



290 gram
groenten per
portie *

Pittige spinazie curry met gele rijst

met limoen-yoghurt en crispy knoflook

Deze vegan spinazie curry zit vol met verrukkelijke smaken! Een pittige currypasta is de basis van het recept, die wordt opgebouwd met sappige tomaten, spinazie en krokante knoflook. De plantaardige yoghurt zorgt voor een romig en fluweelzacht tintje. De geel gekleurde rijst is de 'slam dunk' voor een geslaagde avond.

20 min | 603 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
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Kurkuma (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Trostomaten	<i>g</i>	150	300	400	600
Spinazie	<i>g</i>	150	300	450	600
Thaise groene currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Verse Thaise basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Soja yoghurt	<i>g</i>	100	200	300	400
Limoen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
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 aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook afgedekt in 10-12 minuten gaar. Schil de kurkuma en rasp boven de pan.
2. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan en bak de knoflookplakjes kort. Laat daarna uitlekken op keukenpapier.
3. Was de tomaat en snijd klein. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Verwarm olie samen met de currypasta in een ruime bakpan (of wok) en bak de tomaten mee. Laat ongeveer 2 minuten goed bakken. Temper het vuur en laat 5 minuten zachtjes pruttelen. Doe de laatste minuten de spinazie erbij en laat zachtjes slinken.
4. Snijd intussen de Thaise basilicum in reepjes en meng de helft van de Thaise basilicum met de helft van de plantaardige yoghurt (bewaar wat yoghurt en Thaise basilicum voor later). Rasp de limoen boven de yoghurt en knijp het sap uit boven de curry.
5. Voeg de overgebleven plantaardige yoghurt toe aan de curry en verwarm even mee, maar breng niet meer aan de kook. Kruid met zout en peper. Serveer de gele rijst met de spinazie curry en verdeel de krokante knoflook en overgebleven Thaise basilicum over het gerecht. Lekker met de frisse limoen-yoghurt.

Tip: Je kunt de knoflook ook meebakken met de tomaten om tijd te winnen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

