

Licht pittige bananencurry met rode rijst

een frisse komkommer-veldslasalade

Een bijzonder recept: curry met mais en banaan! In Azië wordt vaker gebruik gemaakt van fruit in een (pittige) hoofdgerecht. Het geeft op warme dagen een lekker fris en zoetig element, wat de hele maaltijd omhoog krikt. Dit gerecht is het lievelingsgerecht van Davi, de zoon van Freya van het receptenteam. Maar wij zijn allemaal fan!

25 min | 795 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
Rode rijst	g	75	150	225	300
Banaan	st	0.5	1	1.5	2
Mais	g	100	200	300	390
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Thaise groene currypasta	g	15	25	40	50
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Komkommertje	st	2	3	5	6
Veldsla	g	50	75	100	150
Cashewnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
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 circa 20 minuten gaar (eventueel met een klein beetje azijn, zodat de rijst mooi rood blijf van kleur). Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Schil de banaan en snijd in kleine stukken. Giet de mais af. Verwarm de kokosmelk met de currypasta. Voeg de banaan en mais toe en warm kort door.
3. Meng olijfolie extra vierge met de limoensap en -rasp (en eventueel een beetje honing). Was de komkommer en snijd in stukjes. Was de veldsla en laat goed uitlekken. Maak een salade van de komkommer en veldsla en meng met de dressing.
4. Serveer de rode rijst bij de bananencurry samen met de groene salade en de cashewnoten.

Tip: Bananen kunnen slecht tegen ons koude transport. Haal ze daarom uit de maaltijdzak en leg ze lekker op de fruitschaal in een warm huis.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief