



250 gram
groenten per
portie *

One pan kip curry met radijs en parelcouscous

Een makkelijk gerecht voor een doordeweekse, drukke dag. Eén pan vol met parelcouscous, geurige curry, wortel, radijsjes en kipgehaktballetjes. Onze gele currypasta is lekker kruidig en mild van smaak. Radijsjes zijn gebakken erg lekker, maar je kunt ze ook apart serveren als je dat fijner vindt.

25 min | 712 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
Kipgehakt	g	100	200	300	400
Sjalot	st	1	1	2	3
Radijs	bos	0.5	1	1	1
Wortel	g	125	250	350	500
Parelcouscous	g	85	170	255	340
Spinazie	g	50	100	150	200
Gele currypasta	g	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Sesam)olie	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Rol kleine balletjes van het kipgehakt. Verhit olie in een bakpan en bak de balletjes aan alle kanten bruin op een hoog vuur.
2. Pel de sjalot en snijd in partjes. Was de radijsjes, verwijder het groene blad en snijd in vieren. Bak de sjalot en radijsjes 3-4 minuten met de gehaktballetjes mee, schep daarna alles uit de pan en houd apart.
3. Was of schil intussen de wortel en snijd in dunne plakjes. Was de parelcouscous en laat uitlekken. Spoel de spinazie in een zeef onder de kraan en snijd kleiner.
4. Gebruik dezelfde pan van de gehaktballetjes en verwarm wat extra olie. Bak de wortels 2 minuten op een hoog vuur. Voeg de currypasta en de parelcouscous toe en schep om. Schenk water erbij totdat de parelcouscous net onder staat en breng aan de kook. Kook 10-12 minuten afgedekt totdat de parelcouscous gaar is (roer regelmatig). Verwarm de spinazie 3 minuten mee. Verwijder de laatste minuten de deksel zodat het vocht wat kan verdampen.
5. Schep tenslotte de gehaktballetjes en radijsjes terug in de pan en verwarm mee. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper.

Tip: Heb je weinig tijd? Rul dan het gehakt in plaats van balletjes te maken. Dat scheelt zeker 5 minuten. Het gehakt is minder plakkerig met een beetje paneermeel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

