



Kikkererwten-kokoscurry

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Curry is de omschrijving van een groot aantal gekruide gerechten die vooral voorkomen in de Indiase en Pakistaanse keuken. Lekker met kokos, kikkererwten en een licht pittige currypasta.

25 min | 651 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
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Kikkererwten	<i>g</i>	150	300	370	600
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Thaise rode curry pasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Pinda's	<i>g</i>	15	25	40	50
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sambal	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Pel en snipper de knoflook en ui. Snijd de broccoli in kleine roosjes en snijd ook de stronk klein. Was de tomaat en snijd klein.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de knoflook en ui 2 minuten. Voeg de broccoli en tomaat toe en bak 5 minuten mee.
3. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan. Doe de kokosmelk en rode currypasta erbij en verwarm afgedekt 5 minuten op een laag vuur. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Rooster de pinda's in een droge bakpan en strooi over de curry. Top af met de verse koriander en een beetje sambal naar smaak.

Tip: Voor meer pit is het ook lekker de pinda's te bakken en op smaak te brengen met sambal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

