



Jackfruit masala met basmatirijst

zoetzure wortel en koriander

Ervaar de smaak van een warm en kleurrijk India met een heerlijk geurende garam masala. Deze kerriemix bevat o.a. koriander, komijn, peper, kruidnagel, kardamom, kaneel en zwarte mosterd. In het gerecht van vandaag een hoofdrol voor Jackfruit. Omdat de structuur van jackfruit erg overeen komt met die van vlees, wordt het door velen gezien als een vleesvervanger.

25 min | 753 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Jackfruit	<i>g</i>	200	400	550	800
Kokosmelk Terrasana	<i>ml</i>	100	200	300	400
Garam masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kurkuma, rasp	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Regenboogpeen	<i>g</i>	250	500	750	1000
Pinda's	<i>g</i>	15	25	40	50
Verse koriander	<i>g</i>	5	5	10	10
<i>zelf toevoegen:</i>					
Thaise kokosroom	<i>ml</i>	80	160	240	320
Sojasaus	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
(Ahorn)siroop	<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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Spoel de jackfruit in een zeef onder de kraan en snijd klein.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de jackfruit toe en bak 2 minuten mee. Schenk de kokosroom erbij en breng op smaak met garam masala kruiden, kurkumaras, zout en (chili)peper. Stoof afgedekt 10 minuten op een middelhoog vuur.
4. Schil de regenboogpeen en rasp fijn, houd de verschillende kleuren eventueel gescheiden. Verwarm de azijn en agavesiroop in een steelpan (pas op voor de zure walm), laat een beetje inkoken en meng het met de geraspte regenboogpeen.
5. Serveer de jackfruit 'masala' met de rijst en zoetzure wortels. Strooi de pinda's en fijngehakte koriander erover.

Tip: Lekker met gefrituurde uitjes erbij.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

