



## Aubergine-tomaten curry

met cashewnoten-uienrijst

Vandaag staat er een aubergine curry op het menu. We gebruiken voor dit gerecht een lekkere Massaman curry. Deze licht-pittige curry komt uit het overwegend Islamitische zuiden van Thailand. De naam zou dan afkomstig zijn van het woord "Musulman", ofwel "moslim". Maar er gaan ook verhalen rond dat Massaman curry uit Maleisië komt en de naam afkomstig is van het woord "masam", wat zuur betekent. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek.

20 min | 895 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>	1	2	2	4
Aubergine	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Tomaat	<b>st</b>	1	2	2	3
Massaman currypasta	<b>g</b>	15	25	40	50
Kokosmelk	<b>ml</b>	100	200	300	400
Spinazie	<b>g</b>	50	100	150	200
Cashewnoten	<b>g</b>	15	25	25	50

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui. Verwarm de olie in een wok of brede bakpan en roerbak de ui een paar minuten. Maak op smaak met peper en zout. Schep uit de pan.
3. Was intussen de aubergine en tomaat en snijd in blokjes. Bak de aubergine enkele minuten op een hoog vuur in de pan van de ui. Voeg dan de tomaat en currypasta toe en bak mee. Schenk de kokosmelk erbij en laat 6-8 minuten zachtjes pruttelen.
4. Was de spinazie, scheur of snijd klein en schep op het laatst door de curry.
5. Hak de cashewnoten grof en schep samen met de gebakken ui door de rijst. Serveer de notenrijst met een flinke schep curry.

*Tip: In sommige landen is het gewoon om de schil van de aubergine met een dunschiller te schillen. Je krijgt dan een iets zachtere stoof/curry. Leuk om eens te proberen!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

