

Plaattaart met Thaise rode curry, groenten

en munt-yoghurt dressing

Deze plaattaart met Thaise rode curry groenten heeft een licht pittige smaak door de curry en gaat mooi samen met de frisse, zachte munt in de yoghurt. Een eenvoudig maar smaakvol gerecht!

30 min | 647 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
Bladerdeeg	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Champignons	g	100	300	400	600
Thaise rode curry pasta	g	10	25	40	50
Passata rustica	g	100	200	300	400
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Volle roeryoghurt	ml	50	75	125	150
Rucola	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 220 °C en zorg dat de oven goed heet is. Leg het bladerdeeg met bakpapier op de bakplaat en bak het deeg alvast 5-10 minuten onderin de hete oven. Als het deeg lichtbruin kleurt haal je het weer uit de oven.
2. Pel ondertussen de ui en snijd in partjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in lange stroken. Veeg de champignons schoon en snijd in stukken.
3. Verwarm olie in bakpan en fruit de ui een paar minuten. Voeg de rode curry pasta toe en schep om. Bak de champignons en paprika dan 3-4 minuten mee. Schenk de passata erbij en meng goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Schep de groente op de plaattaart en verdeel goed. Bak nog 10-15 minuten in de oven.
4. Hak intussen de munt klein. Pel en snipper de knoflook. Roer de yoghurt los met de munt, knoflook en olijfolie extra vierge en kruid met zout en peper naar smaak.
5. Verdeel tenslotte de rucola en munt-yoghurt dressing over de plaattaart.

Tip: Garneer de plaattaart met nog wat extra verse muntblaadjes en/of wat chilivlokken.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief