



Hands off my curry

met naanbrood, bloemkool, worteltjes en doperwten

Deze curry is supermakkelijk om te maken. Je stopt alle ingrediënten bij elkaar in een ovenschaal, oven dichtdoen en voilà! Ongeveer 30 minuten later heb je een heerlijk geurende curry op tafel staan. Lekker dippen, bijna geen vaat. Fantastisch voor een drukke doordeweekse dag.

30 min | 646 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
Bloemkoolroosjes	g	100	200	300	400
Wortel	g	150	300	450	600
Thaise kokosroom	ml	80	160	240	320
Currypasta	g	15	25	40	50
Doperwten	g	100	200	350	350
Mini naan	g	70	140	210	280
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Ketjap	el	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. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd eventuele grote bloemkoolroosjes kleiner. Was of schil de wortel en snijd klein. Hussel de bloemkool en wortel met een beetje olie in een ruime ovenschaal (of braadslede), kruid met zout en peper en rooster 15 minuten in de hete oven.
3. Roer de ketjap met de kokosroom, een beetje vocht en de currypasta los in een bakje. Haal na 15 minuten de groente uit de oven en verdeel de kokosmelk erover. Zet nogmaals 10-15 minuten in de oven.
4. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan, schep de laatste 3 minuten door de curry en verwarm kort mee in de oven.
5. Bak ook de mini naanbroodjes de laatste 3 minuten mee in de oven. Serveer de curry samen met de naanbroodjes.

Tip: Voor hele kleine eters kun je ook de wortel pureren met een beetje kokosmelk, voor een lichte Oosterse maaltijd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

