



Romige bloemkoolcurry

met kidneybonen en tomaat

Onze currypasta is aromatisch en goed te combineren met alle soorten peulvruchten en groenten. Dit gerecht bevat onder andere voorgesneden bloemkool, dus het snijden van de bloemkool is al voor je gedaan; lekker makkelijk!

30 min | 765 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
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Bloemkoolroosjes	<i>g</i>	200	400	600	600
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Kidneybonen	<i>g</i>	150	300	360	700
Tomaat	<i>g</i>	50	100	200	300
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Water of bouillon	<i>ml</i>	75	150	250	300
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet vervolgens het water af en laat afgedekt nagaren.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Snijd de bloemkoolroosjes eventueel wat kleiner.
3. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg dan de currypasta, bloemkoolroosjes, kokosmelk en het water (of bouillon) toe en laat afgedekt op een middelhoog vuur 15-20 minuten garen.
4. Spoel intussen de kidneybonen in een zeef onder de kraan. Was de tomaat, snijd klein en voeg halverwege, samen met de kidneybonen, toe aan de pan. Serveer de volkoren basmatirijst met een flink schep bloemkoolcurry. Maak af met een schijfje limoen.

Tip: Het is ook heel erg lekker als je de bloemkoolroosjes in de oven roostert en later door de curry schept. Uiteraard is de bereidingstijd dan wat langer.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

