



Mango en paksoi in kokossaus

met kikkererwten en pinda's

Vandaag een heerlijke tropische combinatie op het menu: mango en kokosmelk. Mango is niet alleen lekker, maar ook supergezond. Je hoeft maar 100 gram mango te eten om genoeg vitamine C voor de hele dag binnen te krijgen! Tip: haal de mango uit de zak en laat verder rijpen op je fruitschaal.

25 min | 794 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Citroen-kerriepoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Mango	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Pinda's	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</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. Was 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 de ui. Was de paksoi en snijd klein (houd daarbij het witte en groene deel van elkaar gescheiden). Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Schil de gember en rasp fijn.
3. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui en gember met het witte deel van de paksoi 5 minuten. Voeg de kikkererwten, kokosmelk en een beetje vocht toe en breng op smaak met kerriepoeder, zout en (chili)peper. Zet het vuur laag.
4. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees klein. Voeg de mango toe aan de pan en verwarm enkele minuten mee. Voeg ook het groene blad van de paksoi toe. Laat het geheel op een laag vuur pruttelen totdat de groene bladeren slinken.
5. Serveer de rijst met de mango-kokossaus en strooi de pinda's erover.

Tip: Hou je van pit? Breng dan verder op smaak met peperolie of chili saus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

