



270 gram  
groenten per  
portie \*

## Romige bloemkoolcurry

met kidneybonen en tomaat

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 | 761 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	<b>g</b>	75	150	225	300
Ui	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<b>st</b>	1	2	2	3
Kidneybonen	<b>g</b>	150	300	360	700
Gele currypasta	<b>g</b>	15	25	40	50
Bloemkoolroosjes	<b>g</b>	200	400	600	800
Kokosmelk	<b>ml</b>	100	200	300	400
Tomaat	<b>g</b>	50	100	200	300

*zelf toevoegen:*

Bakolie	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Water of bouillon	<b>ml</b>	75	150	250	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 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. Spoel de kidneybonen in een zeef onder de kraan. Snijd de bloemkoolroosjes eventueel wat kleiner.
3. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg dan de currypasta, bloemkoolroosjes, kokosmelk en het water (of bouillon) toe en laat afgedekt op een middelhoog vuur 15-20 minuten garen.
4. Was ondertussen de tomaat, snijd klein en voeg halverwege, samen met de kidneybonen, toe aan de pan. Serveer de volkoren basmatirijst met een flink schep bloemkoolcurry.

*Tip: Het is ook heel erg lekker als je de bloemkoolroosjes in de oven roostert en later door de curry schept. Uiteraard is de bereidingstijd dan wat langer.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

