



Curry met gekruide tofu

en paksoi

Deze week gebruiken we verse kurkuma, ook wel geelwortel genoemd. Kurkuma wordt in Azië veel gebruikt vanwege de gezonde eigenschappen. Dit komt het beste tot zijn recht wanneer het gebruikt wordt in combinatie met zwarte peper. Zo zou het ontstekingen remmen en goed zijn voor de spijsvertering. 'Inspired by Ralph Moorman'

25 min | 819 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Volkoren basmatirijst	g	65	130	195	260
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Tofu	g	125	250	375	500
Gember, rasp	tl	1	2	3	4
Kurkuma, rasp	tl	0.5	1	2	2
Cashewnoten	g	10	15	20	25
Kokosmelk	ml	100	200	200	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	tl	1	2	2	3
Water	ml	50	100	150	200
Zwarte 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 aan de kook voor de rijst. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan en kook in 20 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paksoi en snijd in reepjes (houd het groene deel van het witte deel gescheiden). Snijd de tofu in blokjes.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Doe de tofu erbij en roerbak 2 minuten op een hoog vuur. Schil een stukje gember en kurkuma en rasp dit boven de pan. Let op: kurkuma geeft erg af aan je handen. Breng op smaak met zout en peper. Voeg vervolgens het witte deel van de paksoi toe.
4. Voeg de kokosmelk, kerriepoeder en het water toe. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen. Voeg het groene paksoi blad toe en laat een beetje slinken.
5. Rooster de cashewnoten in een droge bakpan. Heb je een glutenallergie? Spoel de cashewnoten dan eerst onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen.
6. Serveer de curry met de volkoren basmatirijst en gaarneer met de cashewnoten.

Tip: Lekker met citroensap, verse koriander en chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

