



Thaise penang curry met ei

koolrabi en rijst

Deze penang curry heeft een overvloed aan smaken. De curry-pasta zelf zorgt voor een heerlijke smaak en aroma, de koolrabi voor het frisse en de kokosmelk voor het romige. Een ideale combinatie.

30 min | 776 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
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	400	400
Thaise Penang currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie	<i>el</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Breng een kleine pan met water aan de kook en kook de eieren 7 minuten. Giet het water af, laat de eitjes schrikken onder de koude kraan en pel ze (je kunt de eieren ook met de rijst meekoken).
3. Was of schil de koolrabi en snijd in dobbelsteentjes. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui en koolrabi lichtbruin. Was de paprika en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika klein en bak al omscheppend mee.
4. Voeg de currypasta en kokosmelk toe. Wees voorzichtig met de currypasta, want deze is best pittig. Proef tussendoor en gebruik zoveel je lekker vindt. Breng aan de kook en temper daarna het vuur. Laat nog 5-10 minuten zachtjes pruttelen. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
5. Serveer de penang curry met de gekookte eieren en de volkoren basmatirijst ernaast. Lekker met de koriander.

Tip: Heeft de koolrabi nog bladeren? Van biologische koolrabi kun je het blad ook prima eten. Snijd klein en verwerk het in de curry.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

