



370 gram
groenten per
portie *

One pot zoete aardappel curry

snijbiet en kikkererwten

De romige one pot curry van vandaag is een allemansvriend. Lekker, voedzaam en het staat in een wip op tafel. We maken 'm vandaag met snijbiet, een fantastische groente met een heerlijke smaak en een prachtig uiterlijk. Qua smaak lijkt snijbiet op spinazie, daarom wordt deze groente ook wel eens Belgische spinazie genoemd. Snijbiet is familie van de rode biet en je kunt zowel de stengel als het blad eten.

25 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

Zoete aardappel	<i>g</i>	250	500	750	1000
Snijbiet	<i>g</i>	125	250	375	500
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Thaise kokosroom	<i>ml</i>	1	1	1	1
Kikkererwten	<i>g</i>	150	300	370	600
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Water of bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Verse koriander	<i>g</i>	5	5	10	10
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. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Was de snijbiet in een vergiet onder de kraan en laat goed uitlekken. Snijd de stelen in stukken en het blad in dunne stroken.
2. Breng de currypasta, kokosroom en het water aan de kook in een ruime pan.
3. Voeg de zoete aardappel en snijbiet stelen toe en kook afgedekt 10-15 minuten op een middelhoog vuur.
4. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Voeg tenslotte de kikkererwten en het snijbiet blad toe en verwarm nog enkele minuten mee tot het blad is geslonken.
5. Maak af met kleingesneden koriander en limoenrasp en -sap.

Tip: Je kunt de kikkererwten ook krokant bakken in een pan of in de oven en later over de curry strooien. Heerlijk met pittige chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

