



Kikkererwten-kokoscurry

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Curry is de omschrijving van een groot aantal gekruide gerechten die vooral voorkomen in de Indiase en Pakistaanse keuken. Lekker met kokos, kikkererwten en een pittige currypasta.

25 min | 616 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
Ui	st	1	2	2	3
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Tomaat	st	1	2	2	3
Kikkererwten	g	100	200	370	500
Thaise kokosroom	ml	80	160	240	320
Thaise rode curry pasta	g	15	25	40	50
Pinda's	g	15	25	40	50
Sambal vega trassie	tl	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	0.5	1	1.5	2

**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. Pel en snipper de ui. Snijd de broccoli in kleine roosjes of maal grof in een keukenmachine. Was de tomaat en snijd klein.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de broccoli en tomaat toe en bak 5 minuten mee.
3. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan. Schenk de Thaise kokosroom en rode currypasta erbij en verwarm afgedekt 5 minuten op een laag vuur. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Rooster de pinda's in een droge bakpan en strooi over de curry. Top af met een beetje sambal naar smaak.

Tip: Voor meer pit is het ook lekker de pinda's te bakken en op smaak te brengen met sambal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

