



Gemengde vis in pittige groene curry

met knoflookrijst en broccoli

Onze Thaise currypasta is aromatisch en lekker pittig. De pasta is goed te combineren met alle soorten vlees en vis en met veel soorten groenten. In combinatie met kokosmelk zet je in een overheerlijk geurende curry op tafel met authentieke Thaise smaken. Tip: de groene curry is pittig. Doe beetje bij beetje de currypasta bij het gerecht totdat je de smaak goed vindt.

40 min | 670 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
Knoflookteen	st	1	3	4	6
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	150	300	400	400
Gemengde vis	g	100	200	300	400
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Thaise groene currypasta	g	15	25	40	50
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

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. Verwarm de oven voor op 180 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Leg de teentjes knoflook met schil in de oven voor ongeveer 15 minuten.
2. 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.
3. Was intussen de broccoli en snijd de roosjes van de stronk en de stronk in blokjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Snijd de gemengde vis eventueel nog wat kleiner. Meng de vis met de groenten, doe alles in een ovenschaal en kruid met zout en (chili) peper.
4. Verwarm de kokosmelk met de currypasta (proef of je de curry niet te scherp vindt), roer goed door elkaar en schenk in de ovenschaal bij de vis en groenten. Dek de schaal af (met folie) en bak in circa 20 minuten gaar.
5. Pers de knoflook uit haar teentjes, prak een beetje en meng door de rijst. Samen met de Thaise basilicum. Serveer de rijst met de heerlijk geurende viscurry.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Bereid de curry dan in een ruime braadpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

