



## Snelle groene curry met rijst

en koriander-kipgehaktballetjes

Een curry is typisch zo'n gerecht dat je aan ieder seizoen kunt aanpassen. Vandaag maken wij het je wel heel makkelijk vanwege de voorgesneden roerbakgroenten. In combinatie met de snelkookrijst staat er supersnel een heerlijk aromatisch gerecht op tafel.

20 min | 764 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 |
| Sjalot                   | st | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Aziatische wokgroenten   | g  | 200  | 400 | 600 | 800 |
| Thaise groene currypasta | g  | 15   | 25  | 40  | 50  |
| Kokosroom                | g  | 80   | 160 | 240 | 320 |
| Gekruid kipgehakt        | g  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Verse koriander          | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| zelf toevoegen:          |    |      |     |     |     |
| Olie                     | el | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Sojasaus                 | el | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| 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 rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel intussen de sjalot en snijd in partjes. Verhit olie in een wok of bakpan en bak de sjalot 2 minuten. Roerbak de voorgesneden groenten 3 minuten mee op een hoog vuur. Voeg de currypasta toe en blus af met de kokosroom en een scheutje water. Temper het vuur en laat afgedekt op een laag vuur pruttelen.
3. Breng het gehakt op smaak met de helft van de koriander en sojasaus en rol kleine gehaktballetjes ervan. Doe de gehaktballetjes bij de curry en laat afgedekt garen (of bak de gehaktballetjes in een andere bakpan).
4. Serveer de rijst met een flinke schep curry en garmeer met de overgebleven koriander.

*Tip: Hou je van pit? Het is ook heel lekker om chilipeper door de gehaktballetjes te doen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

