



Tomaat eëg drop curry met papadums en chocolademunt

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit gerecht is een soort Indiase variant op de shakshuka, waarbij de eieren langzaam garen in de saus. Lekker veel specerijen erbij en je hele keuken geurt heerlijk. Samen met de linzen ook nog lekker voedzaam. De papadums geven een lekker knapperige bite en de chocolade munt is een fijne toevoëging.

20 min | 580 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
Gember	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kurkuma	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Tomaat	<i>g</i>	200	400	600	800
Spinazie	<i>g</i>	75	150	200	300
Linzen	<i>g</i>	150	300	360	600
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4
Verse chocolade munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Mini papadums	<i>g</i>	25	35	50	75

zelf toevoegen:

Water	<i>ml</i>	150	300	450	600
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Komijnpoeder	<i>tl</i>				
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. Maak een boemboc door de gember en kurkuma te schillen en klein te snijden of te raspen. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de rode peper fijn. Haal eventueel de zaadjes en de zaadlijsten eruit om de grootste hitte uit de rode peper te halen. Vijzel, blend of hak alles grof met een beetje olie.
2. Verwarm olie in een ruime bakpan en bak eerst de boemboc 1-2 minuten. Breng op smaak met de komijn- en paprikapoeder.
3. Was de tomaten en snijd klein. Schep de tomaten in de pan, schenk het water erbij en laat 8-10 minuten pruttelen zonder deksel. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Voeg de laatste minuten de spinazie en linzen toe aan de pan en verwarm mee.
4. Proef de tomatencurry en breng eventueel verder op smaak met zout. Maak holletjes in de tomatencurry en breek de eieren hierin. Dek de pan af met een deksel totdat de eieren gaar zijn (circa 8 minuten) en serveer met de papadums en chocolademunt.

Tip: Houd rekening met de specerijen: de een houdt iets meer van gember of rode peper dan de ander. Je kunt altijd een beetje boemboc apart houden en deze zelf als sambal op je eigen gerecht serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

