



Curry met Bloemendaalse kool

en volkoren mie-noodles

Bloemendaalse gele kool is een savooie kool met een zachte bladstructuur en een goudgele kleur. Het is een echt streekproduct uit de regio Kennemerland. Daarnaast heeft de kool de bijnaam 'slobberkool' omdat het vroeger vaak véél te gaar werd gekookt. Vandaag serveren we de Bloemendaalse kool in een curry met wortel en noodles. 'In samenwerking met Lisa Steltenpol'

30 min | 663 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Bloemendaalse kool	st	0.25	0.5	0.75	1
Wortel	g	50	100	200	300
Thaise currypasta	g	15	25	40	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Volkoren mie-noodles	g	65	125	200	250
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	1	2	3	4
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. Snijd de Bloemendaalse kool in vieren en verwijder de stronk. Snijd de kool in dunne reepjes en spoel in een vergiet onder de kraan. Laat goed uitlekken.
2. Was of schil de wortel en snijd in dunne plakjes.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de wortel 10 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de Bloemendaalse kool toe en roerbak 5 minuten mee. Voeg de currypasta en de kokosmelk toe en verwarm nog 5 minuten op een middelhoog vuur (Voeg de currypasta beetje bij beetje toe en proef of je de smaak goed vindt).
4. Breng intussen water aan de kook voor de volkoren mie-noodles en kook in 6 minuten gaar. Giet daarna het water af.
5. Serveer de volkoren mie-noodles met de curry van de Bloemendaalse kool.
6. Voeg de raapstelen toe en bak 2 minuutjes mee tot geslonken

Tip: Ook heel erg lekker met koriander. Strooi eens wat gefrituurde uitjes over de gele curry.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

