



## Zoete aardappel curry

met kikkererwten en een Surinaamse Bara

Deze zoete aardappel curry is een grote bowl vol met heerlijkheden en het leuke is, je hoeft maar 1 pan te gebruiken! Lekker makkelijk en heerlijk. Daarnaast zit de curry zit vol groenten en vezels, wat zorgt voor een langer verzadigd gevoel.

25 min | 717 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   | 1.5 | 2   |
| Knoflookteen           | <i>st</i> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Gember                 | <i>tl</i> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Zoete aardappel        | <i>g</i>  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Caram Masala           | <i>tl</i> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Tomatenblokjes         | <i>g</i>  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Kikkererwten           | <i>g</i>  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Kokosroom              | <i>g</i>  | 80  | 160 | 240 | 320 |
| Spinazie               | <i>g</i>  | 125 | 250 | 375 | 500 |
| Bara                   | <i>st</i> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |     |     |     |     |
| Olijfolie              | <i>el</i> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |

*\*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 en knoflook en snijd de gember fijn. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Was de spinazie en laat goed uitlekken.
2. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui aan. Voeg de gember toe aan de pan en bak kort mee. Voeg vervolgens de zoete aardappelblokjes, tomatenblokjes en de garam masala toe. Roer alles goed door.
3. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Dep droog met keukenpapier. Voeg (de kikkererwten samen met kokosroom en een scheutje water toe en laat dit 10-15 minuten op het vuur staan.
4. Voeg de spinazie toe aan de pan en laat dit slinken. Verwarm de bara rustig in een droge bakpan met een deksel er schuin op.
5. Serveer de zoete aardappel curry met de bara.

*Tip: Je kunt ook de kikkererwten roosteren in de oven of in een bakpan voor een lekkere bite!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

