



310 gram
groenten per
portie *

Snelle pompoen-kikkererwtencurry met limoen aardappel en tomaat

De milde currypasta van vandaag is aromatisch en goed te combineren met alle soorten peulvruchten, groenten of noten. Dit gerecht bevat onder andere voorgesneden butternutpompoen, ook wel bekend als de flespompoen. Het schillen, uithollen en snijden van de pompoen is al voor je gedaan; lekker makkelijk!

25 min | 745 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
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	200	400	600	800
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Gesneden pompoen	<i>g</i>	200	400	600	800
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Kikkererwten	<i>g</i>	185	370	550	740
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Water of bouillon	<i>ml</i>	125	250	375	500

**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. Pel en snipper de ui. Was of schil de aardappels en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein.
2. Verwarm olie in een grote pan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de aardappels, gesneden pompoen en tomaat toe en roerbak 2 minuten. Voeg de currypasta toe en bak kort mee.
3. Schenk het water (of bouillon) en de kokosmelk erbij. Laat afgedekt 15-20 minuten zachtjes pruttelen tot de aardappels gaar zijn.
4. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en voeg de laatste 5 minuten toe aan de curry. Breng op smaak met limoensap, (chili)peper en zout.

Tip: Het is ook lekker een paar kikkererwten te bakken, te kruiden en over de curry te strooien. De curry is ook lekker met een beetje sambal voor meer pit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

