



220 gram
groenten per
portie *

Easy peasy viscurry met palmkool

en basmatirijst

De viscurry van vandaag is lekker, kruidig en super easy om te bereiden. In de hoofdrol: palmkool. Palmkool (ook wel cavolo nero) is zwarte kool uit Toscane. De naam 'palmkool' is te danken aan het uiterlijk: de kool heeft lange smalle bladeren, die net als de bladeren van een palmboom groeien. De smaak lijkt een beetje op die van boerenkool en daarom wordt het wel eens Italiaanse boerenkool genoemd.

25 min | 761 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
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Rode ui	st	1	2	2	3
Palmkool	g	175	350	500	700
Thaise groene currypasta	g	15	25	40	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Heekfilet	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Was de palmkool, verwijder de harde nerven en snijd of scheur het blad klein. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en roerbak de ui met de palmkool enkele minuten op een hoog vuur. Voeg de currypasta en de kokosmelk toe en temper het vuur (voeg eventueel extra water of bouillon toe).
3. Snijd de vis in stukken, kruid met zout en (chili)peper (of viskruiden) en voeg toe aan de pan. Laat afgedekt zachtjes garen in de currysaus.
4. Serveer de rijst met de viscurry erbij.

Tip: Je kunt de vis ook in een beetje boter bakken en op de curry serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

