



350 gram
groenten per
portie *

Thaise curry met broccoli

limoenrijst en Beluğa linzen

Beluğa linzen zijn de kaviaar onder de linzen. Dit komt voornamelijk door hun uiterlijk. Tijdens het koken behouden de zwarte Beluğa linzen hun kleur en structuur die op kaviaar lijkt. Door de fijne nootachtige smaak zijn deze linzen erg lekker in een curry, door een salade, bij de couscous of op een toastje.

25 min | 837 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
Witte rijst	g	75	150	225	300
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Beluga linzen	g	35	70	100	140
Ui	st	1	2	2	3
Puntpaprika	g	150	300	500	600
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Thaise groene currypasta	g	15	25	40	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Ongezouten pinda's	g	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12-15 minuten gaar. Giet daarna het water af. Rasp de schil van de limoen en knijp de rest van de limoen uit. Meng dit door de rijst en zet afgedekt opzij.
2. Breng een kleine pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en kook ze 10-15 minuten. Giet vervolgens het water af.
3. Pel en snipper intussen de ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Was de broccoli en snijd in roosjes en de stronk in dobbelsteentjes.
4. Verhit de olie in een wok of bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak de paprika en broccoli mee en roer de currypasta en kokosmelk erdoor. Temper het vuur en laat zachtjes - afgedekt - pruttelen op een middelhoog vuur.
5. Schep de gekookte Beluga linzen door de rijst. Serveer de rijst met een flinke schep curry. Hak de pinda's klein en strooi erover.

Tip: Dit gerechtje is een milde allemansvriend. Hou je van pit, kruid dan extra met sambal of chilivlokken. Tip van klant: kook de linzen met de rijst mee, scheelt weer water en pannen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

