

Gemengde vis met broccoli en paprika

in een pittige kokos currysaus

Onze Thaise currypasta is aromatisch en lekker pittig. De pasta is goed te combineren met alle soorten vlees en vis en met veel soorten groenten. In combinatie met kokosroom zet je in een overheerlijk geurende curry op tafel met authentieke Thaise smaken. Tip: de groene curry is pittig. Doe beetje bij beetje de currypasta bij het gerecht totdat je de smaak goed vindt.

40 min | 636 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
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	150	300	400	400
Gemengde vis	g	100	200	300	400
Kokosroom	g	80	160	240	320
Thaise groene currypasta	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

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. Verwarm de oven voor op 180 °C. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
3. Was intussen de broccoli en snijd de roosjes van de stronk en de stronk in blokjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Snijd de gemengde vis eventueel nog wat kleiner. Meng de vis met de groenten, doe alles in een ovenschaal en kruid met zout en (chili) peper.
4. Verwarm de kokosmelk met de currypasta en een klein scheutje water (proef of je de curry niet te scherp vindt), roer goed door elkaar en schenk in de ovenschaal bij de vis en groenten. Dek de schaal af (met folie) en bak in circa 20 minuten gaar.
5. Serveer de rijst met de heerlijk geurende viscurry.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Bereid de curry dan in een ruime braadpan.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief