



## Makkelijke bloemkool korma

met rozijnen en sesamrijst

We maken het je wel heel makkelijk met deze bloemkool korma. Een fantastische roerbaksaus zonder toevoegingen, helemaal kant en klaar in jouw maaltijdzak. En de bloemkool hebben we ook al voor je gesneden. Korma is een zachte saus uit India, die perfect gekruid is voor de milde eters. Lekker, makkelijk en snel klaar!

20 min | 689 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
Witte rijst	g	75	150	225	300
Bloemkoolroosjes	g	150	300	400	600
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Roerbaksaus korma	g	100	175	300	350
Sesamzaadjes	g	15	25	50	50
Rozijnen	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12-15 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Snijd eventuele grote bloemkoolroosjes wat kleiner. Breng een pan met water aan de kook en kook of stoom de bloemkool in circa 8 minuten beetgaar. Giet af, maar bewaar een deel van het kookvocht.
3. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de voorggekookte bloemkool en de paprika 3-5 minuten. Voeg de korma saus toe en een scheut kookvocht van de bloemkool. Laat een paar minuten sudderen.
4. Meng de sesamzaadjes en rozijnen door de rijst. Serveer de rijst samen met de bloemkool korma.

*Tip: Je kunt de paprika ook rauw erbij serveren of in stukjes door de rijst mengen. Lekker knapperig!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

