



0 gram
groenten per
portie *

Snelle pompoencurry

met aardappels

De Thaise-currypasta van vandaag is aromatisch en goed te combineren met alle soorten peulvruchten, groenten, vlees of vis. Dit gerecht bevat o.a. voorgesneden butternutpompoe. Pompoen heeft een lage energetische waarde maar bevat wel veel vezels. Vezels zijn belangrijk voor een goede werking van de darmen. Lekker en gezond!

30 min | 690 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
Ui	st	0.5	1	2	2
Aardappels, vast	g	250	500	750	1000
Kikkererwten Machandal	g	100	200	300	400
Trostomaten	g	100	200	300	400
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Gele currypasta	g	15	25	40	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Verse koriander	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Water	ml	100	200	400	400
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. Pel en snipper de ui. Was de aardappels en snijd klein. Was de tomaat en snijd in blokjes. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan.
2. Verwarm bakolie in een grote pan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de pompoenblokjes, aardappels en tomaat toe en roerbak 2 minuten.
3. Roer de currypasta erdoor en schenk het water en de kokosmelk erbij. Breng op smaak met peper.
4. Laat afgedekt 15-20 minuten zachtjes pruttelen tot de aardappels gaar zijn. Voeg de laatste 5 minuten de kikkererwten toe.
5. Serveer de curry in diepe borden.

Tip: Ook erg lekker met verse koriander en verse peterselie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

