



Thaise groene curry met kip

basmatirijst en groenten

Thaise groene-currypasta is aromatisch en lekker pittig. De pasta is goed te combineren met alle soorten vlees en vis, en met veel soorten groenten. In combinatie met kokosmelk zet je in een handomdraai een heerlijke curry op tafel met authentiek Thaise smaken.

30 min | 830 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	150	300	400	500
Thaise groene currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Snijd de kip in grove stukken. Pel en snipper intussen de ui. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit olie in een ruime pan en bak de ui, paprika en kip 4-5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Was de spinazie grondig, laat uitlekken en snijd kleiner. Voeg de rode currypasta en spinazie toe aan de pan en bak nog 1 minuut. Doe de kokosmelk erbij en laat nog 5 minuten zachtjes pruttelen.
4. Serveer de rijst met de curry en werk af met koriander.

Tip: Ook erg lekker met nootjes zoals pinda's of cashewnoten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

