



320 gram
groenten per
portie *

Pittige curry met groene groenten

kikkererwten en udon noodles

Vandaag zetten we in een handomdraai een heerlijke curry op tafel met authentiek Thaise smaken. Onze groene-currypasta is aromatisch en lekker pittig. Dus proef tussendoor of je de smaak goed vindt.

20 min | 792 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
Udon noodles	<i>g</i>	85	170	255	340
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Verse gember	<i>tl</i>	1	2	3	4
Thaise groene currypasta	<i>g</i>	15	25	25	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</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 en kook de udon noodles in 12 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Snijd de knoflook en gember fijn. Snijd de broccoli in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Verhit olie in een wok en bak de knoflook, gember en broccoli stronk 2 minuten. Voeg de Thaise groene currypasta toe en schenk de kokosmelk erbij. Roer goed door.
3. Was de bladeren van de paksoi en snijd in grove stukken. Doe de paksoi en broccoli roosjes bij de curry en laat afgedekt 8-10 minuten pruttelen. Voeg eventueel nog een scheutje water toe. Proef en breng verder op smaak met zout en peper.
4. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en verwarm de helft met de groenten mee. Bak de andere helft in een kleine bakpan krokant. Kruid met paprikapoeder, zout en (chili)peper.
5. Serveer de noodles met een flinke schep curry en strooi de gebakken kikkererwten erover. Verdeel ook de sesamzaadjes over het gerecht.

Tip: Heb je gember over? Daar kun je lekkere thee van trekken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

