



260 gram
groenten per
portie *

Milde kokoscurry met koolrabi

linzen en verse munt

Vandaag maken we een overheerlijke kokoscurry met koolrabi. Koolrabi is geen wortel of knol, maar een verdikking van de stengel. Deze groente en vooral ook het blad bevatten heel veel vitamines en andere belangrijke voedingsstoffen zoals kalium en magnesium, caroteen en ijzer. Koolrabi kan rauw en gekookt gegeten worden. Rauw heeft koolrabi een pittige koolsmaak, gekookt is de smaak veel zachter.

30 min | 679 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
Sjalot	st	1.5	3	4	6
Puntpaprika	g	75	150	250	300
Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Thaise groene currypasta	g	15	25	40	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Linzen	g	100	200	300	360
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Bakolie	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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper intussen de sjalot. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in grove stukken. Schil de koolrabi en snijd in blokjes.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de sjalot 2 minuten. Bak de paprika en koolrabi 3 minuten mee op een hoog vuur.
4. Voeg de currypasta en de kokosmelk toe en laat 10 minuten zachtjes koken op een middelhoog vuur. Verwarm de uitgelekte linzen kort mee en breng op smaak met verse munt, zout en chilipeper (bewaar wat munt voor de garnering).
5. Serveer de kokoscurry met de volkoren basmatirijst en garneer met verse munt.

Tip: De koolrabi is rauw ook erg lekker in een salade of in een smoothie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

