren er op en garmeer met koriander.

Tip: Je kunt de eieren ook klein snijden en door de saus mengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

