



270 gram
groenten per
portie *

Curry met paksoi

cashewnoten en tofu

Paksoi is een langwerpige open bladsoort en familie van de Chinese kool. Paksoi heeft grote donkergroene bladeren en knapperige witte stelen en nerven. De smaak is heel mild, maar iets pittiger dan andere koolsoorten. Door de sappige, knapperige structuur is paksoi erg lekker om te roerbakken en wokken, stoven of bakken, in stampot en salades. Deze groente zit boordevol vitamines en mineralen.

25 min | 738 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>	65	130	195	260
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Knoflook	<i>st</i>	1	2	3	4
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	2	2
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
Cashewnoten	<i>g</i>	7.5	15	20	25
<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
(Chili)peper en zout	<i>g</i>				

**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 paksoi en snijd in stukken. Dep de tofu droog met keukenpapier en snijd in blokjes. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Bak de tofu 2 minuten mee op een hoog vuur. Voeg vervolgens de paksoi 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.
4. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en laat 10 minuten zachtjes koken.
5. Serveer de curry met de volkoren basmatirijst en strooi de cashewnoten erover.

Tip: Ook heel lekker met citroensap of limoensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

