



370 gram
groenten per
portie *

Curry met raapstelen en bloemkoolrijst

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Raapstelen zijn het jonge loof van de meiknollen. De raapsteel is een typische lente groente die vanaf begin februari geoogst kan worden. Ze zijn heel veelzijdig en kunnen op veel verschillende manieren worden bereid. Vandaag bakken we de raapstelen in de curry maar je kunt ze ook rauw eten met een salade. De licht pittige smaak van raapstelen doet denken aan die van mosterd of rucola.

20 min | 568 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
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Champignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Kikkererwten	<i>g</i>	150	300	370	600
Raapstelen	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Bloemkoolrijst	<i>g</i>	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Pel en snipper de ui. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Was de tomaat en snijd klein.
2. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui en champignons 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de gele currypasta en tomaat toe en bak mee. Doe de kokosroom, een beetje water en kikkererwten erbij en breng de curry aan de kook. Temper het vuur en laat 5 minuten afgedekt sudderen.
3. Was de raapstelen in een zeef onder de kraan, verwijder eventueel de worteltjes en snijd kleiner. Voeg toe aan de curry en verwarm 3-4 minuten mee.
4. Verhit intussen olie in een ander bakpan en roerbak de bloemkoolrijst enkele minuten. Kruid met zout en peper en serveer met een flinke schep van de curry.

Tip: Je kunt de bloemkoolrijst ook in de curry garen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

