



250 gram
groenten per
portie *

Curry met Chinese kool

met tofu curry en sambal nootjes

Deze bladgroente heeft niet de typische koolsmak. De smaak is enigszins zoetig en de beet blijft aangenaam knapperig. Chinese kool kan zowel in Oosterse als in Europese gerechten verwerkt worden. Hij is geschikt voor roerbakken, bakken, koken en rauw eten.

25 min | 800 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>	1	2	3	4
Knoflook	<i>st</i>	1	2	3	4
Chinees kool	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Tofu curry	<i>g</i>	100	200	250	400
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	1	2	2
Kurkuma, rasp	<i>tl</i>	1	1	2	2
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	35	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	2	3
Bouillon of water	<i>ml</i>	50	100	200	200
Sambal	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2

**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 25 minuten gaar. Giet vervolgens het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Was de Chinese kool en snijd in stukken. Dep de tofu droog met keukenpapier en snijd in blokjes. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in een wok of bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Bak de tofu 2 minuten mee op een hoog vuur. Voeg vervolgens de Chinese kool toe en bak mee. Schil de gember en kurkuma (pas op, kurkuma geeft erg af aan je handen) en rasp dit boven de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met kerriepoeder, zout en (chili)peper. Schenk de kokosmelk en de bouillon erbij en laat 10 minuten zachtjes koken.
4. Hak de pinda's grof en rooster enkele minuten in een droge bakpan. Haal de pan van het vuur en meng de pinda's met de sambal.
5. Serveer de curry met de basmatirijst en strooi de sambal nootjes erover.

Tip: Je kunt de rijst ook mooi geel kleuren, door de kurkuma boven de rijst te raspen (als de rijst bijna gaar is). Of de tofu apart bakken zodat deze krokant wordt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

