



Milde curry met een omelet

sperziebonen en paprika

Dit gerecht is een echte topper om doordeweeks makkelijk, heerlijk en gezond te eten. De milde curry is een allemansvriend. Perfect geschikt voor jonge kinderen om smaken te leren kennen, om sperziebonen of paprika in te dopen of desnoods je bord leeg te likken.

25 min | 745 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
Puntpaprika	g	125	250	350	500
Sperziebonen	g	125	250	300	500
Thaise kokosroom	ml	80	160	240	320
Gele currypasta	g	15	25	40	50
Ei	st	1	2	3	4
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2
Bakolie	g	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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Haal de pan van het vuur en laat de rijst afgedekt 5 minuten rusten. Roer de rijst los met een vork en laat een beetje afkoelen.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Dop de sperziebonen. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook de sperziebonen in 6-8 minuten beetgaar. Giet het water af en zet dezelfde pan weer terug op het vuur. Voeg de kokosroom, een beetje vocht en de curry toe en klop goed door elkaar.
3. Schep de voorgekookte sperziebonen en de paprika door de curry en laat afgedekt nog paar minuten mee pruttelen (of hou de groente apart).
4. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan. Kluts de eieren, maak indien gewenst op smaak met een beetje ketjap of sojasaus en bak een omelet. Snijd de omelet in lange linten.
5. Serveer de rijst met een flinke schep curry en drapeer de omelet erop. Heerlijk fris met een paar schijfjes limoen.

Tip: Snijd de limoen in partjes en bak deze kort in een droge bakpan. De smaak van de limoen wordt dan nog intenser.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

