



300 gram
groenten per
portie *

Pastinaak penang curry

met Thaise basilicum en kikkererwten

Ken je dat, van die dagen dat je zin hebt in comfort food maar geen zin meer hebt om boodschappen te doen en je eigenlijk niet zoveel in huis hebt? Dat zijn de momenten dat je echt creatief te werk moet gaan. Een voorbeeld van wat je dan kunt maken, is deze curry. Je kunt curry op veel verschillende manieren bereiden. Vandaag gaan we voor de heerlijke combinatie van pastinaak, wortels en kikkererwten.

20 min | 912 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
Bruine rijst	g	75	150	225	300
Pastinaak	g	150	300	450	600
Wortel	g	150	300	450	600
Thaise penang currypasta	g	15	25	40	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Verse Thaise basilicum	g	5	5	10	10
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Peper en zout					

**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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 9-11 minuten beetgaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Schil de pastinaak en wortel en snijd in gelijke kleine stukken. Verwarm olie in een wok of diepe bakpan en bak de groenten al omscheppend circa 3 minuten.
3. Voeg de Thaise penang curry pasta toe aan de groenten. Schenk de kokosmelk erbij, meng alles goed door elkaar en kook afgedekt in circa 15 minuten beetgaar. Het is lekker als de groenten nog een 'bite' hebben. Proef en breng verder op smaak met peper, zout en limoensap.
4. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Voeg deze de laatste 2 minuten toe en verwarm mee. Serveer de pastinaak penang curry met de bruine rijst. Garneer met de verse Thaise basilicum.

Tip: Wil je meer saus? Voeg schenk dan wat bouillon erbij. Je kunt ook krokante kikkererwten maken in een droge bakpan of in de oven op 180 °C. Let op vaste klant Mildred: De penang curry is best heet! Te heet? Voeg een beetje agavesiroop toe als tegenhanger.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

