



250 gram
groenten per
portie *

Snelle groene curry met witte rijst

en koriander-kipgehaktballetjes

Een curry is typisch zo'n gerecht dat je aan ieder seizoen kunt aanpassen. Vandaag maken wij het je wel heel makkelijk vanwege de voorgesneden roerbakgroenten. In combinatie met de snelkookrijst staat er supersnel een heerlijk aromatisch gerecht op tafel.

20 min | 812 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
Witte rijst	g	75	150	225	300
Sjalot	st	1	2	3	4
Aziatische wokgroenten	g	200	400	600	800
Thaise groene currypasta	g	15	25	40	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Gekruid kipgehakt	g	100	200	300	400
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-15 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel intussen de sjalot en snijd in partjes. Verhit olie in een wok of bakpan en bak de sjalot 2 minuten. Roerbak de voorgesneden groenten 3 minuten mee op een hoog vuur. Voeg de currypasta toe en blus af met de kokosmelk en een scheutje water. Temper het vuur en laat afgedekt op een laag vuur pruttelen.
3. Breng het gehakt op smaak met de helft van de koriander en sojasaus en rol kleine gehaktballetjes ervan. Doe de gehaktballetjes bij de curry en laat afgedekt garen (of bak de gehaktballetjes in een andere bakpan).
4. Serveer de rijst met een flinke schep curry en garmeer met de overgebleven koriander.

Tip: Hou je van pit? Het is ook heel lekker om chilipeper door de gehaktballetjes te doen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

