



240 gram  
groenten per  
portie \*

## Milde curry met snijbiet, kikkererwten en rode Selvaggio rijst en ei

Gek op curry? Dan ga je dit gerecht zeker waarderen! We serveren de milde curry met een volkoren robijnrode rijst met een hartige, iets nootachtige smaak. Deze rijst is relatief zeldzaam omdat het slechts op een beperkte schaal wordt geteeld. Mooi van kleur, lekker en gezond. In Italië heeft deze rijst overigens de kwalificatie extra kwaliteit gekregen, wat slechts is voorbehouden aan de zuiverste rijstsoorten, welke tussen stenen zijn gepeld.

30 min | 832 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                 |    | 1P   | 2P  | 3P  | 4P  |
|-----------------|----|------|-----|-----|-----|
| Rode rijst      | g  | 75   | 150 | 225 | 300 |
| Eieren          | st | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Rode peper      | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Prei            | st | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Gele currypasta | g  | 15   | 25  | 40  | 50  |
| Kikkererwten    | g  | 150  | 300 | 370 | 600 |
| Kokosmelk       | ml | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Snijbiet        | g  | 150  | 300 | 400 | 600 |
| Verse koriander | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| zelf toevoegen: |    |      |     |     |     |
| Olie            | el | 1    | 2   | 3   | 4   |
| 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 en kook de rode rijst in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Breng een klein pannetje met water aan de kook en kook de eieren in 7 minuten gaar. Laat de eieren schrikken onder de kraan en halveer ze.
3. Snijd de rode peper heel fijn. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en fruit de rode peper en prei samen met de currypasta 2 minuten op een middelhoog vuur. Roer zodat de smaken goed vrijkomen.
4. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en voeg samen met de kokosmelk toe aan de pan.
5. Was de snijbiet in een zeef onder de kraan en snijd kleiner. Verwarm in de curry saus en laat het blad een beetje slinken. Serveer de rode Selvaġġio rijst met de milde curry en de eieren. Maak af met koriander naar smaak.

*Tip: Het is ook heel lekker een deel van de kikkererwten krokant te bakken, pittig te kruiden en over het gerecht te strooien.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

