



## Curry met raapstelen en rijst

met champignons en kikkererwten

Deze curry zit boordevol groenten en vezels en zorgt dus lang voor een vol gevoel. We bereiden de curry met raapstelen, het jonge loof van de meiknollen. De raapsteel is een typische lente groente die vanaf begin februari geoogst kan worden. Ze zijn heel veelzijdig en kunnen op veel verschillende manieren worden bereid. Vandaag bakken we de raapstelen in de curry maar je kunt ze ook rauw eten met een salade. De licht pittige smaak van raapstelen doet denken aan die van mosterd of rucola.

30 min | 731 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
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Champignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Gele currypasta	<i>g</i>	12.5	25	25	50
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
Thaise kokosroom	<i>ml</i>	80	160	240	320
Raapstelen	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Zet de rijst afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Was de tomaat en snijd klein.
3. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui en champignons 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de gele currypasta en tomaten toe en bak mee. Doe de kokosroom, een beetje water en kikkererwten erbij en breng de curry aan de kook. Temper het vuur en laat 5 minuten afgedekt sudderen.
4. Was de raapstelen in een zeef onder de kraan, verwijder eventueel de worteltjes en snijd kleiner. Voeg toe aan de curry en verwarm 3-4 minuten mee. Voeg naar smaak nog wat zout en peper toe en serveer samen met de rijst.

*Tip: De curry kan ook prima als lunch gegeten worden de volgende dag.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

