



Snelle viscurry met paksoi

limoen en rijst

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 | 622 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
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Spinazie	g	100	200	400	400
Heekfilet	g	100	200	300	400
Thaise groene currypasta	g	15	25	25	50
Kokosroom	g	80	160	240	320
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
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 en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder kan garen.
2. Was de paksoi en spinazie en snijd in reepjes, houd daarbij het groene en witte deel van de paksoi gescheiden. Leg de spinazie bij het groene deel. Snijd de vis in stukken.
3. Verhit olie in een bakpan. Fruit het witte deel van de paksoi 2 minuten. Voeg de currypasta toe, roerbak 2 minuten en breng op smaak met (chili)peper.
4. Schenk de kokosroom en een beetje water of bouillon erbij. Doe het groene deel van de paksoi, de spinazie en de in stukken gesneden vis erbij en kook afgedekt op een laag vuur in 3-5 minuten gaar. Breng op smaak met limoensap en -rasp.
5. Serveer de curry met de rijst en garneer 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

