



290 gram
groenten per
portie *

Tomaat egg drop curry met rijst

papadums en munt

Op de foto zijn de eieren nog heel, maar in een egg drop laat je het ei langzaam garen in de curry. Zo wordt het een soort van geklutst, maar dat zag je zo slecht op de foto :) Lekker veel specerijen erbij en je hele keuken geurt heerlijk. De papadums geven een lekker knapperige bite en de munt is een fijne toevoeging.

25 min | 751 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
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	g	200	400	600	800
Kokosroom	g	50	100	160	200
Chinese 5 spices	tl	1	2	3	4
Spinazie	g	75	150	200	300
Eieren	st	1	2	3	4
Verse munt	st	0.25	0.5	0.75	1
Mini papadums	g	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2

**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 rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder kan garen.
2. 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. Zo maak je een boemboe, een kruidenpasta.
3. Verwarm olie in een ruime bakpan en fruit eerst de boemboe 1-2 minuten.
4. Was de tomaten en snijd klein. Schep de tomaten in de pan bij de boemboe, schenk de kokosroom en een kleine beetje water erbij en laat 8-10 minuten pruttelen zonder deksel. Breng op smaak met sojasaus en de 5-spices. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Voeg de laatste minuten de spinazie toe aan de pan en laat deze slinken.
5. Kluts de eieren in een bakje en schenk in de pan terwijl je roert. Het ei wordt dan automatisch geklutst in de saus. Dek de pan af met een deksel en verwarm nog enkele minuten. Serveer met de rijst, papadums en munt.

Tip: Houd rekening met de specerijen, deze zijn best uitgesproken. Iemand kan altijd aan tafel nog iets extra's toevoegen en PS: Je mag dit gerecht ook als een shaksuka klaarmaken (zoals op de foto met eieren in een 'holletje'). Geen enkel probleem!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

