



230 gram
groenten per
portie *

Pittige mango curry

met kikkererwten en paksoi

De curry combineren we vandaag met mango. Het vruchtvlies van mango is sappig, zacht en zoet van smaak. Wist je dat een mangoboom altijd groen blijft en meestal mooie bloesem draagt, waar honing van gemaakt kan worden? Een bijzondere vrucht die verrassend lekker is in een hartig gerecht! Tip: haal de mango uit de zak en laat verder rijpen op je fruitschaal.

30 min | 724 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Thaise kokosroom	<i>ml</i>	80	160	240	320
Citroen-kerrieipoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Mango	<i>st</i>	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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. Was de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui. Snijd de rode peper heel klein. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Was de paksoi en snijd klein (houd daarbij het witte en groene deel van elkaar gescheiden). Schil de gember en rasp fijn.
3. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui, peper en gember met het witte deel van de paksoi 5 minuten. Voeg de kikkererwten, kokosroom en een beetje vocht toe en breng op smaak met citroen-kerrieipoeder, zout en (chili)peper. Zet het vuur laag.
4. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees klein. Voeg de mango toe aan de pan en verwarm enkele minuten mee. Voeg ook het groene deel van de paksoi toe. Laat het geheel op een laag vuur staan totdat de groene bladeren slinken.
5. Serveer de rijst met de pittige mangocurry.

Tip: Schenk eventueel wat bouillon bij groenten om meer saus te krijgen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

