



Curry met spinazie 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 spinazie, ui, champignons, tomaat en kikkererwten. Kikkererwten zijn kleine, ronde erwten met een lichtbruine kleur. De smaak is mild, licht zoet en een beetje nootachtig.

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	g	75	150	225	300
Ui	st	0.5	1	1	2
Champiignons	g	100	200	300	400
Trostomaten	g	100	200	300	400
Gele currypasta	g	15	25	40	50
Kikkererwtten	g	100	200	300	370
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Spinazie	g	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
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. 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. Veeĝ de champiignons schoon en snijd in plakjes. Was de tomaat en snijd klein.
3. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui en champiignons 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de gele currypasta en tomaten toe en bak mee. Doe de kokosmelk en kikkererwtten erbij en breng de curry aan de kook. Temper het vuur en laat 5 minuten afgedekt sudderen.
4. Was de spinazie in een zeef onder de kraan en snijd kleiner. Voeg toe aan de curry en verwarm 3-4 minuten mee. Voeg naar smaak noĝ 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

