



Milde curry met snijbiet, kikkererwten

en rode Selvaggio rijst en ei

Gek op curry? Dan ga je dit gerecht zeker waarderen! We serveren de milde curry met een volkoren robijnrode rijst met een hartige, iets nootachtige smaak. Deze rijst is relatief zeldzaam omdat het slechts op een beperkte schaal wordt geteeld. Mooi van kleur, lekker en gezond. In Italië heeft deze rijst overigens de kwalificatie "extra kwaliteit" gekregen, wat slechts is voorbehouden aan de zuiverste rijstsoorten, welke tussen stenen zijn gepeld.

30 min | 898 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode rijst	g	75	150	225	300
Eieren	st	1	2	3	4
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Prei	st	0.5	1	2	2
Gele currypasta	g	15	25	40	50
Kikkererwten	g	150	300	405	600
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Snijbiet	g	150	300	450	600
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
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 rode rijst in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Breng een klein pannetje met water aan de kook en kook de eieren in 7 minuten gaar. Laat de eieren schrikken onder de kraan en halveer ze.
3. Snijd de rode peper heel klein. Pel de ui en snijd in stukjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en fruit de rode peper, ui en prei samen met de currypasta 2 minuten op een middelhoog vuur. Roer zodat de smaken goed vrijkomen.
4. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en voeg samen met de kokosmelk toe aan de pan.
5. Was de snijbiet in een zeef onder de kraan en snijd kleiner. Verwarm in de curry saus en laat het blad een beetje slinken. Serveer de rode Selvaççio rijst met de milde curry en de eieren.

Tip: Het is ook heel lekker een deel van de kikkererwten krokant te bakken, pittig te kruiden en over het gerecht te strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

