



Simpele viscurry met paksoi

limoen en basmatirijst

Vandaag een overheerlijke viscurry op het menu. De vis wordt geleverd door Fish and More. Dit bedrijf verkoopt duurzaam gevangen en biologische vis. Vis zit echt in de genen van de eigenaar Jurgen van Bakel. Met een vader die in de vis zat, wilde hij niets liever dan visboer worden.

25 min | 659 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 |
| Ui | st | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteen | st | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Paksoi | st | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Gember, rasp | tl | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Thaise kokosroom | ml | 80 | 160 | 240 | 320 |
| Heekfilet | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Limoen | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|----------------------|-----------|-----|---|-----|---|
| Bakolie | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Kerriepoeder | tl | 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 volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paksoi en snijd in reepjes, houd daarbij het groene en witte deel gescheiden.
3. Verhit olie in een bakpan. Fruit de ui en knoflook 2 minuten op een middelhoog vuur. Bak het witte deel van de paksoi mee. Schil de gember en rasp boven de pan. Schep 2 minuten om en breng op smaak met (chili)peper.
4. Voeg de kokosroom toe en een beetje water en breng op smaak met kerriepoeder. Doe het groene deel van de paksoi en de in stukken gesneden vis erbij en kook op een laag vuur in 5 minuten gaar. Breng op smaak met limoensap en -rasp.
5. Serveer de curry met de volkoren basmatirijst en garmeer eventueel met overgebleven limoenplakjes.

Tip: Hou je van pit? Breng dan verder op smaak met chilivlokken of een beetje sambal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

