



Groene curry van radijs en paneerblokjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Paneer is een kaas die veel wordt gebruikt in de Zuid-Aziatische keuken, en we kennen 'm voornamelijk uit Indiase gerechten. De naam paneer komt van het Perzische woord 'panir', wat kaas betekent. Onze paneer van het Nederlandse bedrijf Kleinlangevelsloo uit Raalte wordt bereid uit volle ecologische gepasteuriseerde melk.

25 min | 566 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Radijs	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
Raapjes	<i>g</i>	150	300	450	600
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Thaise groene currypasta	<i>g</i>	15	25	25	50
Thaise kokosroom	<i>ml</i>	80	160	160	320
Paneer	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	<i>tl</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. Maak de radijsjes schoon, halveer de grote varianten of snijd in vieren. Was of schil de raapjes en snijd in dobbelsteentjes. Pel de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een wok- of bakpan en roerbak de ui, radijsjes en raapjes lichtbruin.
2. Voeg de groene currypasta en kokosroom toe. Wees voorzichtig met de currypasta, want deze is pittig. Proef tussendoor en gebruik zoveel je lekker lijkt. Breng aan de kook en temper daarna het vuur. Laat nog 5-10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen. Voeg eventueel een scheutje water toe.
3. Snijd intussen de paneer in blokjes. Breng op smaak met kerrievoeder, zout en peper. Verhit olie in een bakpan en roerbak de paneerblokjes knapperig en lichtbruin.
4. Serveer de curry in mooie kommen en strooi de gebakken paneerblokjes en kleingesneden koriander erover.

Tip: Wentel de paneerblokjes kort door een beetje meel en frituur daarna krokant. Deze curry is ook erg lekker met andere stevige groenten, zoals bloemkool, broccoli of wortel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

