

Kokos-limoen curry met garnalen

sperziebonen en verse ananassalie

Een heerlijk frisse curry met garnalen, sperziebonen en een wel heel bijzondere kruid: ananassalie. Dit plantje ruikt en smaakt dan ook echt naar ananas en geeft het gerecht een zoete twist. Oorspronkelijk komt ananassalie uit Guatemala en Mexico, maar deze komt van onze kruidenleverancier Herbio in België.

30 min | 691 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
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Gember	tl	1	2	3	4
Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Sperziebonen	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Kokosroom	g	80	160	240	320
Ananassalie	st	0.25	0.5	1	1
Garnalen	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de knoflook. Schil de gember en rasp of snijd klein. Schil de koolrabi en snijd klein. Was de sperziebonen, verwijder de uiteindjes en snijd doormidden of in drieën. Rasp de limoen en pers het sap uit.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de knoflook en gember samen met de kerriepoeder 2 minuten op een laag vuur. Voeg de koolrabi en sperziebonen toe, zet het vuur hoog en bak nog 3 minuten mee. Doe de kokosroom en het limoensap erbij en laat 8-10 minuten afgedekt pruttelen. Breng op smaak met zout en peper en voeg op het laatst de helft van de ananassalie, limoenrasp toe. Schep goed om.
4. Dep de garnalen droog met keukenpapier. Verhit olie in een andere bakpan en bak de garnalen 3-4 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de rijst met de kokos-limoen curry en de garnalen. Garneer met overgebleven ananassalie en limoenrasp.

Tip: Maak het spicy door een rode peper toe te voegen aan de curry.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief