



300 gram
groenten per
portie *

Thaise spicy kokoscurry met kip en bloemkoolrijst

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit gerecht met kip is een ideale maaltijd met weinig koolhydraten voor een doordeweekse avond. Makkelijk dankzij de bloemkoolrijst, met veel smaak en het pittige pepertje geeft een extra kick.

30 min | 552 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
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Groene peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Bloemkoolrijst	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Paprikapoeder en/of komijnpoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
(Kippen)bouillon	<i>ml</i>	50	100	150	200
Sojasaus	<i>el</i>	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. Dep de kipdijbeenfilet droog, snijd in repen en breng op smaak met paprikapoeder en/of komijnpoeder, zout en peper. Verhit olie of boter in een bakpan en bak de kip 4-5 minuten aan elke kant. Schep daarna uit de pan.
2. Pel en snipper intussen de knoflook. Rasp de gember. Snijd de peper in ringetjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes. Was of schil de wortel en snijd in stukjes. Bereid de (kippen)bouillon.
3. Doe eventueel extra olie in de pan van de kip en bak de knoflook, gember en het pepertje kort aan. Voeg vervolgens de paprika en wortel toe en bak 5 minuten mee op een hoog vuur.
4. Schenk de kokosmelk en bouillon erbij en breng aan de kook. Breng op smaak met sojasaus. Schep de kip weer terug in de pan, temper het vuur en laat het geheel 10-15 minuten afgedekt sudderen.
5. Verhit olie in een andere pan en roerbak de bloemkoolrijst 2-3 minuten op een hoog vuur. Serveer de bloemkoolrijst met de kip in kokoscurry saus.

Tip: Je kunt de bloemkoolrijst ook 1 minuut blancheren in kokend water.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

