



Tomaat egg drop curry met rijst

papadums en chocolademunt

Dit gerecht is een soort Indiase variant op de shakshuka, waarbij de eieren langzaam garen in de saus. Lekker veel specerijen erbij en je hele keuken geurt heerlijk. Samen met de rijst ook nog lekker voedzaam. De papadums geven een lekker knapperige bite en de chocolade munt is een fijne toevoeging.

35 min | 701 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
Gember	tl	1	2	3	4
Kurkuma	tl	0.5	1	1.5	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	g	200	400	600	800
Spinazie	g	75	150	200	300
Eieren	st	1	2	3	4
Verse chocolademunt	st	0.25	0.5	1	1
Mini papadums	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Korijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Water	ml	150	300	450	600
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 20-25 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Maak ondertussen een boemboc door de gember en kurkuma te schillen en klein te snijden of te raspen. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de rode peper fijn. Haal eventueel de zaadjes en de zaadlijsten eruit om de grootste hitte uit de rode peper te halen. Vijzel, blend of hak alles grof met een beetje olie.
3. Verwarm olie in een ruime bakpan en fruit eerst de boemboc 1-2 minuten. Breng op smaak met de komijn- en paprikapoeder.
4. Was de tomaten en snijd klein. Schep de tomaten in de pan, schenk het water erbij en laat 8-10 minuten pruttelen zonder deksel. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Voeg de laatste minuten de spinazie toe aan de pan en laat deze slinken.
5. Proef de tomatencurry en breng eventueel verder op smaak met zout. Maak holletjes in de tomatencurry en breek de eieren hierin. Dek de pan af met een deksel totdat de eieren gaar zijn (circa 8 minuten) en serveer met de rijst, papadums en chocolademunt.

Tip: Houd rekening met de specerijen: de een houdt iets meer van gember of rode peper dan de ander. Je kunt altijd een beetje boemboc apart houden en deze zelf als sambal op je eigen gerecht serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

