



290 gram
groenten per
portie *

Curry met quinoa en Thaise basilicum

boerenkool en cashewnoten

Deze maaltijd combineert de pittige, kruidige smaken van rode curry met de aardse zoetheid van pastinaak en de knapperige textuur van boerenkool. Een perfecte balans tussen comfort food en gezonde voeding. Een verrukkelijke manier om meer groenten op tafel te zetten met een pittige twist!

25 min | 866 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
Quinoa	g	75	150	225	300
Pastinaak	g	150	300	450	600
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Boerenkool	g	150	300	400	600
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Thaise rode curry pasta	g	15	25	35	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Cashewnoten	g	10	25	25	50
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Water of bouillon	ml	50	100	150	200
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 en een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de quinoa, zorg ervoor dat je 2 keer zoveel water aan de kook brengt dan de hoeveelheid quinoa zelf. Was de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 10 minuten. Giet het restant water af en laat een paar minuten uitdampen.
2. Was of schil de pastinaak en snijd klein. Spoel de kikkererwten onder de kraan en laat uitlekken in een vergiet. Verhit olie in een ruime bakpan en roerbak de pastinaak en kikkererwten 4-5 minuten op een hoog vuur.
3. Was de boerenkool, verwijder eventueel de harde nerven en snijd of scheur klein. Voeg toe aan de pan en bak 3 minuten mee. Snijd de limoen in partjes. Doe de rode curry pasta, kokosmelk, limoenpartjes en het water erbij, roer goed door elkaar en laat afgedekt 5-7 minuten zachtjes koken. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Hak ondertussen de cashewnoten grof. Meng de quinoa met de curry of serveer de quinoa los van de curry. Strooi de cashewnoten erover en werk af met Thaise basilicum.

Tip: Is je curry te waterig? Meng dan een klein beetje maizena met water, voeg dit toe aan de curry en roer goed door. Je kunt ook een soort pesto maken van een deel van de boerenkool en Thaise basilicum en deze erbij serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

