



Curry met raapstelen en rijst

champignons en kikkererwten

Deze curry zit boordevol groenten en vezels en zorgt dus lang voor een vol gevoel. We bereiden de curry met overheerlijke raapstelen, ui, champignons, tomaat en kikkererwten. Raapstelen, in de volksmond ook wel 'kelen' genoemd is het jong geoogste blad van de Chinese kool. Afhankelijk van het type wordt het hele plantje met worteltjes geoogst of bij de grond afgesneden. De lichtgroene blaadjes hebben een knapperige steel en licht-pittige smaak. Hoe verser, hoe lekkerder!

30 min | 743 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
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Champignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kikkererwt	<i>g</i>	100	200	300	370
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Raapstelen	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Zet de rijst afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Was de tomaat en snijd klein.
3. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui en champignons 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de gele currypasta en tomaten toe en bak mee. Doe de kokosmelk en kikkererwt erbij en breng de curry aan de kook. Temper het vuur en laat 5 minuten afgedekt sudderen.
4. Was de raapstelen in een zeef onder de kraan, snijd kleiner en verwarm 3-4 minuten mee. Breng eventueel verder op smaak met zout en peper en serveer samen met de rijst.

Tip: Gebruik een deel van de raapstelen voor een frisse salade ernaast.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

