



Indiase bloemkoolcurry

met kipgehaktballetjes, radijsjes en rozijnen

Onze currypasta is aromatisch en goed te combineren met alle soorten peulvruchten en groenten. Dit gerecht bevat onder andere voorgesneden bloemkool, dus het snijden van de bloemkool is al voor je gedaan; lekker makkelijk!

30 min | 807 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>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Bloemkoolroosjes	<i>g</i>	150	300	450	600
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosroom	<i>g</i>	80	160	240	320
Kipgehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Rozijnen	<i>g</i>	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Water of bouillon	<i>ml</i>	75	150	250	300
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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 een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet vervolgens het water af en laat afgedekt nagaren.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Snijd de bloemkoolroosjes eventueel wat kleiner. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook aan. Voeg de currypasta, bloemkoolroosjes, kokosmelk en het water (of bouillon) toe en laat afgedekt op een middelhoog vuur 15-20 minuten garen.
3. Rol kleine balletjes van het kipgehakt en maak op smaak met komijn. Verhit olijfolie in een andere bakpan en bak de balletjes aan alle kanten bruin op een hoog vuur. Doe ze vervolgens bij de curry.
4. Was ondertussen de radijs, snijd klein en voeg halverwege toe aan de pan. Voeg ook de rozijnen toe. Of maak een chutney zoals in de tip! Serveer de volkoren basmatirijst met een flink schep curry en kip balletjes.

Tip: Je kunt ook een lekkere chutney maken van de radijs, rozijnen en gebakken uien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

