



Makkelijke bloemkool korma

met rozijnen, linzen 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 | 750 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
Linzen	g	100	200	300	360
Witte rijst	g	75	150	225	300
Bloemkoolroosjes	g	150	300	400	600
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Indian Korma	g	100	175	250	350
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Rozijnen	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

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. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de voorgekookte bloemkool, paprika en linzen 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

