



370 gram
groenten per
portie *

Aloo Gobi - Aardappel bloemkoolcurry

met chili-sesamboter

Aloo Gobi is een eenvoudige curry uit India met aardappel en bloemkool en een heerlijke currypasta voor een geurende smaak. Je maakt het af met een lekkere pittige boter met krokante sesamzaadjes. Deze is er eentje voor het vaste menu!

40 min | 698 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 |
|------------------------|----|------|-----|-----|------|
| Aardappels, vastkokend | g | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Bloemkool | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Trostomaten | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Gele currypasta | g | 15 | 25 | 25 | 40 |
| Verse koriander | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Sesamzaadjes | g | 8 | 15 | 25 | 25 |
| Chilivlokken | tl | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Pinda's ongezouten | g | 15 | 25 | 40 | 50 |
| <i>zelf toevoegen:</i> | | | | | |
| Bouillon | ml | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Olie | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (Veëan) boter | g | 10 | 20 | 30 | 40 |
| 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. Was of schil de aardappels en snijd in kleine blokjes. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en de stonk in dobbelsteentjes. Snijd de tomaten klein. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een ruime wok of braadpan en roerbak hierin de aardappels en de bloemkool 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg de tomaten en de currypasta toe en schep om. Schenk de bouillon erbij en laat het gerecht afgedekt 15-20 minuten zachtjes pruttelen totdat de aardappels gaar zijn. Schep af en toe om.
3. Hak intussen de koriander klein. Rooster de sesamzaadjes in een droge bakpan lichtbruin. Voeg dan de (veëan) boter en de chili-vlokken toe. Laat de boter smelten en haal van het vuur af.
4. Schep de curry op de borden en verdeel de koriander en de chili-sesamboter over het gerecht. Strooi de pinda's erover.

Tip: Je kunt ook chili-sesamolie maken in plaats van 'boter'. Je kunt ook de bloemkool roosteren voor een rokerige smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

