



## Massaman curry

met tofu en palmkool

In dit gerecht gebruiken we tofu. Tofu komt oorspronkelijk uit China en is een product gemaakt van sojamelk. In China noemt men het ook wel 'doufu'. Het is gemakkelijk te bewerken en kan op veel manieren worden gebruikt. Natuurlijk in Aziatische gerechten maar ook in hartige taarten, desserts en zelfs smoothies! Tofu bevat veel eiwitten en is daardoor een uitstekende vleesvervanger.

---

25 min | 854 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  |
|-------------------------|-----------|------|-----|-----|-----|
| Ui                      | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Gember (verse)          | <i>tl</i> | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Massaman currypasta     | <i>g</i>  | 15   | 25  | 40  | 50  |
| Aardappels (vastkokend) | <i>g</i>  | 200  | 400 | 600 | 800 |
| Wortel                  | <i>g</i>  | 150  | 300 | 450 | 600 |
| Palmkool                | <i>g</i>  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Kokosmelk               | <i>ml</i> | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Tofu naturel            | <i>g</i>  | 100  | 200 | 250 | 400 |
| Verse Thaise basilicum  | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| <i>zelf toevoegen:</i>  |           |      |     |     |     |
| Olie                    | <i>el</i> | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Water                   | <i>ml</i> | 100  | 200 | 200 | 400 |
| 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. Pel en snipper de ui. Schil en rasp de gember. Verhit olie in een ruime pan. Fruit de ui en gember op een laag vuur. Voeg de massaman currypasta toe en verwarm mee.
2. Was of schil intussen de aardappels en wortel en snijd in kleine stukken. Was de palmkool, verwijder eventueel de harde nerven (of snijd deze heel klein) en snijd de bladeren klein. Druk het vocht uit de tofu, dep droog en snijd in blokjes.
3. Voeg de aardappel en wortel toe en roerbak kort. Schenk de kokosmelk en het water erbij en breng verder op smaak met zout en peper. Kook afgedekt circa 15 minuten. Voeg de laatste 5 minuten de tofu en palmkool toe.
4. Serveer de massaman curry in een kom en garneer met de Thaise basilicum.

*Tip: Het is ook lekker om de tofu knapperig te bakken in een aparte pan.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

