



## Pittige spruitencurry met cashewnoten

courgette en witte rijst

Vandaag staat een heerlijke en voedzame spruiten curry op het menu. Spruiten worden ook wel "Brussels sprouts" genoemd. Weet je waar deze naam vandaan komt? Door de jaren heen zijn er verschillende soorten spruitjes gekweekt. Pas in de 13e eeuw kwamen de Brusselse spruiten op de markt en deze zijn tot op de dag van vandaag het bekendst. Vandaar de naam "Brussels sprouts".

30 min | 741 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  |
|-------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Witte snelkookrijst     | g  | 75  | 150 | 225 | 300 |
| Beluga linzen           | g  | 50  | 100 | 150 | 200 |
| Spruitjes               | g  | 150 | 300 | 450 | 450 |
| Rode ui                 | st | 1   | 1   | 2   | 2   |
| Tomaat                  | g  | 100 | 200 | 400 | 400 |
| Courgette               | st | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Thaise rode curry pasta | g  | 15  | 25  | 40  | 50  |
| Kokosroom               | g  | 80  | 160 | 240 | 320 |
| Cashewnoten             | g  | 15  | 25  | 40  | 50  |
| zelf toevoegen:         |    |     |     |     |     |
| Olie                    | el | 0.5 | 1   | 2   | 3   |
| 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 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder kan na garen.
2. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en snijd in plakjes. Pel en snipper de rode ui. Was de tomaat en courgette en snijd klein.
3. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en fruit de ui 1 minuut. Bak de spruiten en courgette 5 minuten mee.
4. Voeg de tomaat, currypasta en kokosroom toe en stoof 6-8 minuten op een middelhoog vuur (de curry is pittig, dus voeg deze beetje bij beetje toe en proef of je de smaak goed vindt). Giet de linzen af en meng ze door de curry. Voeg eventueel water toe als je de saus te dik vindt.
5. Hak de cashewnoten grof. Serveer de curry met de witte rijst en strooi de cashewnoten erover.

*Tip: Het is ook lekker de cashewnoten even te roosteren in een droge bakpan.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

