



Curry met bimi

wortelpeterselie en witte bonen

Vandaag een bijzondere groente op het menu: bimi. Ook bekend als aspergebroccoli of babybroccoli. Bimi heeft wat weg van broccoli, maar dan met lange, slanke stengels. De smaak is wat milder en zoeter en doet volgens sommige denken aan (groene) asperges.

25 min | 762 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Wortelpeterselie	<i>g</i>	150	300	600	600
Bimi	<i>g</i>	100	200	200	400
Thaise groene currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Witte bonen	<i>g</i>	100	200	360	400
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Water of bouillon	<i>ml</i>	50	100	150	200
(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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en laat afgedekt nagaren.
2. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Schil de wortelpeterselie en snijd in blokjes. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en roerbak de ui en wortelpeterselie 2 minuten op een middelhoog vuur.
3. Was de bimi, laat goed uitlekken en halveer grote exemplaren eventueel. Voeg toe aan de pan en bak 4-5 minuten met de ui en wortelpeterselie mee.
4. Voeg de currypasta, kokosmelk en water toe. Zodra het kookt temper je het vuur en laat je het afgedekt 5 minuten zachtjes pruttelen. Proef en breng eventueel verder op smaak met (chili)peper.
5. Spoel de witte bonen in een zeef onder de kraan en verwarm ze de laatste 3 minuten in de curry. Serveer de rijst met een flinke schep curry en limoensap.

Tip: Hou je van pit? Breng dan verder op smaak met chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

