



Lentecurry met raapstelen

rijst en zwarte bonen

Vandaag een heerlijke, pittige voorjaarsgroente op het menu. 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!

20 min | 686 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
Sjalot	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	50	100	150	200
Thaise groene currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosroom	<i>g</i>	80	160	240	320
Zwarte bonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Raapstelen	<i>bos</i>	0.5	1	2	2

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	1	2	2
Water of bouillon	<i>ml</i>	50	100	150	200
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat afgedekt nagaren.
2. Pel de sjalot en snijd in partjes. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Snijd de stromk in dobbelsteentjes. Was de tomaat en snijd klein.
3. Verhit olie in een wok of een ruime bakpan en bak de sjalot, tomaat, broccoli en currypasta 2 minuten. Blus af met de kokosroom en het water en laat afgedekt 10-15 minuten zachtjes pruttelen.
4. Spoel de zwarte bonen in een zeef onder de kraan. Was de raapstelen, verwijder eventuele worteltjes en snijd vervolgens grof (niet te klein). Voeg de zwarte bonen en raapstelen toe aan de curry en verwarm nog 2 minuten mee.
5. Serveer de rijst met de curry ernaast.

Tip: Ook erg lekker met citroensap of chilivlokken voor meer pit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

