



Koolhydraatbewuste viscurry met koolrabi

! Weinig koolhydraten

Beluga linzen worden ook de kaviaar onder de linzen genoemd. Dit komt voornamelijk door hun uiterlijk. Ze zijn klein, maar bijzonder fijn. Tijdens het koken behouden de zwarte Beluga linzen hun kleur en structuur die op kaviaar lijken. Door de fijne nootachtige smaak zijn Beluga linzen lekker in salades, bij de couscous of op een toastje.

20 min | 509 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
Beluga linzen	g	35	70	105	140
Rode ui	st	1	2	2	3
Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Palmkool	g	75	150	250	300
Gele currypasta	g	15	25	25	50
Gemengde vis	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Water of bouillon	ml	75	150	200	300
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 bouillon aan de kook. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en kook 15 minuten. Giet daarna het water weg en laat afgedekt nagaren.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Schil de koolrabi en snijd in kleine blokjes. Was de palmkool, verwijder harde nerven en snijd het blad klein.
3. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui samen met de koolrabi 5 minuten. Voeg het palmkool blad toe en bak mee op een hoog vuur.
4. Voeg de currypasta en het water of bouillon toe. Leg de gemengde vis erop en kruid met zout en peper. Laat afgedekt zachtjes pruttelen tot de vis gaar is. Serveer de Beluga linzen met de viscurry.

Tip: Ook erg lekker met chilivlokken of een beetje sambal voor meer pit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

