



330 gram
groenten per
portie *

Parelgort met mango, chili-boter

broccoli en cashewnoten

Ken je parelgort? Leuk om een keertje te proberen. We beloven: je bent er helemaal gek van of juist helemaal niet. Deze week in combinatie met mango, broccoli, paprika en cashewnoten. Erover: fijne gesmolten chili-boter!

25 min | 715 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
Parelgort	<i>g</i>	75	150	225	300
Mango	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Puntpaprika	<i>g</i>	75	150	225	300
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Chilivlokken	<i>tl</i>	1	2	3	4
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
(Vegan) boter	<i>g</i>	15	30	45	60
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 aan de kook voor de parelgort. Kook de parelgort in 30 minuten gaar. Spoel na het koken af met koud water en zet opzij. Haal de (vegan) boter uit de koelkast.
2. Verwijder intussen de schil van de mango en snijd het vruchtvlees in stukjes (let op de grote pit). Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Snijd de stronk in blokjes. Meng de chili-vlokken door de boter.
3. Verhit de olijfolie in een bakpan en bak de broccoli 8-10 minuten op hoog vuur. Voeg de paprika toe en bak nog eens 2-3 minuten. Voeg de mango toe en bak nog 1 minuutje mee. Knijp de limoen over de groente uit en maak op smaak met zout. Voeg op het laatste moment de zachte chili-boter toe en meng door.
4. Schep de parelgort in een grote kom en schep de broccoli, mango, paprika erdoor. Vergeet de boter in de pan niet! Hak de cashewnoten grof en schep door de parelgort. Garneer met de tuinkers.

Tip: Broccoli is ook heel erg lekker als je deze roostert in de oven!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

