



330 gram
groenten per
portie *

Thaise groene curry met bimi en cashewnoten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag twee bijzondere groentes op het menu: bimi en wortelpeterselie. Zo bijzonder, dat je ze bijna niet meer kunt vinden in de supermarkt. Maar wel erruig lekker, zeker in combinatie met de pittige Thaise currypasta. Deze eenpansmaaltijd is een echte topper!

20 min | 530 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

Wortelpeterselie	g	150	300	600	600
Bimi	g	100	200	200	400
Thaise groene currypasta	g	15	25	25	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Doperwten	g	150	300	350	600
Cashewnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
Water of bouillon	ml	50	100	150	200
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. Schil de wortelpeterselie en snijd in blokjes. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en roerbak de wortelpeterselie 3 minuten op een middelhoog vuur.
2. Was de bimi en snijd in kleine roosjes. Voeg toe aan de pan en bak 4-5 minuten met de wortelpeterselie mee.
3. Voeg dan de currypasta, kokosmelk en water toe. Zodra het kookt temper je het vuur en laat je het afgedekt 5 minuten zachtjes pruttelen. Proef en breng eventueel verder op smaak met (chili)peper.
4. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan en verwarm ze de laatste 2 minuten in de curry.
5. Hak de cashewnoten grof en bak in een droge bakpan lichtbruin. Serveer de curry in diepe borden en strooi de cashewnoten erover.

Tip: Een licht yoghurtsausje erbij kan de ergste pittigheid verzachten!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

