



Gele bananencurry met rode rijst

een frisse komkommer-veldslasalade

Een bijzonder recept: curry met mais en banaan! In Azië wordt vaker gebruik gemaakt van fruit in een (pittige) hoofdgerecht. Het geeft op warme dagen een lekker fris en zoetig element, wat de hele maaltijd omhoog krijkt. Dit gerecht is het lievelingsgerecht van Davi, de zoon van collega van het receptenteam Freya. Maar wij zijn allemaal fan!

25 min | 806 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
Rode rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Banaan	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Mais	<i>g</i>	100	200	300	340
Kokosroom	<i>g</i>	80	160	240	320
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	25	50
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	50	100	150	200
Komkommertje	<i>st</i>	1	2	3	4
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Veldsla	<i>g</i>	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<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 circa 20 minuten gaar (eventueel met een klein beetje azijn, zodat de rijst mooi rood blijft van kleur). Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Schil de banaan en snijd in kleine stukken. Giet de mais af. Verwarm de kokosmelk met de gele currypasta. Voeg de banaan en mais toe en warm kort door. Schep vlak voor het serveren de helft van de yoghurt erdoor en verwarm mee.
3. Meng de overgebleven yoghurt met olijfolie extra vierge, limoensap en -rasp (en eventueel een beetje honing). Was de komkommer en snijd in stukjes. Was de veldsla en laat goed uitlekken. Maak een salade van de komkommer en veldsla en meng met de yoghurtdressing.
4. Serveer de rode rijst bij de gele bananencurry samen met de groene salade!

Tip: Bananen kunnen slecht tegen ons koude transport. Haal ze daarom uit de maaltijdzak en leg ze lekker op de fruitschaal in een warm huis.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

