



Groene curry van koolrabi en paneerblokjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Paneer is een kaas die veel wordt gebruikt in de Zuid-Aziatische keuken, en we kennen 'm voornamelijk uit Indiase gerechten. De naam paneer komt van het Perzische woord 'panir', wat kaas betekent. Onze paneer van het Nederlandse bedrijf Kleinlangevelsloo uit Raalte wordt bereid uit volle ecologische gepasteuriseerde melk.

20 min | 524 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
Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	1	2	2	3
Thaise groene currypasta	g	15	25	25	50
Kokosroom	g	80	160	240	320
Paneer	g	100	200	300	400
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	tl	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. Was of schil de koolrabi en snijd in dobbelsteentjes. Pel de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een wok of bakpan en bak de ui en koolrabi lichtbruin.
2. Voeg de groene currypasta, en kokosroom toe samen met een scheutje water. Wees voorzichtig met de currypasta, want deze is best pittig. Proef tussendoor en gebruik zoveel je lekker lijkt. Breng aan de kook en temper daarna het vuur. Laat nog 5-10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen. Voeg eventueel een scheutje water toe.
3. Snijd intussen de paneer in blokjes. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper. Verhit olie in een bakpan en roerbak de paneerblokjes knapperig en lichtbruin.
4. Serveer de curry in mooie kommen en strooi de gebakken paneerblokjes en kleingesneden koriander erover.

Tip: Wentel de paneerblokjes kort door een beetje meel en frituur daarna krokant. Deze curry is ook erg lekker met andere stevige groenten, zoals bloemkool, broccoli of wortel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

